



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **5 уровней отношений (наука о расе)**

## Источники:

1. Чайтанья Шикшамрита (Бхактивинод Тхакур)
2. Према Прадипа (Бхактивинод Тхакур)
3. Бхакти расамрита синдху (Рупа Госвами)
4. Уджвала ниламани (Рупа Госвами)
5. Ананда Вриндавана чампу (Кави Карнапур)
6. Шатакатраям (Бхартрихари)

# Важность:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

- 1 Понять базовые ожидания близких людей
- 2 Причины разочарованности
- 3 Что делать, если возникли сложности в отношениях. Самые главные рычаги



# Этапы страданий:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Невежество
2. Глупые желания
3. Греховный поступок



# Составляющие развития:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. Позитивная практика
2. Отказ от глупостей
3. Четкое понимание цели

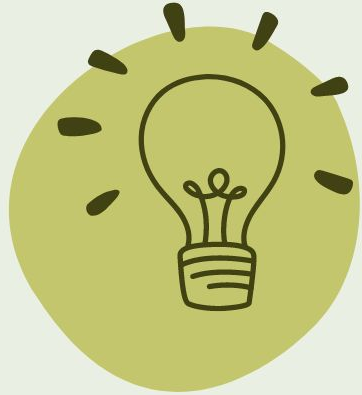




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Цель соблюдения  
законов - обретение  
счастья!**



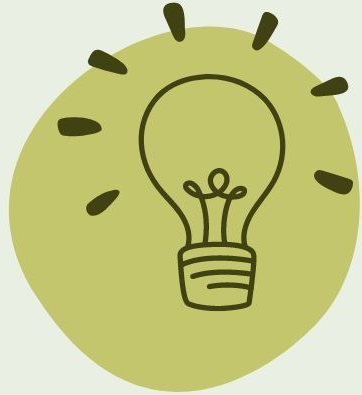


Основа развития  
отношений - это  
изумление, восхищение  
(ожидание чуда)

## 5 видов отношений:

1. Нейтральные
2. Служения
3. Дружбы
4. Родительские
5. Супружеские





Каждый последующий  
уровень включает себя  
предыдущий

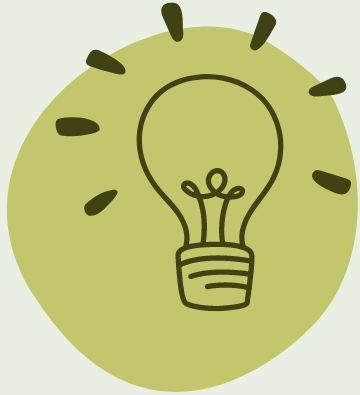


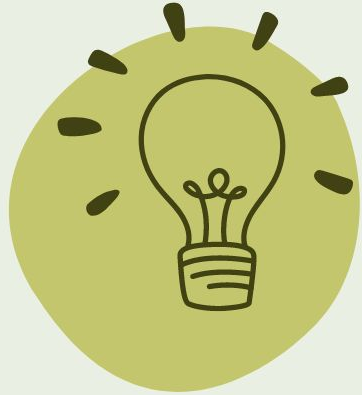




Закон обоюдности.

Отношения подобны  
**танцу** - если оба  
понимают что делать, то  
танец состоится, если  
нет, то ничего не  
получится





Нестабильность и  
потребность усилий в  
поддержании



Отношения - это не  
свобода и не угнетение.  
Это наука, которая  
строится на своих  
законах!





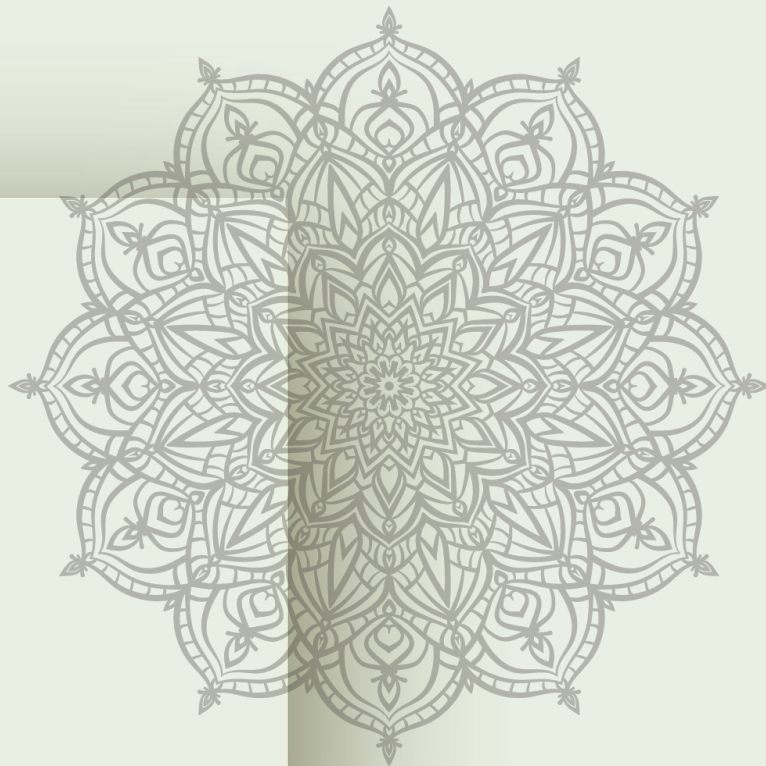
1. Последовательность
2. Усилия
3. Обоюдность

“ПУЧОК”



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **1. Нейтральные**



# Основная эмоция:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



умиротворение



# Ингредиенты для приготовления умиротворения

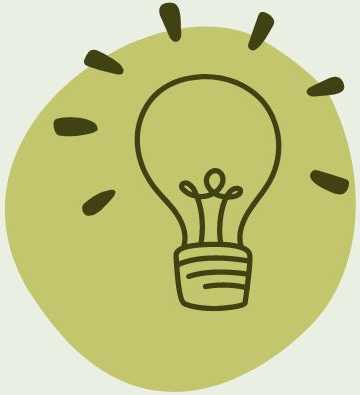
1. уделить внимание
2. **уважение**, почтение
3. вежливость
4. доброжелательность
5. благоговение (чуткость)
6. создание комфортности





Уважение!

Его мы отрабатываем  
при правильном  
взаимодействии со  
старшими.



# Особенности:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

- будет основным (т.к. другие отношения требуют много усилий)
- несколько минут в день
- краткосрочные
- не требуют сверхусилий и много времени
- будут для большинства людей
- большая дистанция





# Вторичные вкусы

1. милосердие
2. удивление
3. смех
4. рыцарская (война)
5. гнев
6. страх
7. отвращение





Если мы скажем от  
борьбы и гнева к страху  
и отвращения, то вся  
наша жизнь проходит во  
вторичных вкусах

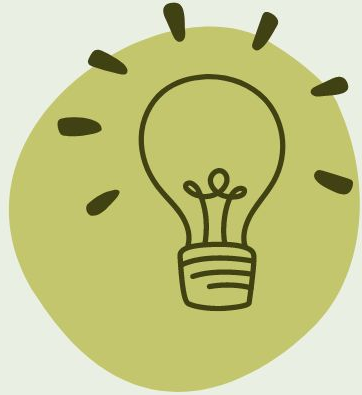
# Ингредиенты для приготовления умиротворения



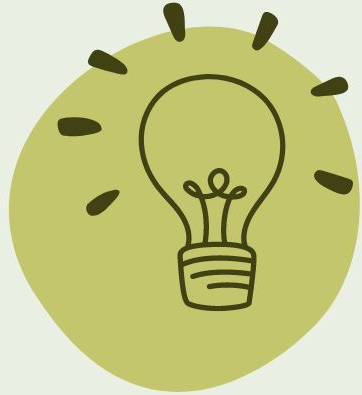
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

1. уделить внимание
2. **уважение**, почтение
3. вежливость
4. доброжелательность
5. благоговение (чуткость)
6. создание комфортности





Встреча и разлука - это  
возможность укрепить  
отношения



Важно! В обществе -  
мужчины и женщины  
должны быть осторожны  
со знаками внимания

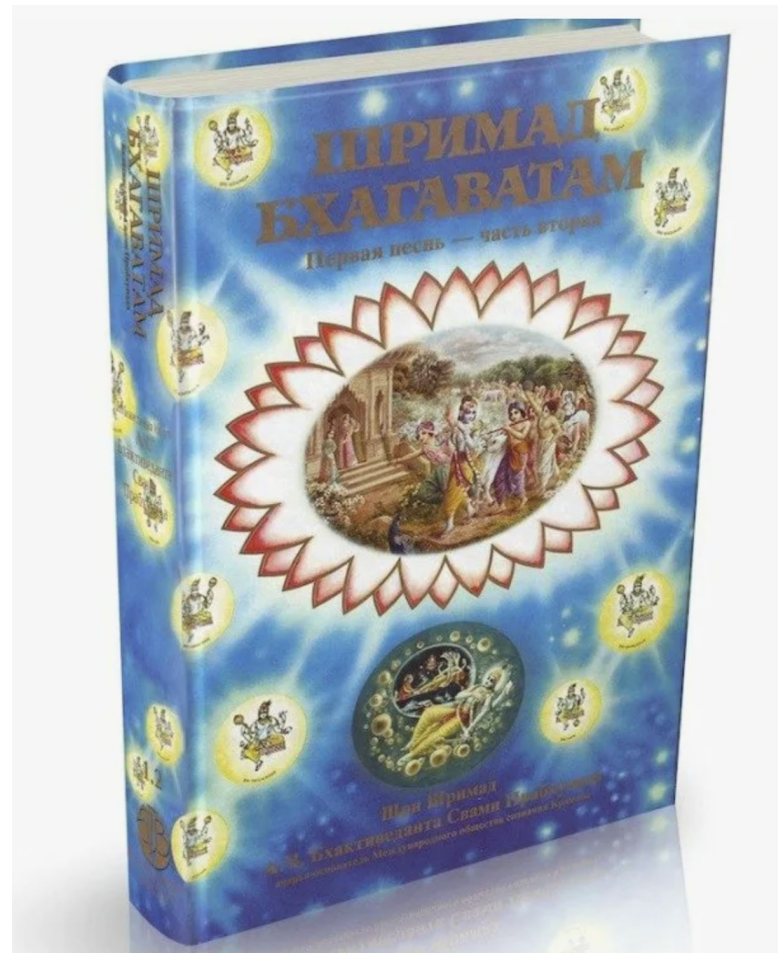
# Бхагавад гита 11.55

Дорогой Арджуна, тот, кто занимается чистым преданным служением (1), не оскверненным (2) стремлением к кармической деятельности и умозрительному философствованию, кто посвящает Мне свой труд (3), кто считает Меня высшей целью своей жизни (4) и **по-дружески (не враждует) относится ко всем живым существам (5)**, непременно придет ко Мне.



# Шримад Бхагаватам 1.2.26

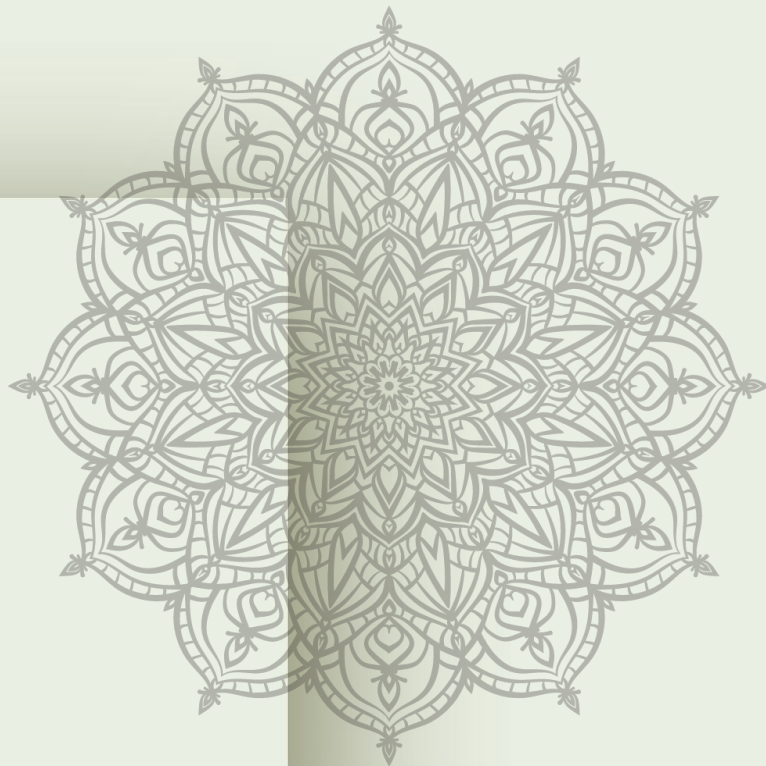
Те, кто серьезно  
стремится к  
освобождению, конечно  
же, независтливы и ко  
всем относятся с  
уважением.

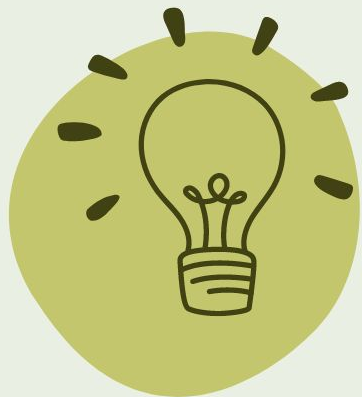




**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

## **2. Служения**





Один нуждается, другой  
имеет возможности



# Основная эмоция:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



У старшего: покровительство

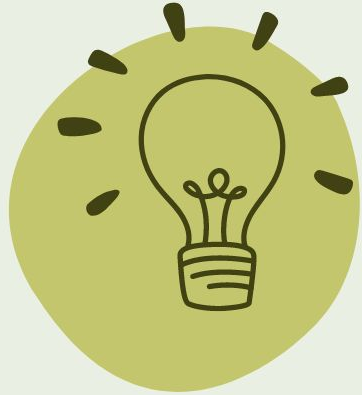
У младшего: защищенность





1. **Жертвенность**  
**(инициативность)**
2. Ответственность
3. Профессионализм
4. Благодарность (что для Вас этот человек сделал)
5. Верность
6. Зависимость





Почему жена перестает  
готовить мужу, а муж  
оплачивать счета жены

# Особенности:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

- сохраняет качества нейтральных (уважение)
- внимание увеличивается (повышение чувствительности к настроению/потребностям)
- будут с узким кругом людей (10-15)
- несколько часов в день
- меньше дистанция, чем у нейтральных
- более долгосрочный
- больше времени требуется на эти отношения (собрания, тет-а-тет, совместный труд)
- один принимает авторитет другого (воспитание)



# Ожидания сотрудника:

1. Уважение
2. Возможность творческой реализации
3. Вознаграждение

Масааки  
Имаи



**К**

**А**

**Й**

**Д**

**З**

Ключ

**Е**

к успеху

**Н**

японских

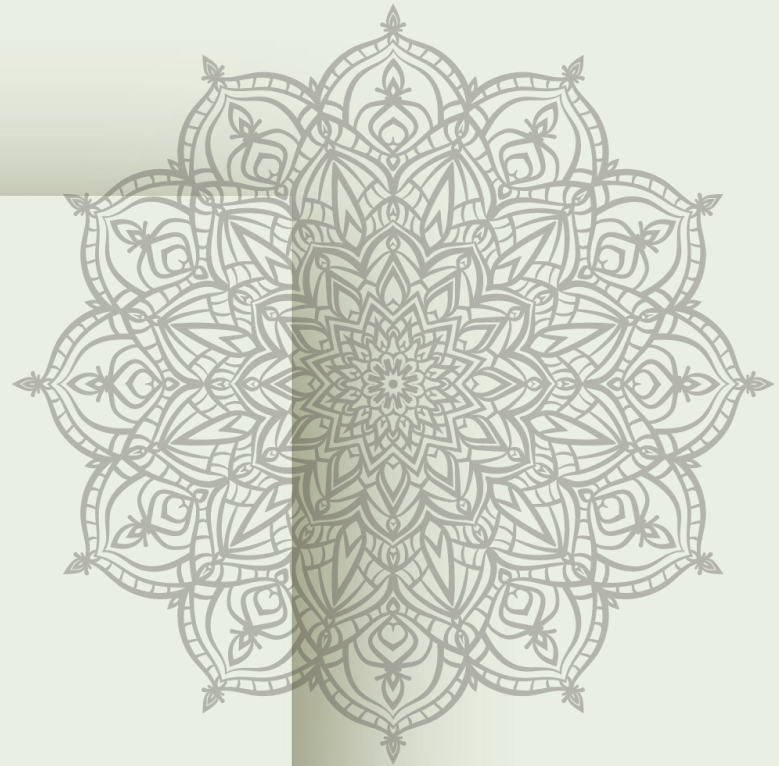
компаний





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

## **3. Дружба**



# Основная эмоция:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



Единства



**Внимание  
Ответственность  
Знание о  
личности**



# Особенности:

- сохраняет качества предыдущих рас (уважение, жертвенность, верность)
- много времени вместе
- меньше дистанция, чем у служения
- больше внимания и ответственности (для друга даже больше, чем для начальника)
- более долгосрочный
- месяцы-годы вместе
- равенство (много схожего, делится тем, чтобы выровнять позицию), поделиться тем, что ценно
- общие интересы
- открытость (сердце и мысли открыты на счёт всего)
- единение (в беде и радости)



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



## “Сто строф о житейской мудрости” Нитишатака - мудрец Бхартрихари



Гибнет царь от советов дурных, от  
алчбы —  
аскет, и от ласки — сын,  
От невежества — брахман, от выродка  
— род,  
и честность — от подлеца,  
Гибнет стыд от вина, от разлуки —  
любовь,  
от небрежения — посев,  
**Дружба — от равнодушия**, лад — от  
безумств,  
богатство — от мотовства.

## “Сто строф о житейской мудрости” Нитишатака - мудрец Бхартрихари

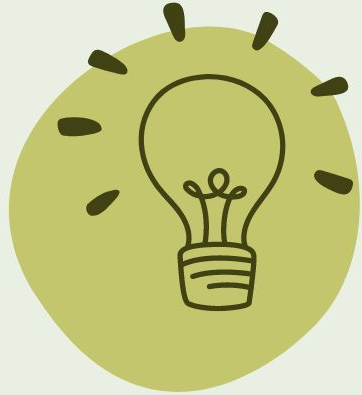


Власть и слава,  
брахманов почитание,  
Щедрость дара,  
**верных друзей защита** —  
Если этих  
нет у царя достоинств,  
Ты напрасно  
милости его ищешь.

## Качество друга от мудреца Бхартрихари

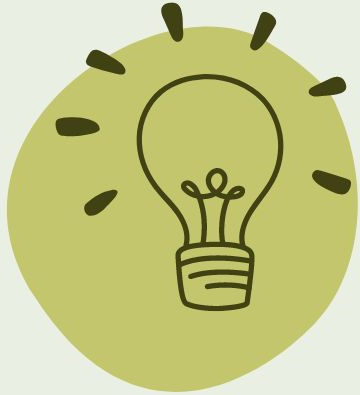


1. Вовлекает в благочестивые дела\уводит от греха
2. Помогает в беде\дает поддержку в хороших начинаниях
3. Прославляет при встрече\не критикует за спиной

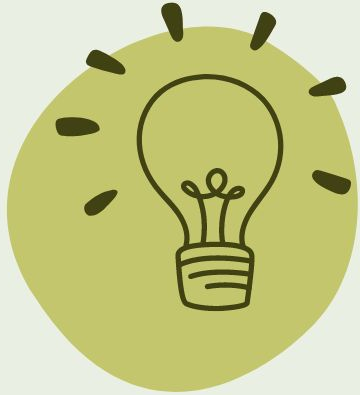


Если друг стал богаче и  
начал играть роль  
покровителя, то раса  
меняется





Если друг начал  
воспитывать, то уровень  
отношений скатывается  
до слуги и господина.



Допустимо:

- пожаловаться: “Мне было неприятно”
- через историю

## “Сто строф о житейской мудрости” Нитишатака - мудрец Бхартрихари



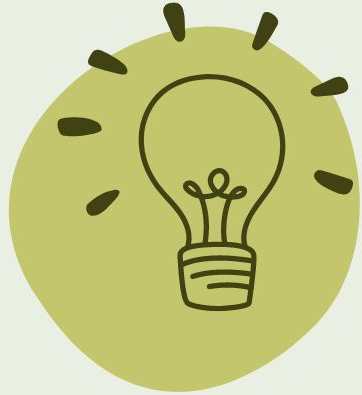
Есть терпение — значит, не нужно  
брони,  
есть гнев — не нужно врагов.  
Если родичи есть, то огонь ни к чему,  
**есть друг — не надо лекарств.**  
Если есть негодяи, то змеи зачем?  
Есть знанье — к чему мошна?  
Не нужны украшения, если есть стыд,  
поэтам не нужно царств.

(Мошна — старинный вид кошелька в виде небольшого мешочка с завязками)

## “Сто строф о житейской мудрости” Нитишатака - мудрец Бхартрихари



Со своими приветлив, к чужим  
милосерд,  
с дурными людьми хитёр,  
**Дружен с праведником**, осторожен  
с царем  
и искренен с мудрецом,  
С неприятелем храбр, терпелив к  
старикам  
с женою любимой тверд —  
Лишь на тех, кому качества эти  
даны,  
от века стоит наш мир.



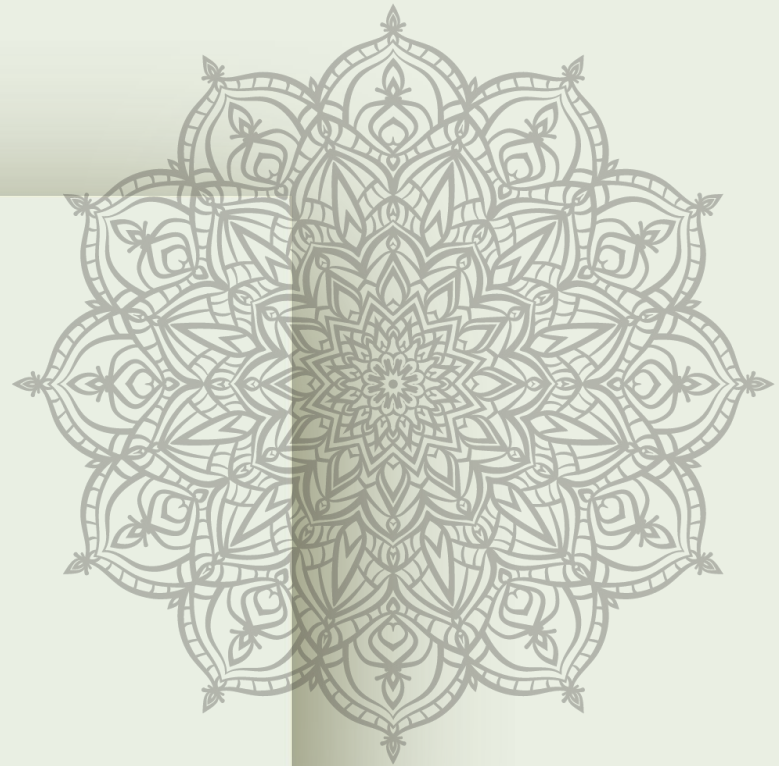
Если не будет основных  
вкусов в отношениях, то  
будут второстепенные





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

## **4. Родительские**



# Основная эмоция:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



Нежность



# Особенности:

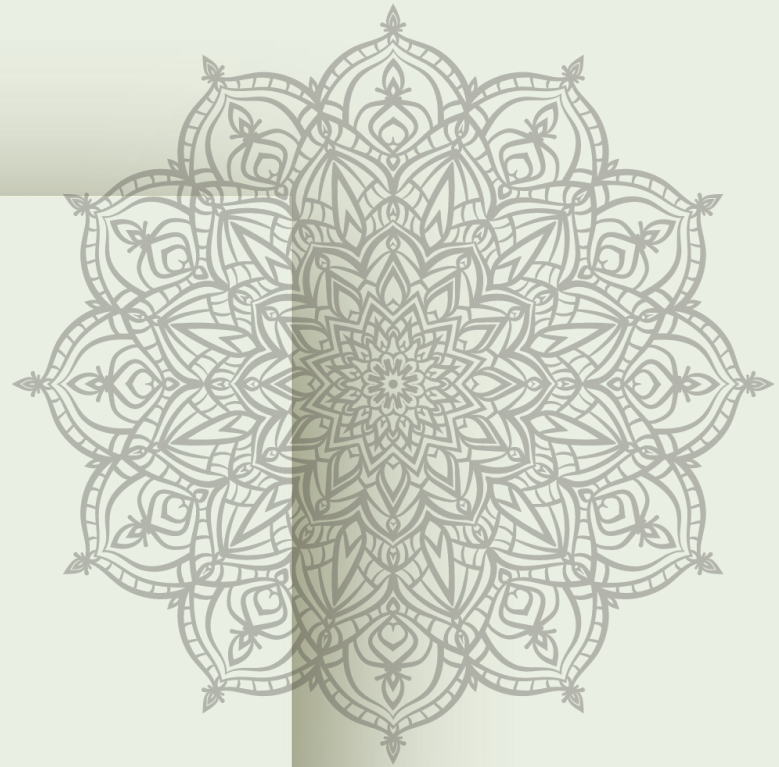
- сохраняет качества дружбы (единение)
- меньше дистанция, чем у дружеских
- очарование, любование
- более долгосрочный
- много времени вместе





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

## **5. Супружеские**



# Основная эмоция:



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА



Герой/героиня (единственный)



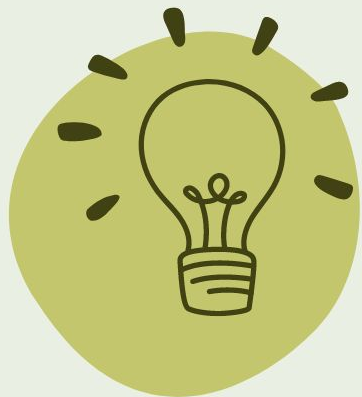
## Особенности:

- сохраняет качества родительских (нежность)
- минимальная дистанция
- десятилетия вместе
- много времени вместе
- огромные ожидания друг от друга



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА





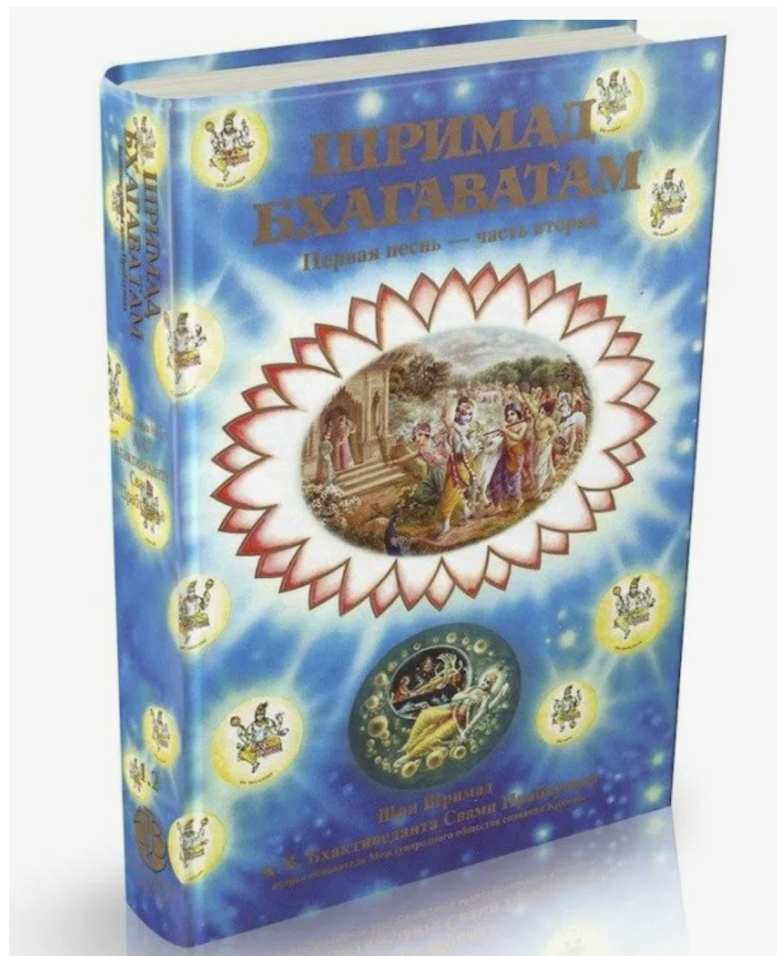
С героем/героиней не  
ругаются, но можно  
посоветовать,  
пожаловаться

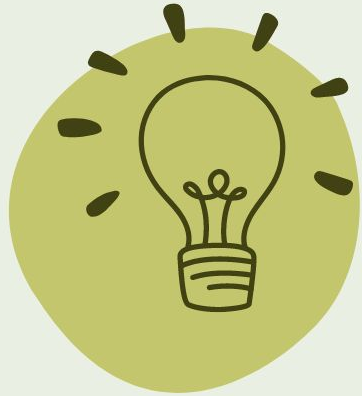


# Шримад Бхагаватам 3.23.2

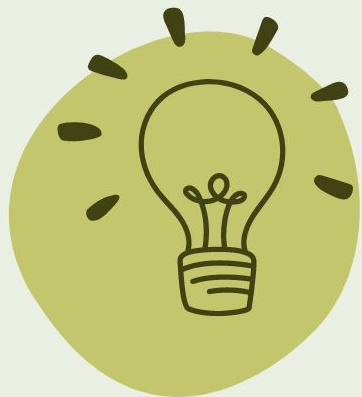
О Видура, служи мужу, Девахути находилась с ним в очень близких отношениях, и в то же время глубоко почитала и любила его, была с ним сдержанна и услаждала его слух ласковыми речами.

1. Близость
2. Почтение
3. Владение чувствами
4. Ласковые слова





На работа - это одно,  
а дома - это другое



Большие семьи  
(несколько поколений) -  
это залог здоровых  
отношений



**Сочетаемость:**

+ смехом и дружеские  
отношения



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# **Диагностика**

**Внимание  
Время  
Единение  
Восхищение  
Знание о  
человеке**



## ОСНОВНОЙ ЭМОЦИИ:

1. Спокойствие (уважение) (Нейтральные)
2. Жертвенность (Служения)
3. Единения (Дружба)
4. Нежность (Родительские)
5. Чувство особеннности (Супружеские)

# Вторичные вкусы

1. удивление
2. гнев
3. милосердие
4. рыцарская (война)
5. смех
6. страх
7. отвращение

# Ингредиенты для приготовления умиротворения



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА

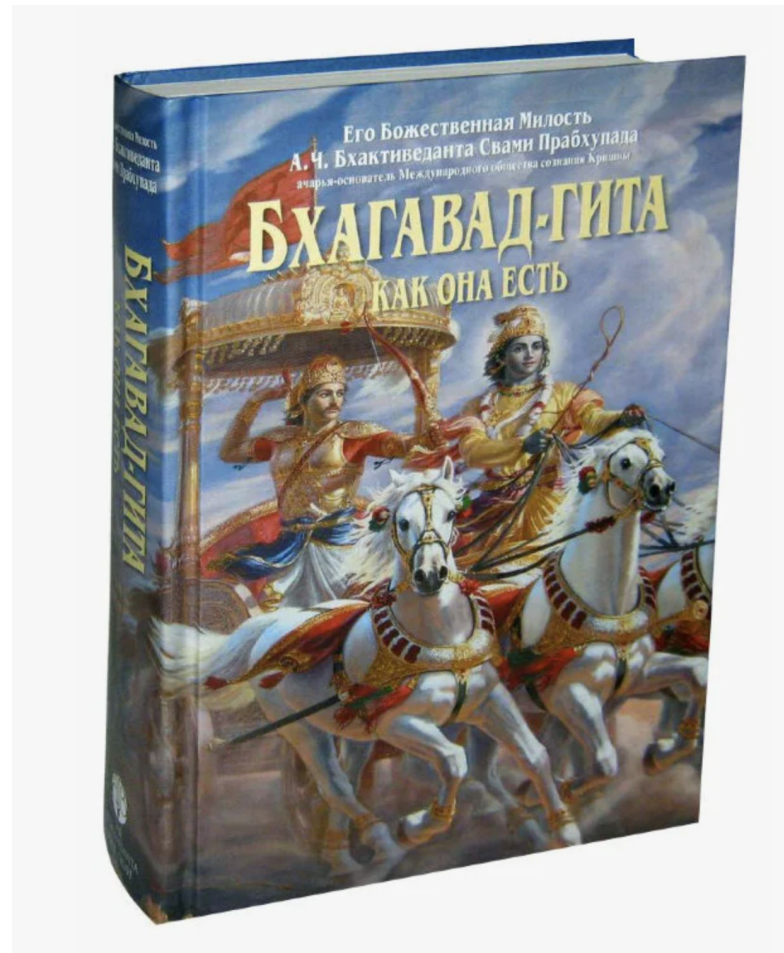
1. уделить внимание
2. **уважение**, почтение
3. вежливость
4. доброжелательность
5. благоговение (чуткость)
6. создание комфортности





## Бхагавад гита 9.27

Чем бы ты ни **занимался**,  
что бы ты ни ел, какие бы  
ни приносил дары, что бы  
ни отдавал и какую бы  
**тапасью** ни совершал,  
делай это, о сын Кунти,  
как подношение Мне.

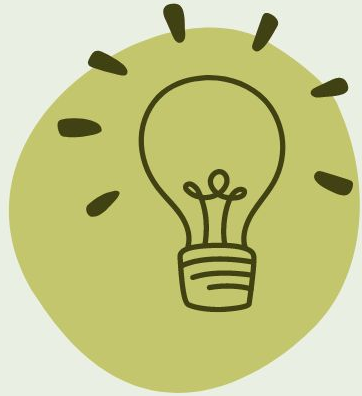


Евангелие по Марку 12, 29-31: Иисус отвечал ему: первая из всех заповедей: слушай, Израиль! Господь Бог наш есть Господь единый;

- и возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею, – вот первая заповедь!

- Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет.



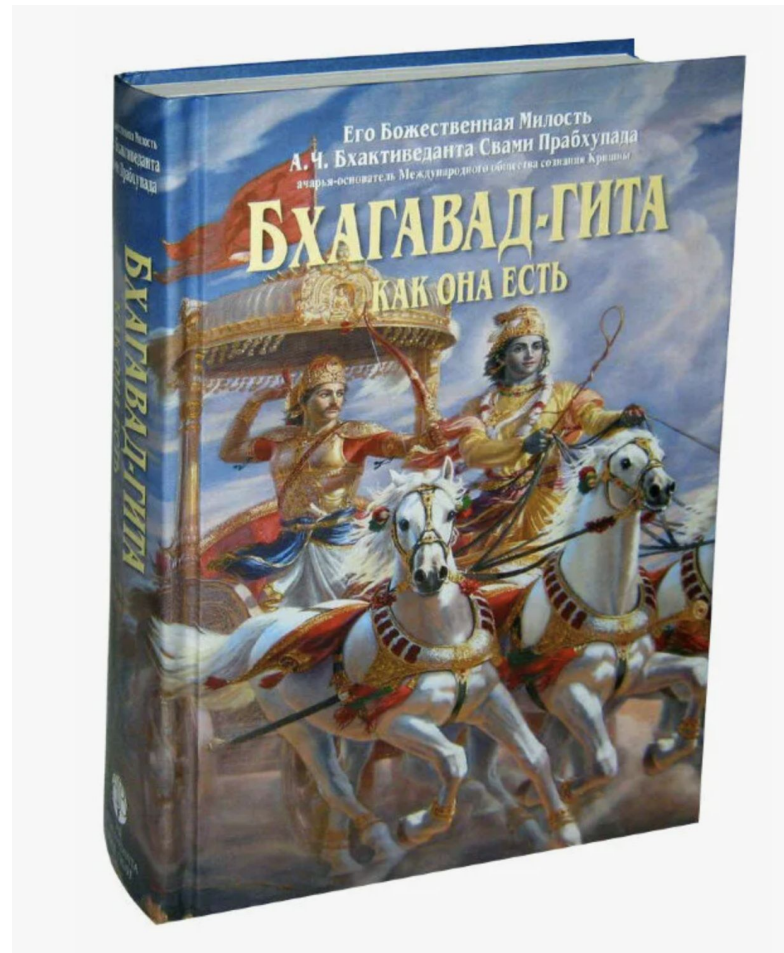


Даже если в отношениях  
с этим человеком я не  
буду испытывать  
удовлетворения, но его  
получу от отношений с  
Богом



# Бхагавад гита 18.46

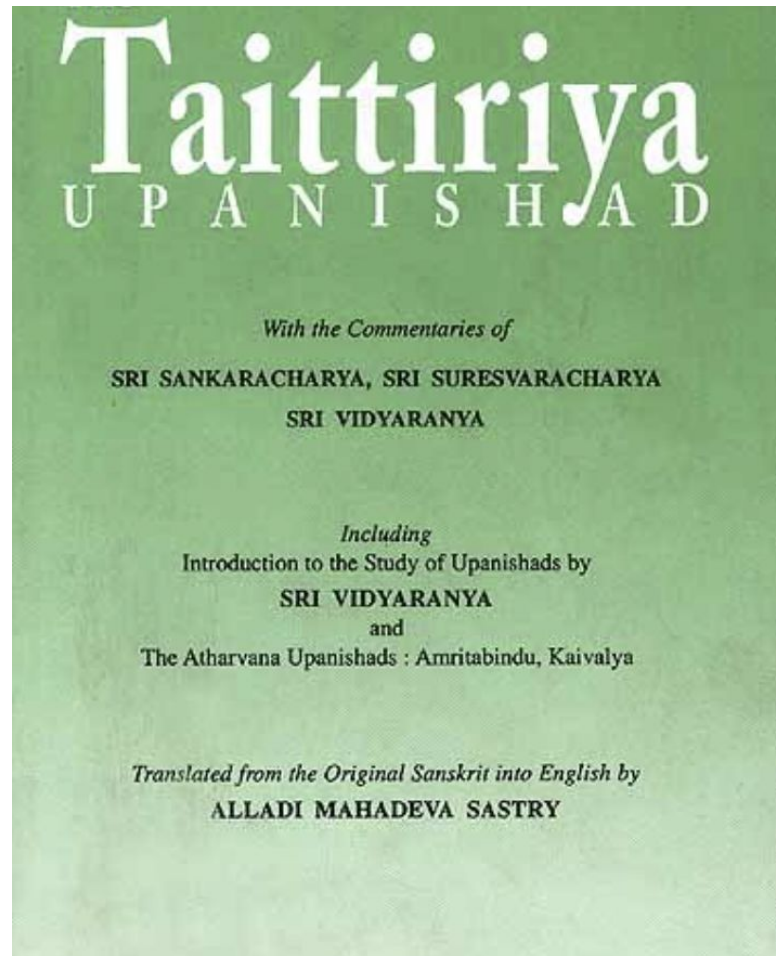
Исполняя предписанные ему обязанности, любой человек может достичь совершенства, если поклоняется всепроникающему Господу — источнику всех живых существ.



## Тайттирия-упанишад, 2.7.1

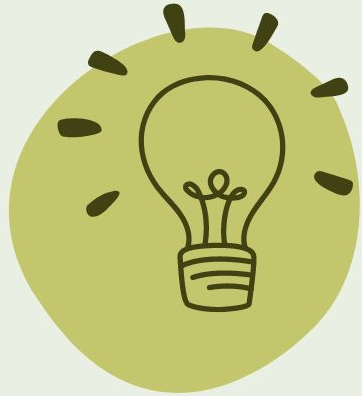
*расо ваи саḥ расам̐ хй эвāйам̐  
лабдхвāнандй̐ бхавати.*

«Сам Он *раса*, вкус тех или иных взаимоотношений. Тот, кто обретает способность ощущать эту *расу*, становится *āнандй̐*, исполненным блаженства»



## 3 уровня развития отношений:

1. Я делаю, а другой не делает
2. Оба соблюдаем правила отношений
3. Вместе это делаем для удовлетворения Бога



Когда человек ощутил  
вкус основной, то у него  
все меньше и меньше  
будет желание  
скатываться на  
вторичные вкусы



## ОСНОВНОЙ ЭМОЦИИ:

1. Спокойствие (уважение) (Нейтральные)
2. Жертвенность (Служения)
3. Единения (Дружба)
4. Нежность (Родительские)
5. Чувство особеннности (Супружеские)