

*Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни*

АНАТОЛИЙ  
НЕКРАСОВ

БОЛЬШАЯ КНИГА  
*счастливой*  
ЖИЗНИ

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616  
ББК 53.4  
Н48

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## **Некрасов, Анатолий Александрович.**

Н48 Большая книга счастливой жизни / Анатолий Некрасов. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 640 с. — (Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни).

ISBN 978-5-17-091294-0

Нам кажется, что о любви и семье уже все сказано — миллионы книг, учений, концепций существуют в мире. Но почему тогда в семьях так мало любви, и почему по-настоящему счастливая семья — редкость? Разводы, одиночество, скука и неустроенность, болезни и безденежье — о них мы слышим каждый день. И не задумываемся, что все эти проблемы имеют общий корень, все они от незнания, неумения организовать вокруг себя Пространство Любви.

Эта книга подобна беседе. Мысленно мы часто задаем вопросы: «Почему...?» «За что...?» «Когда же...?». Ответы вам подскажет книга. В ней не только богатый опыт автора, множество историй его учеников, но и знания о Пространстве Любви, которые уже много веков существуют на Земле. Прислушайтесь, задумайтесь, и в вашу жизнь тоже придут Любовь и Счастье.

**12+**

---

*Духовно-просветительное издание*

**Анатолий Некрасов**

### **БОЛЬШАЯ КНИГА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**


Подписано в печать 6.03.2015. Формат 70×90/16.

Усл.-печ. л. 46,8. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-091294-0

© Некрасов А., 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Содержание

---

Вступление .....	4
Учение о том, как стать счастливым .....	7
Семья. Что это такое? .....	33
Зачем живёт человек? .....	48
Мужское и женское .....	58
Женщина .....	78
Мужчина .....	135
Униженный мужчина .....	175
Пара .....	183
Принципы и мотивы создания счастливой семьи .....	221
Путь к семейному счастью .....	283
Знаем ли мы любовь? .....	361
Одиночество .....	391
И снова о сексе... ..	410
Естественная система ценностей .....	448
Материнское чувство .....	467
Род. Родовые энергии .....	548
Живой Домъ .....	585
Заключение .....	630
Приложение .....	632

# Вступление

---

Семья. Это понятие настолько привычно, что мы относимся к нему как к чему-то само собой разумеющемуся: встретились двое, поженились, детей родили — вот вам и семья. Зарабатывайте деньги, воспитывайте детей, почитайте родителей да любите друг друга — и будет вам счастье. «Как у всех»... А какое оно — среднестатистическое «счастье»? Давайте разберемся: в нашей стране на 1000 браков приходится 600 разводов, огромное количество семейных пар не удовлетворено своей жизнью, а из десяти родившихся детей только один по-настоящему здоров. Даже в самых обеспеченных и богатых семьях дети убегают из дому или уходят в наркотики. Пожилые люди, вырастившие состоявшихся и благополучных детей, кончают свою жизнь в одиночестве, забытые всеми. Как-то не похоже на счастье, не прав-

да ли? О чём говорить, если из всех семей едва ли наберётся 5% таких, которых можно назвать по-настоящему счастливыми? К концу XX века значение семьи резко упало, молодые люди уже не стремятся к браку, они хотят «просто жить вместе», не регистрируя отношения. И это не исключительно российская проблема, так обстоят дела практически во всех странах мира, независимо от географического положения и цвета кожи населения.

Можно ли как-то изменить эту ситуацию? Проще всего, конечно, скроить скорбную мину и сказать: ничего не поделаешь — семья как ячейка общества изжила себя. Остаётся сидеть и ждать, пока какой-нибудь гений не предложит благодарному человечеству новый, доселе неизвестный, но непременно успешный социальный институт. Но верна ли такая позиция? Может быть, изжила себя не семья сама по себе,

а наш подход «как у всех», превративший семью в институт брака — в худшем его значении? Вам никогда не приходило в голову, что проблема скрыта в нас самих, в нашей пассивности и лени, в привычке бездумно следовать вековыми традициям и в отсутствии стремления привнести в семью современные знания. Современное положение вещей показывает полную безграмотность, я бы сказал — невежество, в вопросах создания семьи. Это особенно заметно сейчас — на фоне высокой грамотности и профессионализма в других сферах жизни.

На мой взгляд, среди перемен, захлестнувших Мир, нет более важных, чем изменения в личной жизни человека — в отношениях между мужчиной и женщиной, в сексуальном аспекте, в семье. Они относятся к настолько интимным сторонам жизни, что их значение чаще всего оказывается вне зоны внимания политиков, экономистов, юристов, педагогов, социальных работников — всех тех, кто имеет дело уже с последствиями самой настоящей революции, происходящей в сознании людей. Конечно, проще не замечать эту революцию, и продолжать управлять людьми по-старому и не особо тревожиться о том, какие бури в личной жизни сотрясают налогоплательщиков. Но это недалёкая политика, которая неуклонно ведёт общество к социальным

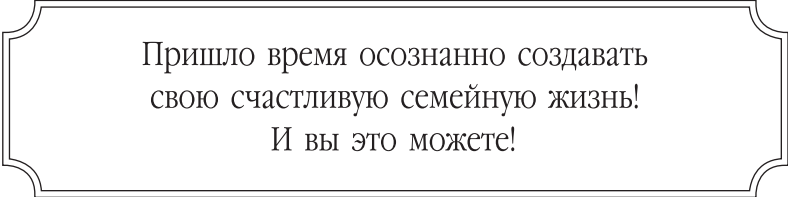
проблемам. А ведь человечество значительно повзрослело с тех пор, как в рамках племени и рода появилась эта отдельная ячейка, благодаря которой происходило воспроизводство человека, продолжение рода и, тем самым, — общества. И сейчас пришла пора обратить особое внимание на эту часть жизни. Сегодня это просто необходимо. В XXI веке выиграет то общество, то государство, в котором на первое место будет поставлено гармоничное развитие личности и важнейшего его института — семьи.

На смену мировоззрению, которое привело общество к сегодняшнему плачевному положению, основанному на слепом следовании религиозным догмам, на неуклюжем законодательстве и патриархальной морали, пришло другое, в основе которого осознанная духовность, то есть синтез всех имеющихся на сегодняшний день знаний. Всё больше людей начинают понимать, что за гранью привычного мира существует нечто иное, неподвластное привычным физическим законам, неизмеримое самыми хитроумными приборами. Эти люди заново открывают для себя законы существования мироздания, где мир материальный неразрывно связан с миром духовным. Пришло время рассматривать все общественные институты — политические, экономические и со-

циальные, именно с такой точки зрения. Если взять такой аспект за основу, Семья обретает совершенно иное значение: она становится тем местом, где человек свободнее всего может проявить свою духовную сущность и реализовать свой потенциал. Ведь именно в Семье человек развивается наиболее полно, общаясь и строя отношения с себе подобными. Следовательно, Семья на новой духовно-нравственной осно-

ве приобретает значение главного элемента эволюции человека. Итак, мы опять возвращаемся всё к тому же выводу: пора по-новому воспринимать Семью и многочисленные задачи, с ней связанные, и это новое восприятие зависит в первую очередь от нас самих.

Такой подход и стал фундаментом нового учения о Семье, которому посвящена эта энциклопедия.



Пришло время осознанно создавать  
свою счастливую семейную жизнь!  
И вы это можете!

# Учение о том, как стать счастливым

---

Своими знаниями о Семейя хочу поделиться с самыми широкими слоями населения, со всеми, кто желает изменить ситуацию в своей семье и в обществе. Основная цель моей работы — это создание духовно-нравственной основы, базирующейся на осознанном стремлении человека прожить радостную и счастливую жизнь, эффективно развиваясь в Паре и в Семейе, взаимодействуя с детьми, родителями, Родом. Для этих целей мы будем использовать в рамках авторской концепции знания, полученные человечеством из самых разных источников: наука, религия, традиции, искусство — ни одна значимая часть жизни не будет упущена.

Вначале стоит пояснить, почему именно так трактуется предложенная мною концепция развития Семейи. Почему «учение»? Потому что все определения этого слова в данном случае оказы-

ваются верными. Это, во-первых, совокупность теоретических и практических положений о Семейе. Во-вторых, это система воззрений конкретного человека, специалиста, сознательно и активно занимающегося теоретическими и практическими исследованиями в этой области в течение более 15 лет — речь, как вы уже догадались, идёт обо мне. В-третьих, одной из важнейших целей моей работы, безусловно, является обучение тех, кто с ней соприкасается. Таким образом, предложенная мною совокупность знаний о Семейе вполне отвечает статусу учения.

Есть ещё более глубокая причина назвать весь этот набор знаний о Семейе учением, а не концепцией, например. Причина эта связана с существующим коллективным сознанием, в котором очень много заблуждений в вопросах Семейи. Заблуждений, о которых люди не желают даже заду-

мываться, а задуматься надо. И не просто задуматься, а осознать и устранить. Но, к счастью, люди привыкли учиться! За много тысячелетий человека к этому приучили, точнее учиться привык земной ум, забыв о том, что каждый знает ВСЁ! И вот это стремление учиться я решил использовать для того, чтобы донести до людей своё учение, чтобы они вникли в его суть. Человек в подобном случае действует рефлекторно: раз есть учение — пора садиться за парту! Люди стали *изучать учение*. Умный человек рассуждает: раз есть учение, значит, его надо изучать!

---

---

Раз ум завёл человека в тупик,  
пусть он его и выводит.

---

---

Почему учение «новое»? Во-первых, потому что в основании Семьи в рамках моего учения заложены действительно новые принципы и мотивы, ранее не применявшиеся при создании семьи. Во-вторых, на сегодняшний день на планете (не в отдельной стране, а на всей Земле!) нет полноценно сформированного учения о Семье. До сего дня существовали только разрозненные исследования и разработки по отдельным направлениям развития отношений мужчины и женщи-

ны, родителей и детей и в целом самой малой общественной структуры — семьи. В-третьих, существующие знания, по большому счёту, помогали творить брак, а не семью! (В дальнейшем мы увидим подтверждение этим словам.) В-четвёртых, мы вступили в новое тысячелетие, в новую эпоху — эпоху Водолея. Согласно эзотерическим понятиям, эпоха Водолея принесла более высокие энергии, более высокие вибрации, а с этим связано и большое ускорение времени. Это отмечают и учёные. А значит, и все процессы в Мире ускоряются. Мир меняется быстро, следовательно, и человеку, активному участнику процесса жизни, тоже необходимо меняться всё быстрее, в согласии со временем.

Менее осознающая себя часть человечества бьётся за выживание, элементарное благосостояние или за очередной миллион. Но не эти люди определяют вектор эволюции, вектор развития.

---

---

В новой эпохе все отмечают изменение течения времени, возникновение новых эволюционных процессов, и это неизбежно требует пересмотра практически всех жизненных концепций.

---

---

«Золотым миллиардом» будущего должны стать не избранные в ряду материально обеспеченных, как это было на протяжении последнего столетия. Это должны быть люди, осознанно строящие себя и помогающие в этом другим. И в процессе этой самозидательной и просветительской работы обязательно должны рассматриваться вопросы семейного образования и развития человека в семье, потому что именно в семье формируется будущее человека и человечества.

---

---

Будущее Мира, человечества  
зависит от просвещённости  
и осознанной жизни большей  
части народонаселения Земли.

---

---

В наше время отсутствие глубоко разработанной системы знаний о таком важном общественном явлении, как семья, является одной из причин того, что 95 % семей на самом деле являются браком в прямом смысле этого слова, то есть некачественным продуктом. Люди не знают элементарных вещей и при создании семьи допускают множество ошибок, что в результате и приводит к браку. Все, буквально все стремятся получить от соединения со своим любимым человеком положительные дивиденды, построить счаст-

ливую семью, но в результате снова и снова получают всего лишь брак. Практически каждый говорит: «Ну уж у меня получится замечательная семья, ведь у нас такая любовь, мой избранник — это моя половинка!» Но через некоторое время оказывается, что этого недостаточно, для создания идеальной семьи чего-то не хватает, и результат получается средненьким — как у всех и как всегда.

Люди стремятся быть профессионалами в самых разных сферах деятельности, даже в отдыхе. Так многие профессионально осваивают рыбалку, катание на лыжах, другие виды спорта и отдыха, тратят на это огромные средства и много времени. На этом поприще работают профессиональные тренеры, мастера, заботливо обучающие людей уходу за любимыми животными, безопасному горнолыжному спуску, правильному положению рук при игре в теннис, плаванию... Но почему люди не стремятся стать профессионалами в самой сложной и самой важной части жизни — в построении Семьи?

На мой взгляд, главное, что мешает людям пойти по пути профессионального построения семьи — это отсутствие элементарной честности. Они не совсем честно оценивают свою готовность к построению семьи, недостаточно честно смотрят на опыт родителей и окружающих людей

Люди в подавляющем большинстве подходят к созданию семьи безответственно, чаще всего, основываясь только на чувствах или на необходимости.

в этом вопросе, часто идеализируют и себя и любимого, недооценивают трудности на пути создания Семьи... Вообще нечестность и идеализация — бич Семьи и верный путь к браку.

С детства и юности, на основании родительского примера или окружающих людей, из книг и фильмов, а сегодня зачастую и на основе глянцевого журналов и телевизионных программ у человека складывается некий идеал, который глубоко укореняется в сознании и потом влияет на всю его дальнейшую жизнь. И чаще всего это влияние оказывается пагубным.

Но даже имея перед глазами действительно замечательный пример счастливой семьи, нельзя его идеализировать и брать за основу для своей жизни. Ведь каждый приходит в эту жизнь со *своими* задачами. Мир всегда *не повторяется!* Поэтому, пытаясь подогнать свою жизнь под какой-то идеал, ты лишь всё дальше уходишь от решения задач своей души и неизбежно придёшь в тупик, то есть к браку.

Создаётся впечатление, что людей специально уводят от осознания величайшей необходимости этих знаний. Но, конечно, главная причина выбора ложного пути находится в самом человеке. Выстроенную в собственном сознании модель семьи, определённый идеал, он считает достаточным основанием для построения семьи. Элементарная безграмотность, самоуверенность, нечестность перед самим собой, гордыня и давление коллективного сознания заставляют человека безоглядно бросаться в водоворот семейной жизни — уж я-то выплыву!

---

---

Многих проблем удалось бы избежать, если бы люди обладали элементарными знаниями в вопросах построения Семьи.

---

---

Зачастую семья, а точнее брак, появляется автоматически. Люди даже особо и не задумываются, вступая в этот самый сложный жиз-

ненный процесс. В лучшем случае, оценят внешние параметры и качества характера избранника (обратите внимание — не себя, а другого!), сделают упор на материальной составляющей (если материальная основа для семьи) — и вперёд! А если к этому набору прилагается ещё и любовь, то у человека возникает полная уверенность в том, что будущий союз непременно будет удачным. Однако обычно всё это не спасает от брака.

Довольно часто семью создают под давлением такого фактора, как незапланированная беременность. Когда вначале рождается ребёнок, построить глубокие отношения в паре становится сложнее — на первое место выходят другие ценности. И дальше уже к родительскому инстинкту любви и заботы о ребёнке начинает пристраиваться вся конструкция семьи, но эта пристройка зачастую оказывается ненадёжной, ведь она держится на ответственности. Это тоже верный путь к браку.

## *Брак или Семья?*

Следует сказать ещё несколько слов о различии понятий «Семья» и «брак». Этот вопрос требует более глубокого исследования, — по какой такой причине в русском языке слово «брак» несёт два таких противоположных

значения? Что-то здесь «нечисто»! А может быть, народная мудрость таким образом отметила, что от существующей формы отношений ничего хорошего получить нельзя? Или наоборот, второе понятие брака, как чего-то некачественного, появилось из-за того, что качественных семей-то и не было?

Давайте наведём порядок в терминологии. Когда в ЗАГСе торжественно говорят: «Поздравляем вас с законным браком!», и брак закрепляется определённым ритуалом, непременными атрибутами которого являются гости, марш Мендельсона, речи, шампанское и печать в паспорте, становится как-то не по себе. Люди, задумайтесь! Ведь здесь действует магия слова и магия ритуала, и молодой семье в будущем придётся приложить дополнительные усилия, чтобы под печатью брака создать счастливую Семью. Обратите внимание, в ЗАГСе производится **«заключение»** брака — в этом слове тоже очевиден двойной и исключительно негативный смысл. Получается, что в браке сосуществуют «заключённые» — какое уж тут счастье?

Пора и нашим законодателям задуматься о внесении изменений в соответствующие бумаги. Ведь это от нас зависит, будет ли слово «брак», несущее в себе всем известное второе смысловое значение, и в дальнейшем обозначать

всё самое важное в жизни человека, самые лучшие мечты и надежды. Чем больше людей осознает это несоответствие, тем быстрее произойдут изменения и в государственной машине. И глядишь, какой-нибудь чиновник или депутат Госдумы поднимет вопрос об изменении соответствующих законов. А такая «мелочь», на самом деле, многое значит!

---

---

В новом учении о семье, о счастливой семье, слово «брак» не используется для обозначения столь важного явления жизни как семья.

В отличие от брака — семью «заключить» нельзя.

---

---

Ещё сто лет назад Василий Розанов сказал о семье: «Семья — это религия»! Действительно, вот что является истинной религией человека — счастливые семейные отношения! И они могут существовать только при гармоничном состоянии людей!

Материальная необходимость создала брак, сексуальное желание украсило его, религия санкционировала и возвысила его, государство нуждалось в нём и регулировало его. А на этом фоне люди продолжали любить и снова и снова бросались в пучину супружеских отношений, не умея плавать, с надеждой только на любовь или на «авось»!

Выплывала лишь малая толика — на сегодняшний день — всего 5%. А надеялся каждый... Но из многочисленных попыток создать семью снова и снова получался брак.

Люди всячески старались избежать брака. Вот и сейчас мы видим, как молодые люди, не желая вступать в брак, просто соединяются на одной территории и живут, нередко очень долго, никак не оформляя свои отношения, не внося в свою жизнь тех ограничений, которые даёт брак.

Часто люди, наблюдая среди окружающих такой негативный итог устремлений к счастью в семейной жизни или обжёгшись сами, вообще отказываются от создания брака. И тогда они

Человек свободен по своей сути, это диктует его божественная ипостась, и любая попытка ограничить его свободу вызывает неприятие и разрушение отношений.

Брак, как механизм регулирования, нужен был другой искусственной структуре — государству. Регулятором в духовной сфере была религия. Три эти силы существовали сообща, поддерживая друг друга — религия, государство и брак.

с помощью сознания сублимируют энергию полового инстинкта в другие виды энергий: стремление к богатству, карьерному росту, в различные увлечения, в духовный рост... Не видя возможности создать счастливую Семью, не желая прикладывать к этому усилия, они всё дальше уходят от планов души и с огромным вдохновением занимаются любыми делами, кроме главного — супружества.

Брак всячески укрепляли с помощью частной собственности и религии. Но он был и остаётся искусственным общественным механизмом, предназначенным для регулирования тех многочисленных человеческих отношений, которые вытекают из взаимоотношений мужчины и женщины, а также управления ими, поэтому он не может быть долговечен.

По сути эти структуры бесчеловечны, так как все они ограничивают свободу, и поэтому их попытки сделать человека счастливым безрезультатны и безнадежны изначально.

Несчастья преследовали брак, и это естественно, ведь в его основу было заложено искажённое понимание супружества. А люди, не понимая этого, всячески пытались укрепить его, привлекая потусторонние силы, оккультные науки, жрецов, магию... Именно это стремление как-то укрепить брак стало причиной возникновения церковного обряда венчания. Позже и государство взяло на себя право утверждать брак, для чего был разработан целый свод законов. Но эти многовековые усилия ни к чему не привели — брак оставался браком. Видимо, неслучайно кто-то когда-то совершенно осознанно дал такое название самому глубокому и естественному человеческому стремлению к супружеству.

Сейчас общество находится в ином состоянии, когда уже прожит опыт «примитивных» и современных «цивилизованных» отношений. Сознание современного человека позволяет понять большую глубину отношений мужчины и женщины и найти их

гармоничные формы. Сегодня возможна более высокая осознанность, позволяющая по-другому увидеть не только проблемы современной семьи, но и всю историю эволюции супружества.

---

---

Пора более осознанно  
и честно посмотреть на свою  
семью и взять на себя  
полную ответственность  
за её дальнейшую жизнь!

---

---

И для начала нужно перестать рассматривать супружество как общественный долг, религиозную обязанность, политическое требование обеспечения государства гражданами, средство регулирования вопросов собственности. На сознание людей до сих пор накладывает отпечаток то, что раньше не состоять в браке считалось позорным и греховным. И сейчас еще, хотя и реже, можно встретить осуждение в адрес тех, кто выбирает другой путь. Поэтому стремление не попасть в их число часто является причиной создания семьи, а точнее — брака. Многие создают семью с идеей «посадить дерево, построить дом и родить ребёнка». Нужно отбросить стереотипы и честно сказать себе, что они не работают и что именно эти устаревшие представления привели общество к тому со-

стоянию, в котором оно находится сейчас.

Все искажения и заблуждения в умах человечества и, как следствие, в его поступках за многие тысячелетия сформировали мощное ментальное пространство, которое и программирует человека с рождения. Сложившееся коллективное мировоззрение автоматически записывается во все планы сознания, и далее человек живёт по нему, даже не осознавая этого. Поэтому люди зачастую и не задумываются о смысле жизни, о том, зачем они создают семью и не ломают голову над этим и другими подобными «философскими» вопросами. Они просто живут «как все»! Это относится и к брачным отношениям. Так и получается, что все идут по привычке к браку — ведь такая программа уже заложена в сознании. Поэтому люди и не желают учиться этому — они изначально всё знают.

Отсюда и сложности во внедрении нового учения о Семье — люди считают, что изучать в этом вопросе нечего. Необходимо помочь людям осознать, что жизнь «как у всех», по сложившейся системе знаний, автоматически ведёт к браку, и предоставить им альтернативу — путь к счастливой Семье. А для того чтобы эта альтернатива была привлекательна, нужны примеры, маяки, показывающие достоинства нового под-

хода к Семье. И чем больше будет счастливых Семей, построенных осознанно, чем качественнее будет их жизнь, тем более сильное влияние они окажут на коллективное сознание человечества в целом и на сознание отдельных людей, тем быстрее пойдут преобразования в обществе.

В настоящее время брак выходит из стадии, на которой он регулировался отношениями собственности, и переходит в эру межличностных отношений.

---

---

Брак всегда был тесно связан  
как с собственностью,  
так и с религией.  
Собственность делала  
брак прочным, религия —  
нравственным.

---

---

Переосмысление семейных ценностей требуется, исходя из ещё одной современной тенденции. Раньше одной из главных задач брака являлась репродукция, обзаведение потомством. Большое число детей было экономической и социальной потребностью. Дети обладали ценностью как работники, они служили для обеспечения старости, являлись защитниками семьи, рода и государства. Сейчас потребность в большом количестве детей ухо-

дит, увеличивается продолжительность жизни, уже ведутся серьёзные разговоры о вечной жизни и воскрешении. Таким образом, и эта задача Семьи уходит с первых позиций. Пришло время коренных преобразований семейных отношений.

Рассмотрим ещё одно принципиальное заблуждение в коллективном мировоззрении, превращающее Семью в брак.

И здесь не стоит заблуждаться — всё это относится не к Семье, а именно к браку. Брак, зачастую, представляет собой вклад средств, экономическую сделку, в него вступают ради благополучия. Такой подход к супружеским отношениям породил массу общественных законов и религиозных заповедей, регламентирующих отношения мужчины и женщины, вплоть до глубоко проработанных брачных контрактов.

Всё возрастающее значение частной собственности привело к тому, что и женщина стала рассматриваться как собственность. Прелюбодеяние считалось формой воровства и посягательством на собственность мужа. До замужества девушка являлась собственностью своего отца, предметом обмена, а затем переходила в собственность мужа. Ветхий Завет рассматривает женщину как собственность. Коран учит, что женщина является существом второго сорта. Мужчина обладал