

ОЛЕГ ТОРСУНОВ

# КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН

Быть сильным и настоящим



МОСКВА

2021

УДК 133  
ББК 86.42  
Т61

Т61      **Торсунов, Олег Геннадьевич.**  
Книга для мужчин : быть сильным и настоящим / Торсунов Олег Геннадьевич. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).

ISBN 978-5-04-198198-3

В чем выражается «мужское начало»? Каким должен быть путь физического и духовного саморазвития мужчины? Как выглядят «шесть главных врагов мужчины» и как с ними бороться? В чем тонкости «истинно мужской» диеты, как проходить через тернии и бороться с негативными проявлениями своего характера — это издание продолжает серию книг признанного специалиста в сфере семейной психологии и практик личностного роста Олега Торсунова «Веды, веди меня к счастью». Книга рекомендована для прочтения как молодым людям, так и их отцам.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-198198-3

© Торсунов О., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
-------------	---

## ГЛАВА 1. | ОБЪЕКТ: МУЖЧИНА. КАЧЕСТВО: НАСТОЯЩИЙ

Где и как течет наша энергия?	9
Все сам, все сам!	15
Истинный мужчина — это...	24
Наставничество и мужское начало	32

## ГЛАВА 2. | ОПЯТЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ, ИЛИ БЕЗ ЧЕГО МУЖЧИНА НЕВОЗМОЖЕН?

Большой Семейный Базар и обязанности	36
Солнце, Марс и «предбрачный период»	41
Двадцать пять обязанностей мужчины	48

---

## ГЛАВА 3. | ОТЕЦ И МУЖ — ЭТО ДВА РАЗНЫХ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ...

Тесты на готовность	63
Саморазвитие отца и мужа	72
Крайне неприятная тема	83
Про осины и апельсины	87

---

## ГЛАВА 4. | ДОЛГ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СОВЕСТЬ И ВРАГИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

За все отвечу!	97
Ну как вам не совестно?	109
Шесть главных врагов	125

## ГЛАВА 5. | «КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС». САМОДИСЦИПЛИНА

Тело и разум: кто кого контролирует	131
Луна и Солнце — день чудесный	136

Пищевые хитрости	144
О зависимостях	149
Я за себя... отвечаю? Перебороть искушение	152
Все плохие, только я молодец!	154

## ГЛАВА 6. ЦЕЛОМУДРИЕ. ДЕЛИТСЯ ЛИ ОНО НА «МУЖСКОЕ» И «ЖЕНСКОЕ»?

«Зов природы». Стоит ли ему поддаваться?	162
Можно ли дружить мальчикам и девочкам?	168
Откуда берутся дети и что нам с ними делать	176

## ГЛАВА 7. МУЖЧИНА ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ

Счастье в семье и вне ее	186
Прошу всех за стол!	193

4

## ГЛАВА 8. ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ — К ЗВЕЗДАМ ИЛИ К САМОМУ СЕБЕ?

Мышление: «ослиное» и человеческое	198
Невежество, страсть и истина	205
Труд на благо... Кого и чего?	217

## ГЛАВА 9. ПЯТЬ ВАЖНЫХ СФЕР

Будем здоровы!	224
Построим карьеру!	230
Отношения или ВЗАИМОотношения?	234
Научите меня, пожалуйста	240
О самом главном	247

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	252
------------	-----

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Во время лекций, семинаров и других встреч со своими слушателями и читателями я часто привожу примеры из жизни, вспоминаю какие-то ситуации, случавшиеся со мной, с моими знакомыми, с моими родными или просто с людьми, которые нашли возможным поделиться своими историями. И когда собравшиеся начинают комментировать эти истории, чаще всего можно услышать словосочетания «настоящая женщина» и «настоящий мужчина». «Настоящая женщина должна быть такой-то и такой-то!» «Настоящий мужчина должен быть таким-то!» Более того, очень любят у нас говорить не «мужчина», а «мужик». И, к сожалению, при этом часто звучат фразы наподобие: «Настоящий МУЖИК никогда не будет отчитываться перед женой, где он провел вечер!», «Настоящий МУЖИК всегда заставит домашних беспрекословно его слушаться!» И это грустно.

Я уже более 20 лет езжу с лекциями по миру. Провел тысячи семинаров и консультаций — и у меня была возможность убедиться в том, что в области воспитания сильных, нравственных, духовно развитых мужчин, которые могут быть надежной опорой для своей любимой жены, для матери, для детей, у нас существует огромный пробел. Образ мужчины в нашей культуре подменяется вот таким вот карикатурным образом «мужика», который имеет право пить, изменять, пускать в ход кулаки — только на основании того, что он «мужик». А женщина (и прочие домочадцы) должны все

это терпеть. Более того, меня иногда удивленно спрашивают: «А разве древние источники не этому учат?»

Нет. Не этому.

Меня побудило взяться за написание книги для мужчин именно осознание того, что, к сожалению, большинство мужчин у нас воспитываются неправильно. И ведут себя неправильно. Впрочем, многие женщины тоже этим грешат, но все же книга, которую вы сейчас держите в руках, адресована именно мужчинам.

Почему же в нашем обществе складывается такое странное, а подчас и просто уродливое представление о том, каким должен быть мужчина?

— XX век был для нашей страны очень тяжелым. Первая мировая война, революция 1917 года, Вторая мировая война — все эти события выкосили значительную часть сильного мужского населения. После 1945 года  
6 иногда целые деревни оставались без мужчин. И у советских (а впоследствии российских) женщин сложилось такое отношение: «Мужчина непременно должен быть! Любой: пьющий, глупый, невоспитанный, хамоватый — лишь бы был!» Женщинам же внушалось, что они должны терпеть. Терпеть все и всегда. А это очень плохо. Даже без учета того, что мужчина, получивший разрешение вести себя так, как ему будет угодно, становится просто физически опасен. Ведь когда снижается требовательность женщины — снижается и мотивация мужчины работать над собой и достигать новых высот в своей жизни. Как в духовном плане, так и в материальном. Поэтому с помощью этой книги я хочу сделать свой вклад в развитие сильной половины нашего общества. Доказать, что крик, кулаки и хамство — это отнюдь не «истинно мужское поведение». Что измены и «полигамия», о которой сейчас так любят говорить, — это

не достоинство и не признак «истинного мужчины», а признак распушенности. И я надеюсь, что эта книга поможет мужчинам в становлении их личности, их характера, и они смогут сделать лучше не только себя, но и мир вокруг.

О чем вы узнаете из этой книги?

Правы ли те, кто пишет о полигамной мужской природе? Кто такой мужчина? Тот, кто может ударить кулаком по столу и рывкнуть «молчи, женщина!», — или все-таки критерии мужества должны быть какими-то другими? Каким должен быть хороший муж и отец? Какова на самом деле мужская природа и насколько сильно мужчина отличается от женщины?

А эти вопросы тянут за собой следующие: какие качества важны для нас, мужчин, если мы хотим жить долго и счастливо? Как нам сохранить свое здоровье? На что обратить внимание в отношениях с близкими людьми — независимо от того, женщины это, мужчины или дети?

Конечно, на многие из этих вопросов нам, как говорится, дает ответы сама жизнь. Чему-то учат нас родители, что-то мы берем из книг. И мне хотелось бы начать разговор о настоящем мужчине с опорой не только на житейский опыт многих поколений и на конкретные жизненные ситуации, но и с привлечением древнего источника мудрости — Вед. Они уже не раз помогали нам разобраться в сложных вопросах, так давайте обратимся к ним и на страницах этой книги, предназначенной для представителей сильной половины человечества! Несмотря на то что книга посвящена в первую очередь мужчинам и предназначена для них, мы не можем говорить *исключительно* о мужчинах. Ведь каждый человек контактирует так или иначе

с окружающими людьми. Каждый мужчина — это сын, брат, отец, сотрудник, начальник, подчиненный... Так или иначе мы затронем все эти роли. Я постараюсь привлечь для большей наглядности свой личный опыт, знания, почерпнутые мною из Вед, а также от моих наставников, у которых я учусь, которые помогают мне на моем жизненном пути.

Вас также ожидает небольшой «технический сюрприз»: читая эту книгу, вы получите возможность благодаря QR-кодам познакомиться с разнообразными интересными дополнительными материалами. Вот, например, интервью с моим наставником Александром Хакимовым о том, каким должен быть настоящий мужчина.

==  
8  
==

**АЛЕКСАНДР ХАКИМОВ.  
КАК БЫТЬ МУЖЧИНОЙ,  
ОСТАВАЯСЬ ЧЕЛОВЕКОМ**



Кстати, если в эту книгу заглянут женщины — ничего страшного. Более того, думаю, что это пойдет на пользу всем. Вы ведь все равно это сделаете, дорогие женщины, правда же? Но у меня к вам просьба. Если читаете книгу, делайте это не затем, чтобы потом своего супруга тыкать носом в то, «каким ты должен быть», а затем, чтобы осознать: человек совершенствуется только тогда, когда ставит такую цель перед СОБОЙ. Мы не можем требовать от других, чтобы они делали нас счастливыми, делали нас лучше, делали нашу жизнь «правильной». Это зависит только от нас самих. И относится это и к мужчинам, и к женщинам.



# ГЛАВА 1

## ОБЪЕКТ: МУЖЧИНА. КАЧЕСТВО: НАСТОЯЩИЙ

Начнем мы с того, что попробуем определить: а в чем, собственно, отличие мужчины от женщины? Каковы его особенности — физические, психологические, энергетические? И каким нужно быть, чтобы получить право называться истинным мужчиной?

### ГДЕ И КАК ТЕЧЕТ НАША ЭНЕРГИЯ?

Несмотря на то что в наше время границы между полами стираются (причем даже там, где это ненужно и нелогично), думаю, все признают: организмы мужчины и женщины совершенно разные. И это касается не только физического тела, но и тонкого тела — энергетика мужчины также резко отличается от женской. Причем надо сказать, что энергетика тесно связана с физическим строением. Более того, Веды говорят, что именно тонкое тело, именно энергетика определяет физические особенности. Именно энергетические каналы человеческого тела, именно их строение определяют то, каким будет человек в его материальном воплощении. Мужчины и женщины существуют как два разных пола и отличаются друг от друга потому, что различны проявления их энергетики.

Согласно Ведам, согласно учениям йоги и тантры, жизненная энергия человека называется праной

и движется в теле по особым каналам. Они называются «нади». Центральный канал, который у любого человека расположен вдоль позвоночника, называется «сушумна-нади» и связан с общей энергетикой человека, отвечает, скажем так, за его «энергетические запасы». С полом он не связан.

Если мужчина или женщина чувствует усталость, истощение, не может сосредоточиться на работе — значит, есть проблема с каналом сушумна-нади. Причины этого могут быть самыми разными, и с ними нужно обязательно разбираться.

По обе стороны от канала сушумна-нади идут два энергетических канала, уже непосредственно связанных с полом. Слева находится ида-нади. Этот канал связан с энергией Луны и является женским. Он также отвечает за семейные отношения, за налаживание отношений между людьми.

Справа же — канал пингала-нади. Это канал мужской энергии. Он дает такие качества, как решительность, напор, стремление к победе.

Самое интересное, что и у мужчин, и у женщин присутствуют оба канала. У каждого (у каждой) из нас есть и ида-нади, и пингала-нади. Просто «женский» канал у женщин выражен и работает втрое сильнее, чем «мужской». У мужчин же наоборот — ида-нади у них втрое слабее, чем пингала-нади.

К чему это приводит? Например, женщины более эмоциональны, более настроены на контакт, более способны к дипломатии во взаимоотношениях между людьми. Они менее прямолинейны, чем мужчины. Для женщины более, чем для мужчины, характерна, например, такая фраза: «Ну да, вчера я так сказала... Но это было на эмоциях, не подумав!» В то же время женщины более