

Татьяна Жаркова
Андрей Селюков

Шаг к Истине

Татьяна Жаркова

Шаг к Истине

«Издательские решения»

Жаркова Т.

Шаг к Истине / Т. Жаркова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904212-5

По каким законам существует мир, в котором ты живёшь, человек?
По каким законам живёшь ты сам? Понимаешь ли глубинный смысл
окружающей тебя безграничной и безмерной красоты?

ISBN 978-5-44-904212-5

© Жаркова Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Шаг к Истине

Татьяна Жаркова
Андрей Селюков

© Татьяна Жаркова, 2018

© Андрей Селюков, 2018

ISBN 978-5-4490-4212-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Солнечный полдень. Лесная поляна звенит многоголосьем насекомых. Вязко-тягучий аромат лесных трав, цветов и деревьев обволакивает пространство, расслабляет и успокаивает. Жара. Видно как плавится воздух, висящий над цветастым ситцем лесной поляны.

Наслаждение. Ощущение счастья и безграничной, очень светлой и легкой радости. Блаженство...

Человек! Это мир, в котором ты живёшь, частью которого являешься.

Так, кто же создатель этой красоты? Кто творец? Художник? Чьё желание меняет картины мира с одного пейзажа на другой?

Пушистая белая, переливающаяся алмазным блеском снежная шуба на ветках хвойных деревьев в солнечный морозный день или багряно-золотое разноцветье красок в увядающей кроне деревьев осенью.

Откуда возникают эти образы? По каким законам существует эта красота? По каким законам существует мир, в котором ты живёшь, человек? По каким законам живёшь ты сам? Понимаешь ли глубинный смысл окружающей тебя безграничной и безмерной красоты? И, наконец, почему у тебя улучшается здоровье и настроение при встрече с этой красотой? Где та невидимая грань влияния, возбуждающего в тебе радость, любовь и доброту?

А она есть... Грань видимого и невидимого материального мира.

Глава 1

Энергетические оболочки.

Библейские легенды, повествуя о создании мира, говорят о том, что сначала появилось всё то, что делало человека здоровым и счастливым, обеспечивало ему долгую жизнь, а затем появился человек, наделённый тончайшими инструментами для восприятия созданного Творцом.

Мир – система, и человек – система, синергетическая, открытая, взаимодействующая, как часть мира, с другими его частями, и существующая в едином с ними ритме. Учёные – физики знают, что этот ритм определяется для всей Вселенной угловой частотой Планка, которая и порождает биоритмы, воспринимаемые человеком. Когда тело человека живёт в ритме, оно – здорово, вне ритма – оно болеет. Тонкоматериальная оболочка физического тела – это его защита, она состоит из нескольких слоёв вибраций разной частоты, которые образуют электромагнитическую оболочку или ауру, а её слои, или тонкие тела, выполняют ряд важных функций, обеспечивающих человеку возможность взаимодействия с окружающим миром.

В момент зарождения новой жизни в материнской клетке появляется маленькое эфирное пятнышко, внутри которого, как на карте, видны тоненькие «ниточки» будущих органов и систем физического тела. С рождением младенца эта эфирная оболочка остается и развивается вместе с физическим телом, повторяя его форму, размеры и насыщая витальной, жизненной силой. Именно эта часть ауры человека в процессе его роста и развития при помощи сердечного центра накапливает энергию Солнца, а коренного, у основания позвоночника, – энергию Земли. Эта жизненная сила, собираясь во внутренних энергоканалах, непрерывным потоком движется по телу, включая в работу все системы организма.

Эфирное тело защищает физическое от проникновения в него болезней, поэтому человек не может заболеть только по внешним причинам, источник любой болезни находится в нём самом. После смерти человека эфирная оболочка растворяется первой в течение 3—5 дней. Эфирное тело можно увидеть, если проделать несколько упражнений, оно излучает энергию голубоватого цвета, является носителем базовых эмоций человека, закреплённых связями с определёнными органами человеческого тела.

Согласно постулатам китайской медицины, за радость отвечает сердце, за гнев – печень, задумчивость – эмоция селезенки, печаль – легких, страх и тревога – эмоции почек. То есть каждой эмоции соответствует определенный внутренний орган.

Физическое тело посредством эфирного реагирует и на вибрации ментального тела, что позволяет человеку исцелять себя позитивным мышлением и верой. Самая главная функция эфирного тела – обмен информацией между физическим и тонкими телами, по сути между видимым и невидимым, но реально существующим, миром.

Астральное или эмоциональное тело – носитель и хранитель эмоций (смешанных), чувств и черт характера (проявленных или непроявленных). Именно на этом уровне вибраций осуществляется принцип взаимного притяжения, когда подобное притягивает подобное, и мы попадаем в ситуации, от которых хотели бы уйти, но на бессознательном уровне ещё их

не проработали. Негативные эмоции и чувства (агрессия, ненависть, страх, обида, уныние и др.) имеют низкую частоту и блокируют более высокие частоты, на которых существуют позитивные чувства. Негатив разрастается в тонком теле, притягивая подобные вибрации, и человек погружается в пучину переживаний, а это может привести к серьёзным изменениям на уровне физического тела, к его болезни.

Эмоциональное тело функционирует по своим законам. Оно не подчиняется ментальному или осознанному целям, до тех пор, пока человек не проработает и не устранил негатив, не научится владеть собой так, чтобы не впускать в своё личное психическое пространство отрицательных эмоций и чувств.

Следует чётко понимать, что даже в самой сложной ситуации необходимо действовать осознанно, быстро и точно, с верной эмоциональной реакцией. Например: жалость и сочувствие – две стороны одного качества (упрямство – настойчивость, радость – печаль, любовь – ненависть).

Сочувствуя, мы стремимся предложить возможность человеку для изменения ситуации, а жалея, что-то даём, не требуя возврата, что разворачивает другого человека, расслабляя его ещё больше, ведь можно создать жалостливый образ, немного подождать и тебе подадут.

Благотворительность основана на сопереживании, поэтому она созидает. Глубокое эмоциональное погружение в чужую ситуацию на уровне низких частот может повлиять на здоровье. Читающий эти строки да не воспримет их как призыв к равнодушию. Вовсе нет. Это, наоборот, призыв к саморазвитию, к формированию умения владеть собой, управлять собой и ситуацией.

Эмоциями управлять нельзя, а собой – можно, правильно принимая решение о том, как реагировать на происходящее, в какой степени и форме проявлять реакцию, разрушая негативные эмоциональные структуры.

Известный русский психолог Л.С.Выготский писал: «Умение владеть своими чувствами психологически не означает ничего другого, как уметь владеть их внешним выражением, то есть связанными с ними реакциями. Поэтому чувство побеждается только через овладение его двигательным выражением, и тот, кто не кривиться и не морщиться при отвратительном вкусе, победит и само отвращение. Отсюда та чрезвычайная власть над воспитанием чувств, которая принадлежит развитию сознательных движений и управлению ими».

Прекращаем чувствовать себя жертвой, винить в своих проблемах окружающих и ситуации, разрушаем негативный опыт и освобождаемся от него, чтобы, изменяя себя, строить новую жизнь. Это и есть управлять собой.

Ментальное тело тоже имеет свою частоту вибраций, которая в свою очередь состоит из нескольких уровней или октав, одна из которых проявляется как казуальное тело, другая – интуитивное. Более низкие октавы ментального тела выражаются в линейном мышлении рационального разума, то есть физическое тело посредством ощущений через астральное, где находится много негативных вибраций и под влиянием которых любая информация в той или иной степени деформируется, передаёт её ментальному телу, реагирующему созданием на её основе вербальных структур.

Данные структуры определяют мышление человека, а так как схемы постоянно повторяются и могут быть искажены, то разум в такой ситуации, стремясь быть объективным, таковым быть просто не может. На самом же деле главная функция ментального тела – принятие универсальных истин с духовного уровня и интеграция его с рациональным разумом. В таком состоянии наступают прозрения (начинает работать шестое чувство – интуиция) и проявляется Истина. Понимание этой схемы позволяет человеку совершать верные действия в процессе саморазвития и духовного самосовершенствования.

Слои электромагнетической оболочки человека: эфирный, астральный, казуальный, интуитивный, ментальный, духовный – связаны между собой, а посредством чакр, своеобразных энергетических аккумуляторов, которые на уровне физического тела прикреплены к определенным эндокринным железам, связаны ещё и с самим физическим телом и его внутренней энергетической системой.

Вся эта структура тонко реагирует на любую внешнюю флуктуацию, будь то образной лесной поляны, зимнего леса, осеннего парка, проявление любви, радости, счастья, жестокости или это оскорбление, прикосновение, аромат и т. д. – всё передаётся извне во внутреннюю энергосистему, а от неё человеческому телу и его системам, гармонизируя или разрушая их.

Глава 2

Энергетические меридианы.

Раннее летнее утро. Начало четвёртого. Белесый туман затянул пространство, кое-где по краям листочков и на тонких нитях паутин видны мелкие жемчужины росы. Сонную тишину леса изредка разрывает вскрик испуганной во сне птицы. Всё спит, но первые, еще невидимые лучи солнца уже будоражат природу.

Именно в это время самые мощные ионные потоки насыщают Землю и всё живое на ней мощной жизненной силой. В это время в любую пору года, при любой погоде самая высокая концентрация аэроионов в воздухе, а в организме человека – это время активности меридиана Легких и самого этого органа. Именно сейчас легкие выполняют свою главную функцию – рассеивают и распределяют энергию по всему организму человека.

Ранним утром чаще всего у болеющих людей начинаются приступы кашля. Организм сам под воздействием природной силы пытается очиститься от патогена. Если в это время приступ кашля начался у вашего ребёнка, поднимите повыше подушку, на которой он спит, дайте тёплое питьё, положите под язык немножко соды или топленого масла, помогите организму очиститься. Помассируйте ручки и большие пальцы рук у основания ногтя. Через 15—20 минут кашель успокоится.

Меридиан Легких активен (возбуждён) с 03 до 05 утра. Это так называемый «ручной» канал, так как его наружная часть начинается под ключицами, проходит по передней стороне рук и завершается у основания ногтя на большом пальце (см. рис.3). Если наружный ход канала закрыт, не воспринимает внешние вибрации, перекрыт колебаниями низкой частоты, как правило, это амплитуда негативных чувств и отрицательных эмоций, а также вирусов, микробов, грибков и паразитов, поселившихся в организме, то человек будет испытывать боли в плечевом, локтевом суставах, предплечье, онемение рук или в области больших пальцев на руках.

Внутри канал проходит вдоль трахеи, гортани, ободочной кишки, желудка и ответвлением захватывает тонкую кишку. Наружу внутренняя часть канала выходит в области лопаток, где часто можно ощущать боль (см. рис.3, пунктирная линия). Кашель, одышка, удушье наступают из-за наличия в этой части канала «пробок», т.е. низкочастотных вибраций, которыми являются негативные чувства и эмоции, на которых человек сконцентрирован длительный период времени.

Подобное эмоциональное состояние создаёт благоприятные условия для внедрения в организм различных вирусов, всевозможных микробов, грибов (особенно кандиды) и паразитов, уровень жизненной вибрации у них так же низок, как и у отрицательных эмоций. Воздействием на меридиан лёгких можно лечить болезни лёгких, бронхов, гортани, голосовых связок, носа, гайморовых пазух, восстанавливать обоняние, лечить патологию кожи и волос, влиять на процесс потоотделения и температуру тела, а также через канал лёгких можно лечить болезни толстого кишечника.

Следующими после канала Легких последовательно в течение 12 часов активизируются каналы Толстой кишки, его активность с 05 по 07, время очищения организма; 07—

09 – Желудка; 09—11 – Селезёнки; 11 -13 – Сердца; 13 -15 – Тонкой кишки; 15 – 17 – Мочевых пузыря; 17 – 19 – Почек; 19 – 21 – Перикарда; 21 – 23 – Тройного обогревателя, время кроветворения; 23 – 01 – Желчного пузыря и 01 – 03 – Печени.

Не менее «волшебными», чем канал Лёгких, являются и остальные меридианы, тонкие нити их потоков, так или иначе пересекаясь внутри нашего организма, объединяют его в единую целостную систему, реагирующую на все внешние воздействия.

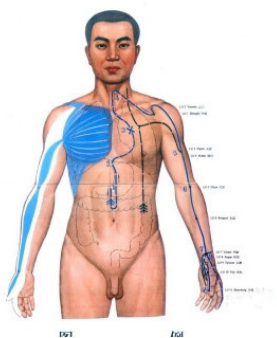
Любое движение извне: слово, звук, тон, речь, эмоции, взгляд, жест, состояние природы, погоды, ситуация – всё влияет на нас. Внутренняя энергетическая система человеческого тела тесно связана с внешней, её центр – три основных канала (Сушумна – центральный; Ида и Пингала – боковые) и двенадцать уже названных стандартных меридиан.

Главный канал проходит внутри позвоночника, вдоль спинного мозга, а два других, полярных, винтообразным способом его огибают. В местах пересечения этих потоков образуются воронки, которые и называются чакрами (см. рис.1). Их у человека 7 – основных, крупных, и ещё около 3500 мелких (по некоторым источникам больше), называемых аккупунктурными точками или БАТ (биологически активные точки).

Схема центральной энергетической системы очень напоминает нам знакомую ещё из школьных учебников по биологии картинку с хромосомами в клетке организма. Не правда ли? Всё та же спираль...

Центральный энергоканал взаимодействует с кроветворной и центральной нервной системами, а Ида и Пингала – с вегетативной, симпатической и парасимпатической, обеспечивая процессы возбуждения и торможения в организме (об этом подробнее в главе о дыхании).

Энергия прародителей концентрируется в почках в период внутриутробного развития плода, рассеивается каналом Трёх обогревателей (кроветворный) и распределяется по организму кровью, определяя впоследствии генетические особенности человека. Формы зародыша, плода в утробе матери, ушных раковин, полушарий головного мозга и почек похожи и напоминает форму семени бобовых. Работа мозга человека напрямую связана с состоянием почек.



Наш организм в течение суток работает, как качели (это тоже в определённой степени колебание, вибрация, природный ритм): с 03 до 05 канал Лёгких активен, можно точки тонизировать, а с 15 до 17 канал находится в состоянии наименьшей активности, точки можно

седатировать, слегка надавливая, массажировать их по кругу против часовой стрелки, восстанавливая таким образом внутренний баланс.

От состояния внутренней гармонии и сбалансированного, ритмичного взаимодействия с естественными факторами окружающей среды зависят энергетический статус и уровень здоровья человека. Если «система» функционирует в балансе внутреннего и внешнего биоритма – она здорова, энергетический статус высокий. Человек, обладающий таким статусом, здоров, стрессоустойчив, имеет сильный иммунитет, мыслит позитивно, творчески; быстр, активен, предприимчив, красив, кислотно-щелочной показатель жидкостей тела в норме.

Часто и долго болеющие люди, как правило, имеют низкий энергетический статус, они подвержены длительным стрессам, на всё реагируют негативно, у них слабая иммунная система, много проблем в отношениях с окружающими их людьми, внешне выглядят усталыми, глаза «потухшие», цвет лица бледный или сероватый, часто скандалят, демонстрируют истерические реакции на события. Такие люди живут за счёт внутренних стратегических запасов энергии, не восполняют её и потому имеют низкий энергетический статус, относятся, как правило, к категории часто-болеющих, иногда даже независимо от природного уровня энергии, выделенного человеку при рождении на поддержание здоровья.

Вселенная благосклонна к нам: терять энергию мы можем годами, а восстановить – в течение месяцев. Для восстановления необходимо просто изменить уровень культуры своей жизни, привнеся в нее здоровые природосообразные привычки и научившись управлять собой.

Авторы выражают надежду на то, что данная книга поможет Вам в этом.

Глава 3

Чакровая система.

Берег моря. Утро. Тишина. Молочно – белый туман обнял пространство, сделав его загадочным и безграничным. Береговой линии не видно, её очертания размыты, стёрты туманом. Только ухо улавливает легкий шелест волн, нежно слизывающих песок и гальку с берега.

Бесконечность. На мгновение природа замерла.

Солнца ещё не видно. Минуты, секунды единения всего живого в нежной утренней истоме. Предвкушение. Ожидание. И вдруг неги и покой наполняются движением, предметы на берегу: коряги и галька, песок и травинки, сухие водоросли и ракушки, – всё приобретает чёткие очертания.

Туман отступает в морскую даль, стремительно поднимается над ней и, сконцентрировавшись в одной точке, повисает над морской гладью маленьким красным облачком удивительной формы.

Такую форму создают три шарика мороженого, выложенные в креманку. Солнце ещё за горами, а его лучи уже пробудили природу, расширили пространство и, как художник, одним гениальным мазком создали, пусть на мгновение, потрясающей красоты картину. Удивление. Оцепенение. Восторг. Наслаждение.

Человек так мудро устроен, что имеет возможность слиться с этой красотой, испытав блаженство и наслаждение, очиститься и получить мощный заряд жизненной силы. В такие минуты работают все чакры в энергетической системе человека. Чакра в переводе с санскрита значит «колесо», она всегда находится во вращательном движении, напоминая водоворот воды в ручье.

В общей энергетической системе человека чакры – это своеобразные аккумуляторы, функция которых принимать, генерировать, накапливать и распределять энергию между системами и органами. Индо-тибетская медицина рассматривает 7 основных таких центров, каждый из которых в основании имеет определённую эндокринную железу, посредством которой осуществляется связь внешней и внутренней энергосистем и физического тела, и передаётся информация организму.

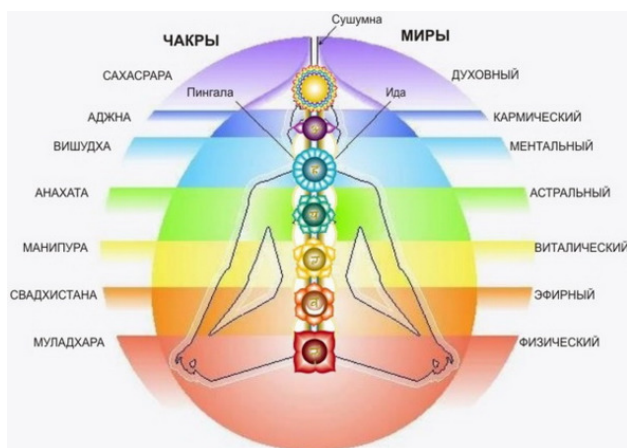
Качество работы чакр и уровень энергии в них влияет на психо—физическое состояние человека, его здоровье, поведение и внешний вид.

Старик, накапливающий всякий хлам, отшельник, истеричная дамочка, защищающая всех и всё, – образы проявления недостатка силы, энергии в корневой чакре. Рачительный хозяин, изысканный коллекционер, тёплый, уютный человек, рядом с которым чувствуешь себя в безопасности – сильная муладхара. Любая чакра проявляется в балансе и дисбалансе энергий.

Муладхара – чакра корневая, это фундамент жизни, центр системы циркулирующих тонких энергий, тесно связанный с магнитным полем Земли, витальная сила, проявляющаяся в физическом, материальном мире, хранилище Эго человека, способность создавать семью и рожать детей. Сильная корневая чакра – это стабильность, выносливость, настойчивость, выдержка, способность к выживанию и крепкое здоровье.

У мужчин движение энергии в ней правостороннее, у женщин -левостороннее. В цветном выражении энергия чакры имеет пурпурно-красный цвет, поэтому для повышения энергетического уровня центра полезно смотреть на закаты и восходы, когда концентрация данного цвета, его вибраций, особенно высока. Находится чакра у основания позвоночника.

Дисгармоничное состояние данного центра у человека проявляется в стремлении к материальной безопасности, в потакании себе, в отсутствии желания делиться и отдавать, в безразличии к нуждам окружающих, в озабоченности, неуверенности, нестабильности, неспособности к принятию решений и завершенности действий, в желании иметь всё и сейчас.



Люди с дисбалансом энергии в корневой чакре защищают себя истериками, невротическими реакциями, излишним возбуждением, часто проявляющемся в злости, агрессии, бешенстве и даже насилии. Корневую чакру блокирует страх. Слабая чакра может также проявляться депрессией и меланхолией, влиять на вес человека и быть причиной болезни тех или иных органов или систем организма.

На физическом уровне она управляет работой прямой кишки и толстого кишечника, состоянием костной системы, суставов, зубов и кожи, процессом кроветворения и построения клеток, простатой, яичниками; работой надпочечников, выделяющих адреналин и норадреналин и влияющих на распределение крови в системе кровообращения, температуру тела.

Понимание целостности системы объясняет появление сердцебиения и жара, которые человек испытывает в минуты стресса или проявленного страха, и позволяет ему осознанно управлять собой, чтобы не допускать подобных состояний, так как они разрушительны для организма.

Базовое сочетание звуков (мантра), усиливающих энергию центра, — «ЛАМ», чакра связана с вибрациями железа, что при слабой энергии этого центра может способствовать развитию анемии.

Возникает естественный вопрос, как изменить ситуацию? Ответ: «Прежде всего — изменить „сидячий образ жизни“: сидим в машине, когда едем на работу; в метро, автобусе, за столом на работе; дети — в классе, студенты — в аудитории; сидим во время еды; „отдыхаем“, сидя у телевизора, — и удивляемся, почему так мало живём и много болеем».

Современные исследования установили, что в положении «сидя», у взрослого человека, а у ребёнка особенно, ослаблена защитная функция тонкого тела, психика становится чрезвычайно уязвимой и поэтому его легко можно обидеть, запугать, повергнуть в стресс и спровоцировать появление болезни, т.е. управлять человеком, сделав его слабым.

Наиболее распространенные «школьные заболевания» — снижение зрения (а глаз — это важнейший нервный центр) и так называемый «школьный гастрит». Когда страх управляет поведением ребёнка, возникает защитная реакция в виде истерик, грубости, озлобленности, замкнутости, закрытости, изворотливости, обмана.

Успокоить себя, избавиться от страха и укрепить нервную систему можно, выполняя следующий комплекс упражнений: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вниз и произвольно выполняют махи вперёд-назад, как маятник. Это движение позволяет восстановить и укрепить электро-магнитную оболочку, т.к. образует вокруг тела вихревое движение энергии и успокаивает нервную систему организма.

Не останавливаясь, выполняем обеими руками наружные круги спереди (3- 5 мин), правая рука в правую сторону, левая — в левую; переводим руки назад, выполняем такие же наружные круги, глаза закрыты. Затем глаза приоткрываем на 1/10, смотрим вдаль, представляя перед собой облако, которое мы медленно как бы переносим руками слева направо, поворачивая туловище и не отрывая ступней от пола. Это движение оздоравливает всё тело, гармонизируя его работу.

Комплекс можно выполнять многократно в течение дня. Данные упражнения следует включить в физминутки на уроках. Движения данного комплекса естественные, знакомые нам с детства, дети часто выполняют их сами подсознательно, интуитивно, по требованию организма, но получают приказ извне от родителей или учителя: «Не вертись, прекрати дёргаться!» — что, как правило, вызывает стрессовую реакцию организма и формирует энергетические блоки.

Для создания более здоровой и продуктивной среды в процессе обучения необходимо часто менять положение ребёнка: сидя-стоя, чередовать предметы и виды деятельности в течение урока или занятия.

Итак, для полноценной работы чакры необходимо движение. Продуктивными для оздоровления коренной чакры и органов, связанных с ней, являются езда на велосипеде, бег, зимой — лыжи, физические упражнения для укрепления ног и развития мышц живота, развивающие мелкую мускулатуру тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.