

**физическое  
здоровье**

**ЭМОЦИИ**

**ОБРАЗОВАНИЕ  
ИНТЕЛЛЕКТ**

**4 сферы  
ЖИЗНИ**

**духовность**



И пусть весь мир подождет

**ДУХОВНАЯ СФЕРА**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
СФЕРА**



**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬ  
НАЯ – СФЕРА  
РАЗУМА**

**ЭМОЦИОНАЛЬНА  
Я  
СФЕРА**



**ЗДОРОВЬЕ**

**ЗДОРОВЬЕ**



И пусть весь мир подождет



**ДУХОВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
АНАНДА**

Высшее здоровье  
Отношения с Богом  
**САМОДОСТОТОЧНО  
СТЬ**

Кто я? Зачем живу?  
Цель жизни?



**семь**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**  
Отсутствие боли

**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**  
Профессия,  
семья, страна



**я**

# Связь трех тел со сферами

ЖИЗНИ

**Душа**

Вечная

индивидуальность

Поиск смысла жизни,

вечных

ценностей

**Тонкое тело**

Эго, разум, ум, психика

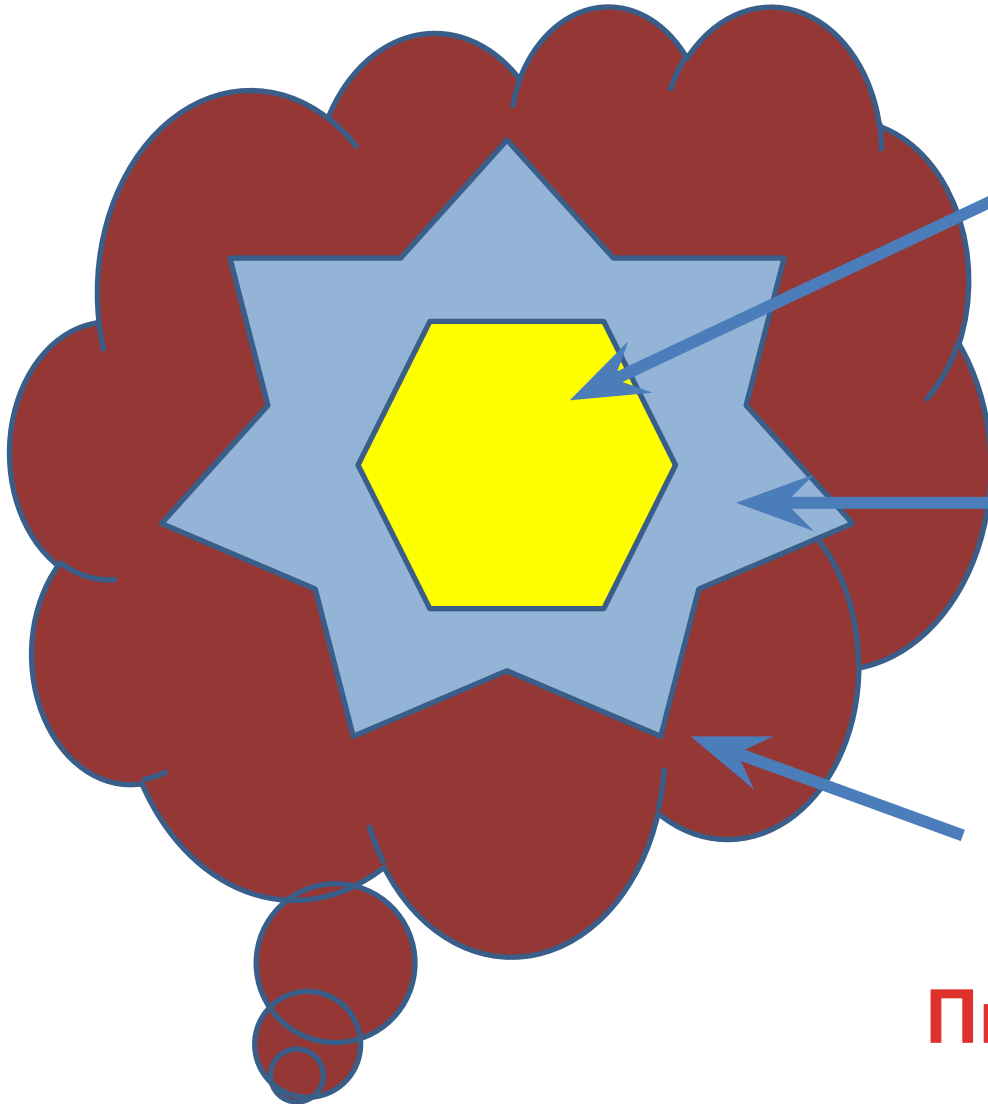
Знание, эмоции,

общение

**Физическое**

**тело**

Пища, здоровье, крыша



# Физическая сфера:

1. Пища
2. Сон
3. Оборона
4. секс

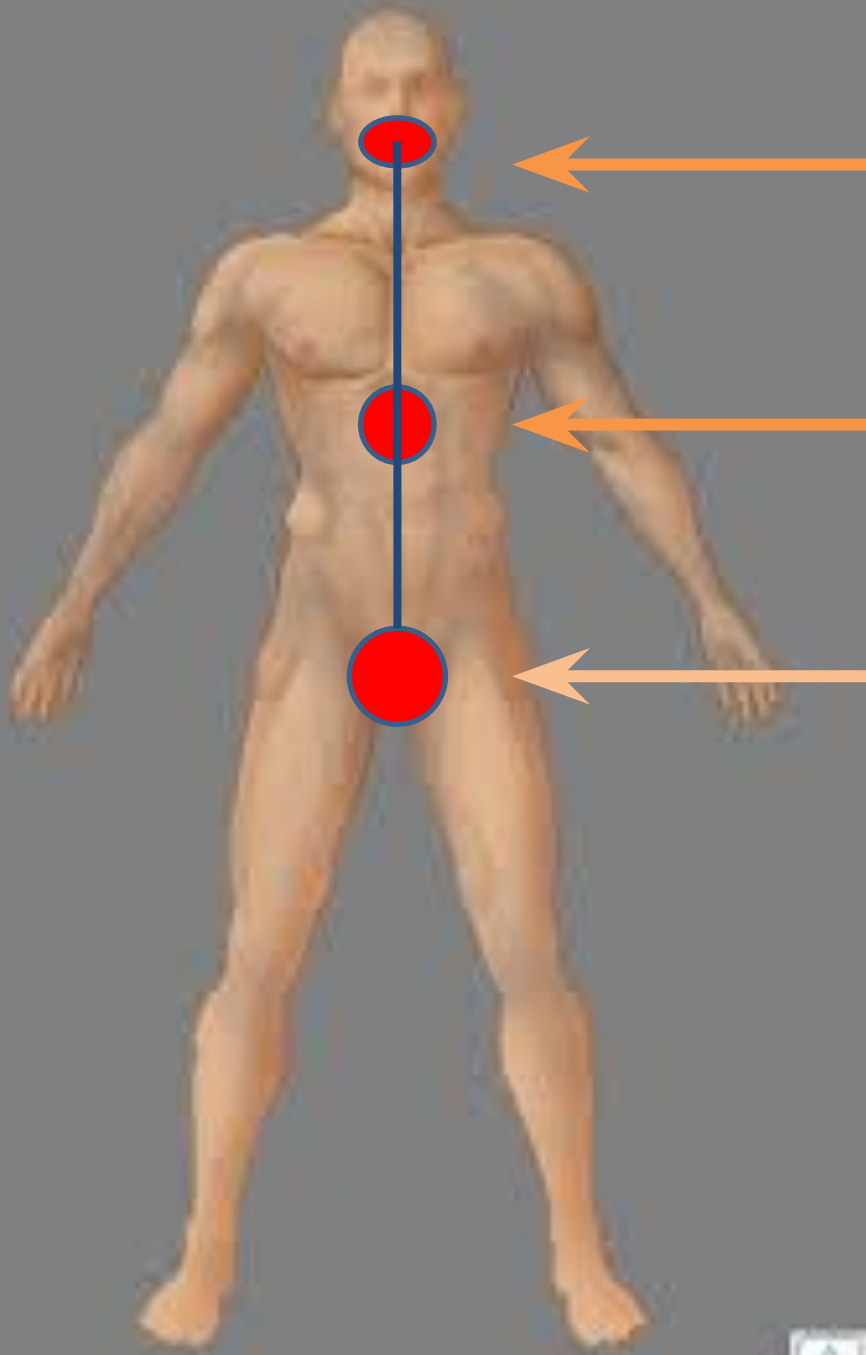
# Пища:

1. Мясная

2. Вегетарианская

3. Освященная

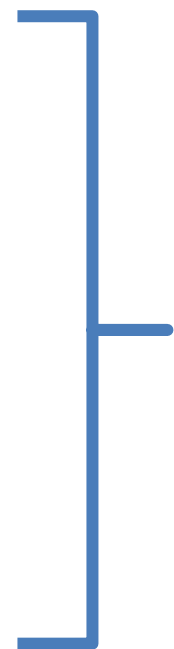
**Пища связывает людей  
в определенные круги  
или  
культуру**



**ЯЗЫК -  
ВКУС**

**ЖЕЛУДОК -  
ОГОНЬ**

**ГЕНИТАЛИИ  
-  
ВОЖДЕЛЕН  
ИЕ**



**А  
Л  
К  
О  
Г  
О  
Л  
Ь**

**пища = качества  
характера  
+ ЭМОЦИИ**



**Мясная пища возбуждает  
гениталии,  
Требует дополнительного огня в  
виде  
Алкоголя,  
Вожделение приобретает форму  
Культуры  
И размах во всех социальных  
слоях  
Общества,  
Невзирая на ценности семьи...  
Вместе с мясом человек  
поглощает  
Эмоции убитого животного –**



- Когда животное убивают, оно испытывает сильный страх и гнев.
- Гормоны страха и гнева пропитывают плоть жертвы и потом попадают в пищу человека. Неудивительно, что люди начинают переполняться этими эмоциями, и их агрессивность растет. Так замыкается кармический круг.
- Интересно, что русское слово «мясо» происходит от санскритского **мам-сах**. Мам (меня), сах (тебя).
- В этом коротком слове заключена причинно-следственная связь, которая в полной расшифровке звучит так: "В этой жизни ты убиваешь меня (себе в пищу), в следующей жизни я убью тебя».

# ПИЩА В ТРЕХ качествах

## ЖИЗНИ:

1. **В НЕВЕЖЕСТВЕ** - мясная,

острая,  
жирная, обильная, без режима дня,  
возбуждающую эмоции

2. **В СТРАСТИ** –

возбуждающая и поддерживающая тонус  
организма

3. **В БЛАГОСТИ** –

растительная –



# Сила вегетарианца в:

- творчестве
- радости
- смирении
- дружелюбии
- терпении
- милосердии

Пища злаками, фруктами,  
орехами и овощами  
соответствует  
биологической  
природе тела человека



# **ЗДОРОВЬЕ**

**"Одно лечим, другое калечим"  
давно стала популярным  
афоризмом, передающим суть  
современной медицины.**

**Причина такого  
несовершенства состоит в  
непонимании  
глубинной природы  
болезней как естественных  
реакций  
за нарушение законов  
природы.**





"Отведи грех, и болезнь  
тебя оставит"

*Серафим Саровский.*

**"Болезнь - это отражение  
образа жизни и мыслей"**

# Три вида счастья

**В  
невежест  
ве**

Лень.  
Сон.  
Иллюзия.  
Глупость.  
Уныние.  
Скорбь.  
Безумие.  
Невежество.  
Страдание.

**В  
страст  
и**

Корысть.  
Вожделение.  
Гордость.  
Лицемерие.  
Соперничество.  
Зависть.  
Эгоизм.  
Беспокойства.  
Неудовлетворённость.  
Жгучие желания.  
Жажда наслаждений.  
Счастье быстро кончается.

**В  
благост  
и**

Самоосознание.  
Энтузиазм.  
Умиротворённость.  
Самообладание.  
Сострадание.  
Свобода.  
Счастье изнутри.  
Знание.

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen red and orange leaves. The trees are dense with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. The lighting is warm and soft, creating a serene atmosphere. The text "Эмоциональная сфера" is overlaid in the center in white.

# Эмоциональная сфера

# Эмоция – проявление

**ЧУВСТВ**  
Функции

И

ПРИНИМАТЬ  
ИНФОРМАЦИЮ

ОТВЕЧАТЬ НА  
ПРИНЯТУЮ  
ИНФОРМАЦИЮ

**Контроль**

**ЭМОЦИЙ**

**РАЗУМА**

**Стабильно**  
**Эмоциональна**  
**Я**  
**Зрелость**

**Нестабильность**

**Перепады**  
**настроения**  
• **Падение**  
• **возвышен**  
**ие**



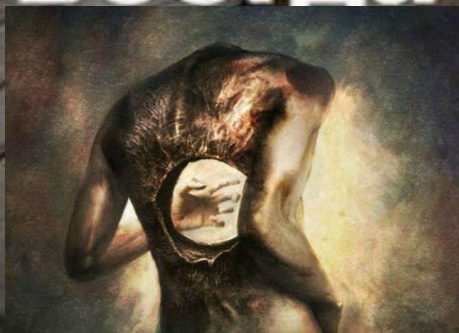


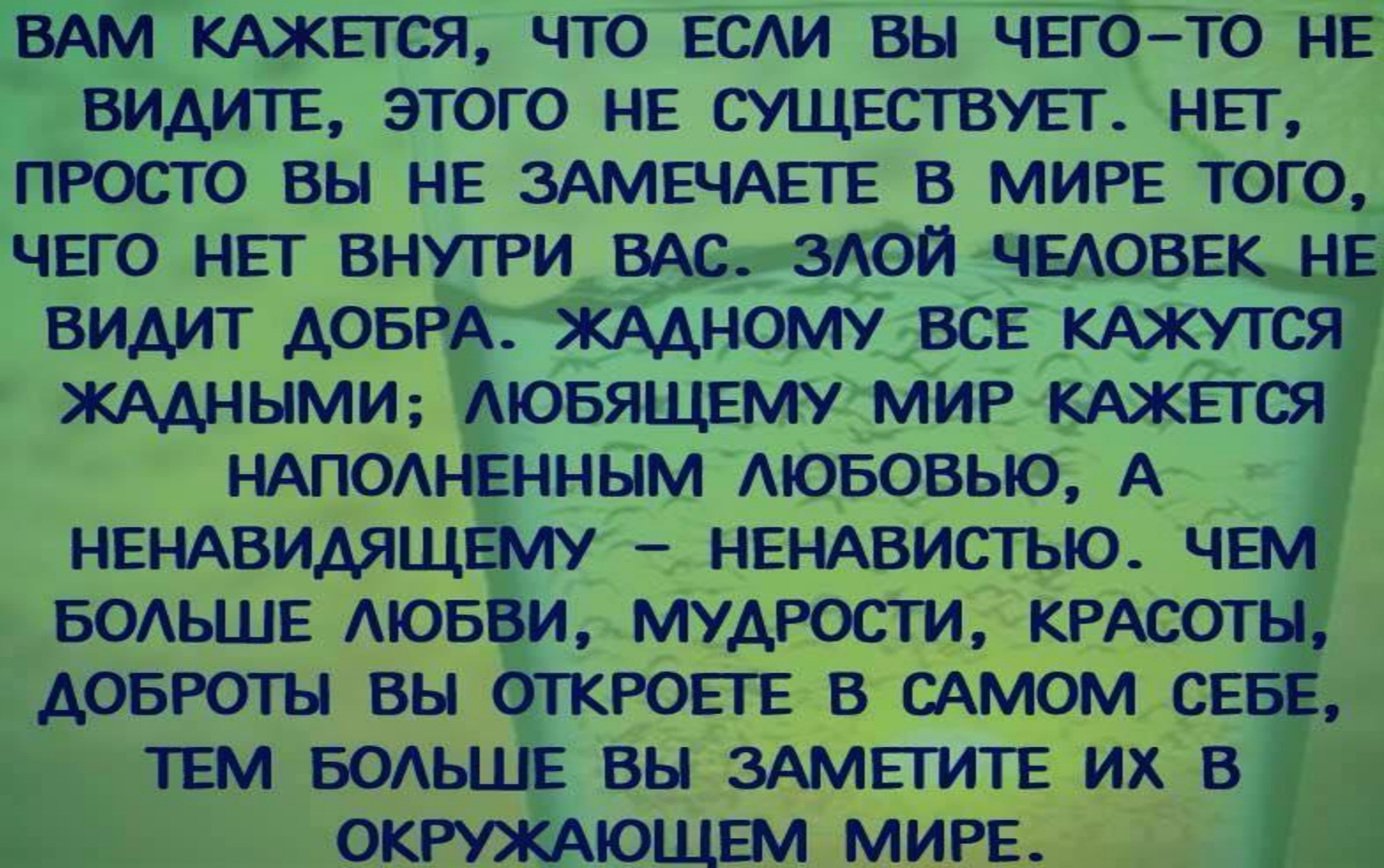
Люди могут забыть, что вы  
сказали. Могут забыть, что  
вы сделали. Но никогда не  
забудут, что вы заставили  
ИХ почувствовать...

Неизвестный Автор




**Там, где есть гнев,  
всегда скрывается боль.**





ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЕСЛИ ВЫ ЧЕГО-ТО НЕ  
ВИДИТЕ, ЭТОГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ. НЕТ,  
ПРОСТО ВЫ НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ В МИРЕ ТОГО,  
ЧЕГО НЕТ ВНУТРИ ВАС. ЗЛОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ  
ВИДИТ ДОБРА. ЖАДНОМУ ВСЕ КАЖУТСЯ  
ЖАДНЫМИ; ЛЮБЯЩЕМУ МИР КАЖЕТСЯ  
НАПОЛНЕННЫМ ЛЮБОВЬЮ, А  
НЕНАВИДЯЩЕМУ – НЕНАВИСТЬЮ. ЧЕМ  
БОЛЬШЕ ЛЮБВИ, МУДРОСТИ, КРАСОТЫ,  
ДОБРОТЫ ВЫ ОТКРОЕТЕ В САМОМ СЕБЕ,  
ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ ИХ В  
ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.

МАТЬ ТЕРЕЗА



**Сын: Пап, я хочу жениться.**

**Отец: Сначала извинись.**

**Сын: За что?**

**Отец: Извинись.**

**Сын: Но за что? Что я сделал?**

**Отец: Просто извинись.**

**Сын: Но... В чем моя вина?**

**Отец: Извинись.**

**Сын: Зачем???**

**Отец: Извинись.**

**Сын: Пожалуйста, скажи хотя бы причину!**

**Отец: Извинись.**

**Сын: Хорошо, пап... Извини меня!!!**

**Отец: Вот теперь ты готов. Твоя тренировка прошла успешно. Когда ты научишься извиняться без всякой причины, ты можешь жениться!**

# Интеллектуальная сфера Сфера разума



[www.forsunov.ru](http://www.forsunov.ru)  
[vk.com/og\\_forsunov](https://vk.com/og_forsunov)  
[youtube.com/user/forsunov](https://youtube.com/user/forsunov)  
[facebook.com/groups/forsunov](https://facebook.com/groups/forsunov)

**АЛЕКСАНДР ХАКИМОВ**



**РАЗУМ БУДУТ ПОСЛЕДСТВИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, И ПОЭТОМУ  
ОН НАЗЫВАЕТСЯ «РАЗУМ».**

# Три типа разума:

- **Мало разумный** –
  - Человек слышит, что это плохо, все равно делает, не получает опыт на слух
- **Разумный** – получает опыт через ошибку и последствия
- **Высоко разумный** – получает опыт на слух, различает плохое и хорошее и их последствия

# 5 функций разума

❖ **СОН**

❖ **способность различать**

❖ **ПАМЯТЬ** (тонкая память прошлых поступков),

❖ **принимать  
благоприятное**

❖ **Отвергать  
неблагоприятное**, нужно все  
проверять, делать правильные



Разум можно обмануть, сказав на плохое, что это хорошее.

Если наслаждение проникает в разум, разум не сможет больше контролировать чувства.

Это пораженный интеллект, и это опасно – современная культура (драки, секс).

Человек с пораженным разумом никогда не будет деградировать один, он повлечет за собой других в социуме.

Такой человек начинает доказывать, что плохое - это хорошее, легко пробудить вкус к этому, особенно у молодежи, утвердить это как культуру.

И когда это делают все, **порок** уже никто не замечает

A photograph of several pink azalea flowers in bloom, with their reflection visible in the water below. The flowers are vibrant pink and are clustered on dark brown branches. The background is a soft, out-of-focus blue sky. The text 'ДУХОВНАЯ СФЕРА' is overlaid in the center-right of the image.

# ДУХОВНАЯ СФЕРА

# АБСОЛЮТ



## ОЗНАНИЕ

ДИВИДУАЛЬНАЯ  
ДУША

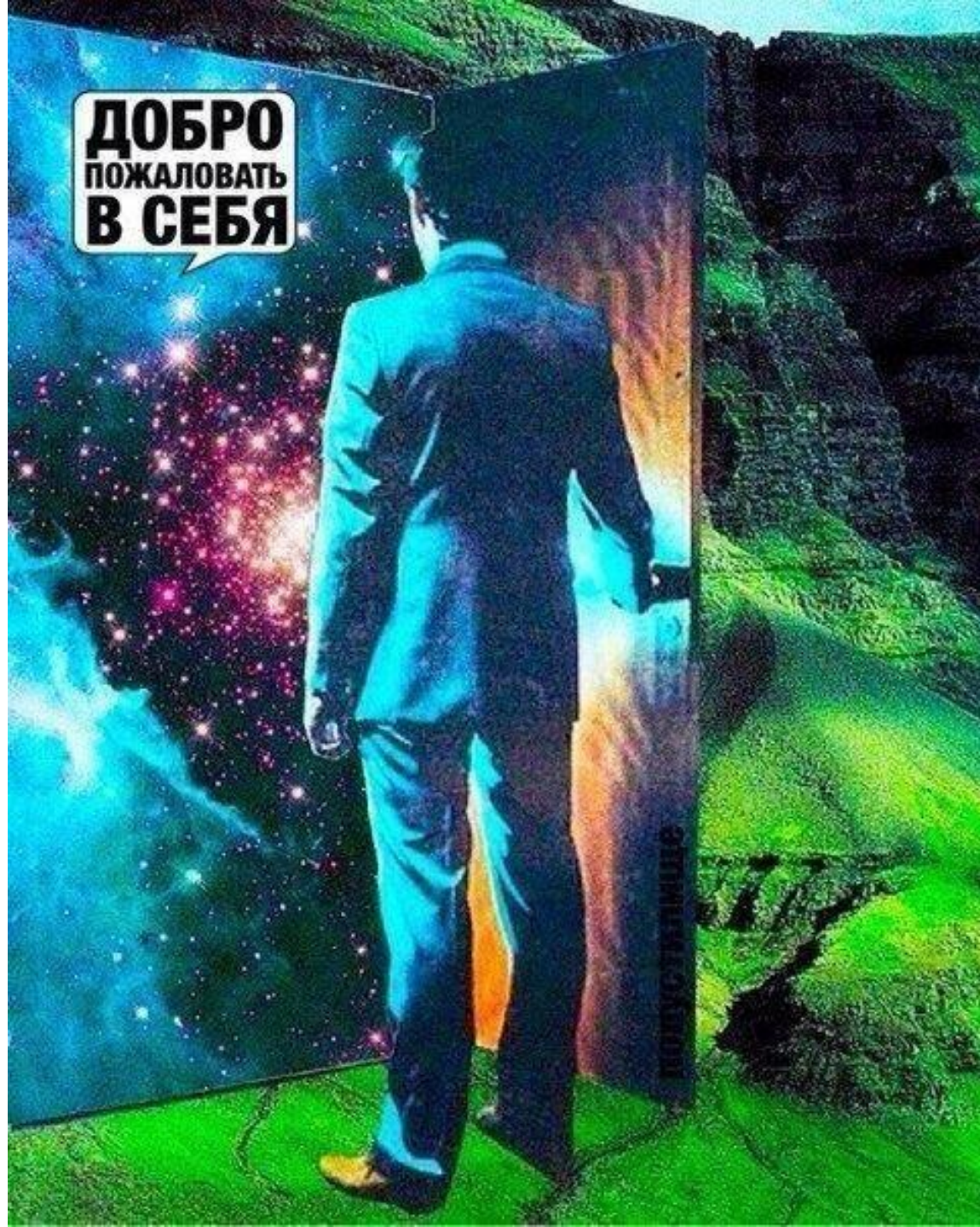


СУДЬБА - КАРМА

## ПРИРОДА

ТЕЛО, СЕМЬЯ,  
ОТНОШЕНИЯ

**ДОБРО  
ПОЖАЛОВАТЬ  
В СЕБЯ**



# 4 сословия в обществе людей

**Брахманы**  
(Учёные, жрецы, учителя)

**Кшатрии**  
(Правители, воины)

**Вайшьи**  
(Землевладельцы, фермеры,  
торговцы, предприниматели)

**Шудры**  
(Умельцы, мастера,  
обслуживающий персонал)

# КОЛЕСО ЖИЗНИ



Заполнить каждую сферу жизни тем, что в ней преобладает

# Физическое здоровье:

- ❑ Болезни и их способы лечения – врачи, лекарства  
альтернативные способы,
- ❑ Питание, продукты, приготовление, особенности
- ❑ Режим дня – сон, бодрствование, отдых, водные процедуры
  - ❑ Принципы и меры защиты жизни в семье и личные
- ❑ Сексуальные отношения (по желанию или для себя)

# Эмоциональное здоровье

- ❖ Преобладание настроения в течение дня
  - ❖ Частота конфликтных ситуаций
  - ❖ Проявление эмоций в конфликте
  - ❖ Выход из конфликтной ситуации
  - ❖ Преобладание переживаний, связанных с конфликтами в прошлом
- ❖ Эмоциональный настрой на будущее – желание мечтать и жить мечтами
- ❖ Желание устранить из жизни и сферы отношений людей, ситуации и события, принесшие



# Образование Интеллект

1. Стремление получить высшее или другое образование
2. Желание сменить сферу деятельности
3. Желание занять себя в сфере бизнеса
4. Чтение соответствующей литературы,  
Поиск информации
5. Использование технологий
6. Круг общения с людьми,

# Духовная сфера

- Чтение священных писаний в любой духовной традиции
  - Посещение храмов
- Паломничество – посещение священных мест
  - Слушание лекций духовных людей
- Соблюдение ритуалов в своей духовной традиции
- Помощь людям, проявление доброй воли
  - Участие в волонтерстве
    - Меценатство
  - Пожертвования