

Кацудзо Ниши

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ



**КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**



Кацудзо Ниши
Годовая программа здоровья
Серия «Система здоровья Ниши»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6661639
Годовая программа здоровья : Вектор; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9684-1237-9

Аннотация

Кацудзо Ниши – японский исследователь проблем оздоровления и восстановления человеческого организма, создатель уникальной Системы Здоровья, которая стала синонимом современного здорового образа жизни, охватывающего все сферы человеческого существования.

«Годовая программа здоровья» – это Система Здоровья Ниши, распределенная по сезонам, во взаимосвязи с природными ритмами. Вы узнаете об особенностях питания зимой, летом, весной и осенью; о том, какие методы очищения в какой сезон лучше всего применять; как психологически воздействуют на состояние человека дыхательные упражнения и медитативные практики. В гармонии с природными законами Система Здоровья действует наиболее эффективно, а рекомендуемые методы приносят самые быстрые результаты.

Содержание

Предисловие от редакции	4
Моя философия здоровья	5
Мой жизненный путь и создание системы здоровья	7
Система здоровья	9
Очищение организма	9
Правильное питание	12
Выполнение физических, дыхательных и энергетических упражнений	17
Воспитание ума медитациями	20
Переход к позитивному мышлению	24
Зима	27
Декабрь – Сивасу	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Кацудзо Ниши

Годовая программа здоровья

Предисловие от редакции

Мы рады приветствовать всех тех, кто открыл эту книгу и хочет строить свою жизнь в соответствии с Системой Здоровья Ниши. Жить и болеть абсолютно не свойственно человеку, и Кацудзо Ниши разработал простую и понятную систему, позволяющую не только вернуть здоровье, но и сохранить его на долгие годы.

Очень ценно, что Система Здоровья проста и эффективна, она не потребует от вас особых жертв или серьезных изменений образа жизни. Вы можете продолжать жить, как жили, всего лишь немного откорректировав то, что мешало вам стать здоровым.

Профессор Кацудзо Ниши создал Систему здоровья, которую изначально кратко сформулировал как «система четырех правил». Он изучил огромное количество книг о здоровье. Широта энциклопедических знаний Ниши поражает: его интересовали достижения древнеегипетской, китайской, тибетской и филиппинской, русской медицины, различные философско-религиозные учения, йога. Однако ни одна система в целом не привлекла его, все нравились только какими-то отдельными фрагментами.

Тогда Кацудзо Ниши решил разработать свою систему. Она должна была:

- быть простой, чтобы ею мог воспользоваться каждый, кто думает о своем здоровье;
- восстанавливать функции организма в целом;
- подходить каждому и поэтому учитывать индивидуальное физическое и душевное состояние человека, его образ мыслей.

Эта книга о том, как стать здоровым, благополучно, счастливо и активно прожить долгую жизнь. Кацудзо Ниши считал, что, живя в гармонии с природой, человек может дожить до 140–160 лет, сохраняя ясный ум, прекрасную память и хорошую физическую форму.

Годовая программа освоения Системы здоровья Кацудзо Ниши подойдет каждому.

Моя философия здоровья

Древние мудрецы очень давно сказали: «В здоровом теле – здоровый дух». Когда-то в юности я воспринимал эту поговорку как обычное высказывание, не особенно вникая в смысл этой фразы. Но когда я всерьез занялся созданием своей Системы Здоровья, то неожиданно для себя задумался над тем, насколько верно наши духовные учителя подметили взаимосвязь духа и тела.

В самом деле, мы все, как правило, живем «как придется», как успеваем, заботимся о себе мало и «наскоками». Заболела голова или «закололо в сердце» – примем лекарство, которое пропишет нам врач, благо сейчас нет недостатка в различного рода медикаментах. Мы стали меньше баловать себя натуральными продуктами. Хорошо, если не забываем о витаминах, но и то стремимся получить «все и сразу», не думая о том, что на организме плохо сказывается столь резкое поступление пусть и столь необходимых ему веществ.

Что же касается духовного здоровья, его мы бережем еще меньше. Нервничаем по поводу и без повода, срываем свои негативные эмоции на наших близких: днем начальник накричал на работе – вечером накричим на свою любимую «половину» и детей. И очень редко мы задумываемся, почему же, отчего у нас постоянная усталость и плохое самочувствие.

Когда я всерьез взялся за исследование природы человека, возможностей его духа и тела, то был поражен: оказывается, наше самочувствие очень тесно связано с состоянием нашей души. Наш организм реагирует на все наши действия очень быстро: если мы плюем на него, кормим чем попало – он немедленно отвечает неблагодарным «здесь колет, здесь болит, а что – не знаю». Если же вдруг задумываемся, останавливаем свой безумный бег и приглядываемся к себе, к своим потребностям, желаниям и начинаем о себе заботиться, то почти мгновенно и душа, и тело будто бы расцветают. Как только человек начинает любить себя и заботиться о себе, он сразу молодеет, наполняется жизненной силой и словно черпает энергию из воздуха.

Японцы всегда славились силой духа, ясностью ума и крепким здоровьем. В этом им помогали и древние традиции питания, и неторопливые медитации, и умение находить приятное во всем – в обстановке дома, солнечном дне, ласковом утре, купании и прогулке.

Объединив свои собственные исследования, опыт, знания древних, я создал свою собственную философию здоровья. Главное в ней – это любовь к себе и стремление к гармонии. Если любить себя и заботиться о себе, то обретишь здоровье. Почему же я называю это философией? Потому что я не разделяю здоровье духа и здоровье тела. Потому что я теперь действительно уверен, что в здоровом теле – здоровый дух. Однако это утверждение верно и наоборот: здоровый дух – это здоровое тело.

Моя Система Здоровья – это ваша новая, настоящая, полная силы, гармонии и уверенности жизнь. Когда я стал жить в соответствии с принципами этой философии, то с удовольствием отметил, что в каждом моем новом дне все меньше и меньше места остается для хандры, недомоганий, переживаний и даже забот.

Философию здоровья исповедовать легко. Ведь все ее принципы тщательно выверены и просты, понятны и легко выполнимы. В ней нет места мудреным процедурам и действиям. Все естественно, как естественны мы сами – ведь чего хочет организм, того хотят боги. Я призываю вас подойти к этой системе спокойно и рассудительно, проверяя на своем опыте, наблюдая за положительными изменениями в своем самочувствии после выполнения тех или иных процедур, применения тех или иных способов оздоровления. Будьте уверены в себе, твердо знайте, что каждое ваше обращение к истинным потребностям своего тела не останется без внимания и благодарного ответа вашего тела.

Со всей любовью дарю вам свои знания, будьте счастливы, успешны, владейте своим духом и телом и не переставайте идти к настоящей цели – достижению благоденствия и телесной и духовной гармонии!

Мой жизненный путь и создание системы здоровья

В наше время все меньше сил и внимания человек уделяет сохранению собственного здоровья и продлению жизни. Мы торопимся жить, хотим все успеть, все узнать. Люди с легкостью рвут контакты друг с другом, бросаясь в погоню за новыми впечатлениями. Но сохранение добрых отношений с окружающими положительно влияет на наше здоровье и долголетие. Еще большее влияние на нашу жизнь оказывает семья – неблагополучие в семье или разрыв отношений резко снижают иммунитет и привлекают болезни к человеку. Одинокие люди более уязвимы для болезней – им часто бывает не с кем поделиться тем, что их волнует, они лишены тепла и заботы, надежного тыла в семье. Добрые мысли дают человеку жизненную энергию, поддержка близких помогает переносить жизненные невзгоды и сохранять здоровье. Злые мысли и жалость к себе отнимают здоровье и привлекают болезни, сокращают жизнь.

Многие болезни и неудачи приходят, когда мы нарушаем законы природы, когда мы идем на поводу своих эмоций и амбиций, неумеренных желаний, вместо того чтобы взять их под контроль.

Никто не спотыкается, лежа в постели.

Так гласит наша пословица. Но никогда не поздно обратить внимание на состояние собственного здоровья, настрой на здоровье – одно из самых главных условий здоровья.

Быть здоровым и жить здоровым абсолютно естественно для человека. Если суммировать все научные исследования и опыт долгожителей, то можно сделать вывод: организм человека способен нормально работать в течение 140–160 лет. Практически все долгожители, с которыми я познакомился, занимаясь исследованиями проблемы долголетия человека, сохраняли ясный ум, прекрасную память и хорошую физическую форму в достаточно преклонном возрасте. Все они радовались жизни, я не встретил среди них ни одного пессимиста. Все трудности и испытания они считали временными, всегда надеялись на лучшее и стремились к нему. Это говорит о важности позитивного мышления в достижении здоровья и продлении активного периода жизни, поскольку эмоции очень сильно влияют на состояние нашего здоровья.

Огромная радость или сильное горе способны нанести вред сердечно-сосудистой системе, поэтому у многих народов сложились особые традиции и ритуалы, благодаря которым человек переживает сильные эмоции не в одиночестве. В общении с другими людьми негативная роль эмоций смягчается.

Также очень важна для поддержания здоровья человека семья. Взаимная забота и разумное распределение обязанностей помогают сохранить здоровье даже в неблагоприятных условиях.

Потом я понял, что владение своими эмоциями помогает человеку быть здоровым. Наши мысли так же важны, как и физические действия, работа со своим телом. Развивая что-либо одно, мы разрушаем собственное здоровье. Надо жить по законам природы, всегда действовать в согласии с природными ритмами. Идти против природы так же глупо, как бежать на гору в сильный камнепад.

Все последующие годы я изучал и анализировал информацию об устройстве организма человека, работе его внутренних органов, воздействии неблагоприятных факторов на здоровье и долголетие. Все собранные данные я систематизировал, вырабатывал свою методику, применял на себе, тщательно фиксируя достигнутые результаты, все полезное включал в свою Систему. Я стремился не только использовать отдельные упражнения для оздоровле-

ния организма, но выработать такой образ жизни, при котором здоровье человека сохраняется и укрепляется естественным путем.

Я изучал труды врачей предыдущих времен, разных стран и народов. В результате в Систему здоровья вошла система правильного питания, были определены наиболее благоприятные продукты, роль жидкости, «живая» и «мертвая» пища, еда, которой следовало избегать; правила сна (отдыха), при которых нахождение в постели не вредит позвоночнику. Я отобрал гимнастические упражнения и водные процедуры, составил из них наиболее подходящий комплекс, направленный на улучшение кровообращения в капиллярах и укрепление здоровья позвоночника и суставов. Понимая важность достаточного движения для достижения здоровья и долголетия человека, я составил рекомендации по движению, органично сочетающиеся с повседневной жизнью человека.

Система оздоровления превратилась в образ жизни, следование которому создает «радостный и оптимистичный взгляд на мир», а без него, как я считаю, невозможна активная, долгая и плодотворная жизнь.

В результате долгих и тщательных исследований и была создана Система здоровья, которую также называют «системой четырех правил».

Эти правила, или принципы, заключаются в следующем:

- правильно есть;
- правильно спать;
- правильно двигаться;
- правильно мыслить.

А сама Система Здоровья состоит из следующих основных этапов:

- 1) очищение организма;
- 2) переход к правильному питанию;
- 3) обязательное выполнение физических и дыхательных упражнений;
- 4) воспитание ума медитациями и настройками;
- 5) переход к позитивному мышлению;
- 6) достижение процветания в результате следования системе Здоровья.

Моя книга построена согласно этому плану. В конце пути вас ждут Здоровье, Счастье и Процветание. В добрый путь, мои дорогие ученики и последователи! Я пойду вместе с вами и буду поддерживать вас на всем протяжении дороги!

Система здоровья

Очищение организма

Напутствие

В очищении организма нет ничего сложного или таинственного, надо только привыкнуть к мысли, что он тоже требует ухода и заботы. Мужчинам надо очищать его чаще, чем женщинам. Женщины как продолжательницы рода физиологически более защищены, ведь им необходимо родить здорового ребенка! Но и женщинам надо периодически проводить очищение организма, особенно после двадцать пятого дня рождения или за год до планируемой беременности.

Самое главное – наилучший и долговременный результат дает совместное очищение ума и тела. Негативные мысли быстро зашлакуют очищенный организм, а отрицательные эмоции повредят внутренние органы. И наоборот, зашлакованная печень и кровь с примесью тяжелых металлов быстро вернут в старое русло ваши очищенные позитивные мысли и прекрасные эмоции.

Не следует торопиться, идущий медленно дойдет скорее.

Резкое очищение для организма – такой же шок, как отравление. Организм постепенно привыкает к новому состоянию, омолаживается и укрепляет свои защитные силы.

Да очистится ваш жизненный путь от бед, несчастий и тревог! Пусть он будет легкий и приятен, ибо мы натыкаемся на камни только тогда, когда идем по чужой дороге!

Система естественного очищения

Большинство детей появляются на свет здоровыми. Вырастая, человек приобретает не только опыт и знания, но и, к сожалению, различные заболевания. Многие болезни приходят к нам из-за загрязнения организма ненужными веществами. Организм можно сравнить с новым домом: вначале все чисто и красиво, но постепенно в доме оседает все больше старых вещей, о них забывают, они пылятся и отнимают жизненное пространство. Со временем дом захламляется, и если не выбрасывать ненужные вещи, то жить в нем будет нелегко. В течение жизни наш организм тоже засоряется. Можно ли этого избежать? Можно! Поэтому мы начнем свой путь с полного очищения организма. Ведь перед тем как заново обставить дом, необходимо сначала сделать ремонт, выкинуть накопившийся за годы хлам, и только потом приступать к созданию дома своей мечты. Так же и с организмом. Очищение – обязательный этап перехода от болезни к здоровью.

Предотвратить болезнь проще, чем потом ее лечить. А для того чтобы не дать болезни проникнуть в организм, надо его укрепить и напитать жизненной силой. Только чистый организм может удержать в себе много жизненной силы.

Организм человека – совершенная самоорганизующаяся система, рассчитанная на долгие годы активной жизни. Если вы здоровы – организм сам позаботится о своей чистоте, своевременно выведет шлаки и токсины. В наше время, когда вода, воздух и земля систематически загрязняются человеком, изобретающим и производящим все новые и новые искус-

ственные вещества, сохраняющиеся в природе очень долго, организму тяжело справляться с повышенной нагрузкой, и надо помочь ему очиститься от вредных и ненужных веществ.

Эта часть Системы Здоровья посвящена вопросам очищения организма от вредных веществ, которые могут попасть в него вместе с едой, водой, в результате воздействия окружающей среды.

Для начала сформулирую три простых правила.

1. Очищение не должно вызывать перегрузку выделительных систем организма.
2. Его надо проводить поэтапно, с перерывами на восстановление и отдых организма.
3. Наиболее рационально начинать очистку организма с очистки и восстановления нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а затем уже проводить:

- чистку печени и желчного пузыря;
- чистку крови, почек; приведение в порядок суставов.

Не надо стремиться проводить очищение от шлаков за один-два раза, для сохранения здоровья наиболее благоприятны более щадящие способы, чтобы организм не перенапрягался. Большое количество шлаков, выброшенных в кровь, может отравить организм, нанеся ущерб печени и почкам, которые будут вынуждены работать с перегрузкой.

Не рекомендуется проводить быструю чистку организма (а также чистку сильно действующими способами – лекарствами, клизмами и т. п.) при заболевании сахарным диабетом, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, панкреатите, колите, тяжелой гипертонии, заболеваниях сердца и почек. Такая чистка организма может вызвать обострение при этих заболеваниях.

Нас радует водопад, от созерцания его хрустальных брызг мы получаем заряд бодрости и истинное удовольствие. Нам приятны воспоминания о красоте водопада – но кому принесет радость воспоминание о застоявшейся воде в болоте? Движущаяся вода чиста и радостна, а застоявшаяся навеивает на нас уныние. Так и для очищения организма необходимо движение – пешие прогулки, усиленная физическая нагрузка, специальные упражнения.

Правила очищения

Считается неприличным выйти на улицу с грязным лицом, невымытой головой, с включенными волосами и нечищеными зубами. Это отпугнет от вас даже знакомых, да и близким будет весьма неприятно увидеть вас в таком виде. Однако очень немногие заботятся о том, чтобы поддерживать в чистоте свой организм, хотя чистота организма гораздо более важна для сохранения здоровья. Когда все внутренние органы человека очищены, все паразиты изгнаны из организма, то защитные силы настолько увеличиваются, что он может находиться в центре эпидемии и не заболеть. Полное здоровье – это естественное состояние: если мы не загрязняем организм и следуем его интуитивным желаниям, то он занимается саморегуляцией и остается здоровым.

Наиболее эффективно очищать организм весной и осенью, в это время появляются естественные очистители.

Весной – это молодые растения, в клетках которых еще не успели произойти различные нарушения. Растения, напитанные силой талой воды, чрезвычайно полезны. Весной природа просыпается ото сна, это время естественного очищения, когда наш организм чутко реагирует на природные ритмы, так что нужно обязательно прислушаться к нему. Весенняя очистка – это очистка свежестью, дающая молодость, радость и энергию. Это время омоложения и обновления клеток.

Осенью природа готовится к зиме, отбрасывает все ненужное и использованное, но делает это очень красиво. Осеннее очищение – более тяжеловесное и серьезное. Клетки орга-

низма напитываются силой и укрепляются, создают резерв для жизни в неблагоприятных условиях.

Очищение организма весной и осенью можно сравнить с капитальной уборкой или даже ремонтом, а более мягкое очищение – в течение года – с ежедневной уборкой дома.

Однако если дом убирать только весной и осенью, представляете, во что он превратится?! То же самое происходит и с нашим организмом, только пыль на столе мы замечаем, а загрязнение, например, в пищевом тракте – нет. Мы не задумываемся о чистоте организма до тех пор, пока он не выставит нам ультиматум в виде заболевания. Первая реакция у всех практически одинакова – удивление: откуда? почему? Вчера все было хорошо! А это просто снежинка к снежинке копилась лавина, упала последняя – и лавина сошла из-за малейшего потрясения. Желаю вам всегда предупреждать развитие лавины в организме.

Правильное питание

Напутствие

Я считаю, что многие болезни человека развиваются из-за нарушения людьми законов природы. Как бы ни хотел человек отделиться от природной среды, но он остается ее частью и жестоко расплачивается за свои ошибки. Издавна считалось, что не следует строить дома на склонах гор. В этом глубокая мудрость и народный опыт. Легко нарушить равновесие на горных склонах – погибнут деревья и травы, сойдут лавины и сели, жестоко наказывая за легкомысленность. Точно так же дело обстоит и с едой.

Пока человек питается в соответствии с природой, пища поддерживает его здоровье. Неправильное питание способно погубить здоровье даже очень крепкого человека. Большинство веществ, необходимых для питания, но не поступивших в организм, организм начинает синтезировать сам, тратя на это дополнительную энергию, и его ресурсы начинают быстро истощаться.

Все, что ест и пьет человек для удовлетворения своих жизненных потребностей, должно поддерживать равновесие в его организме. Только в этом случае здоровье будет крепким, а долголетие – полным сил и энергии.

Еда и молодость

Безразличное отношение к еде строит мост, по которому к человеку приходят болезни и старость. Достойное питание помогает человеку сохранить молодость, красоту и активность до самых преклонных лет. Питание не обязательно должно быть дорогим – наоборот, чаще всего необходимые продукты стоят недорого. Однако питание должно быть гармоничным, восполняющим все требования организма. Еда приносит человеку не только силы, но и гармонию с окружающим миром. Она должна радовать сердце и очаровывать глаза. Японская система питания складывалась в тяжелых климатических условиях, когда необходимо было найти оптимальный состав, позволяющий человеку пребывать в гармонии с природой.

Наиболее удачным оказалось сочетание трех компонентов: свежайших морепродуктов, овощей и риса. Такое питание позволяло свести к минимуму заболевания сердечно-сосудистой системы, сохранить молодость и здоровье, ясность ума до весьма преклонных лет. Я часто встречаю мужчин и женщин, которым более 80 лет, а некоторые из них даже значительно старше, но они хорошо выглядят, бодры, активны и находятся в отличной физической форме. Все они придерживаются традиционной системы питания (иногда с небольшими индивидуальными особенностями). Но когда кто-либо из них начинает питаться по-другому – быстро и негармонично, однообразно, то у них появляются болезни, происходит резкое снижение иммунитета, ухудшается здоровье.

Японцы, живущие в других странах и питающиеся «как все», болеют теми же болезнями, что и основная масса населения, и старятся быстрее, чем родственники, живущие на родине и придерживающиеся традиционного образа жизни.

Аналогично происходит и в Японии – молодые люди, питающиеся по американскому образцу (в основном живущие около американских баз), к 40 годам набирали лишний вес и множество болезней. В первую очередь у них страдали кишечно-желудочный тракт и сердечно-сосудистая система. Они выглядели старше своего возраста. Некоторые из них переходили на традиционное питание – и за несколько лет их здоровье улучшалось, а они сами

начинали выглядеть помолодевшими и бодрыми, у них повышались иммунитет и выносливость.

Разумеется, надеяться только на правильное питание нельзя. В Систему здоровья входит еще ряд других необходимых элементов, но питание – это фундамент всего, это основа, без которой все прочее просто невозможно.

Оздоровливающая система питания

Жизнь на наших островах сурова, угроза стихийных бедствий заставляет организм человека быть в постоянном напряжении. Эти условия веками отшлифовывали особую систему питания – наиболее простую и эффективную. Эта система питания выдержала испытание временем, доказала свою полезность, и я взял традиционное японское питание за основу своей методики, внес в нее изменения, проверенные на себе и оказывающие оздоровляющее влияние на организм.

Для того чтобы обеспечить организм всем необходимым, поддержать и укрепить здоровье, иметь здоровых детей и предотвратить заболевания, необходимо включать в свой рацион различные зерна злаков и крупы – рис, пшеницу, гречу и другие им подобные; рыбу и морепродукты; водоросли; сою и другие бобовые; овощи; картофель; грибы; мясо (включая китовое); молоко и молочные продукты; масла и жиры; сливы, персики и другие косточковые; фрукты; напитки; сахар, сласти, в том числе восточные (каси); яйца; приправы и пряности; орехи; лапшу, хлеб, изделия из муки; дайкон; зелень и дикорастущие травы.

Каждый человек должен получать с едой все необходимые вещества и микроэлементы с учетом его индивидуальности и условий жизни. Пища должна быть вкусной, чтобы хотелось съесть ее всю, а не оставлять недоеденной. Несъеденная пища расслабляет организм, уменьшает его способность адаптироваться к воздействию окружающей среды и в некоторой степени снижает его иммунитет.

Еда не терпит суеты. Можно заставить сливу зацвести раньше, чем положено, но она и засохнет раньше, потеряв гармонию с природой. Сначала надо успокоить свой дух (проще всего прочесть молитву или мантру), а затем в спокойном расположении духа приступить к трапезе. Еда в расстроенном, обиженном, раздраженном состоянии пользы не принесет и может, напротив, превратить хорошие, качественные продукты в яд после того, как окажется в напряженном организме. Надо думать о приятном – и тогда даже самая простая пища пойдет на пользу. Чашечка чая, выпитая с друзьями, молодит нас, а еда в неприятной компании старит. Красиво сервированный стол, с любовью приготовленная еда, даже самая простая, насытит тело и обрадует душу. Порции должны быть маленькими, чтобы не пресыщаться и не переедать, но можно подать много разнообразных блюд (обычно не менее 6, а лучше 10–12) – разнообразие в еде позволяет долго оставаться молодым, в 70 лет выглядеть (и чувствовать себя) не старше 40.

Питание в новолуние и полнолуние

Помочь сохранить свой организм молодым и здоровым, чтобы в 75 лет тело имело биологический возраст 30—35-летнего человека, может такая система питания. Каждое полнолуние и новолуние надо снижать количество пищи до минимума и употреблять только самую простую пищу. Тем, кто работает или плохо переносит воздержание в пище, надо есть в эти дни разнообразную, но простую и низкокалорийную пищу. Это вовсе не означает скудную пищу – по объему низкокалорийная пища должна приближаться к трем литрам в день. Воду и другие напитки при этом считаем отдельно.

Людам, которые спокойно и без вреда для организма способны голодать целый день, лучше отказаться от пищи в дни новолуния и полнолуния, пить только чистую воду в неограниченном количестве (но не менее 5–6 стаканов). Воду можно заменить минеральной питьевой водой (не лечебной), соками. Соки можно разводить водой.

Один день в неделю можно есть все, что хочется, в любых количествах. Разумное переедание даже полезно, оно тренирует организм и повышает иммунитет. Но ежедневное переедание в большинстве случаев приводит к ожирению организма, за исключением редких случаев. Есть люди с очень быстрым обменом веществ, им можно переедать, у них вся пища очень быстро переходит в энергию. Такие люди быстры, иногда даже суетливы, но в большинстве случаев маловыносливы.

Есть люди, которые едят впрок, энергия пищи в них накапливается и тратится очень экономно. Такие люди, как правило, очень выносливы.

В остальные дни недели надо придерживаться разнообразного малокалорийного питания с включением в рацион дикорастущих растений, обязательно часть продуктов должна соответствовать сезону и быть выращена в той местности, где вы живете. Например, редька дайкон – ее целебные и омолаживающие свойства известны много веков.

Питание по сезонам

В природе все живет в гармонии со временами года: весной все расцветает, летом достигает жизненного пика, осенью увядает, зимой замирает.

Люди независимо от желания тоже подчиняются природным циклам: наши органы ослабевают и укрепляются согласно текущему сезону. Даже самая лучшая еда, приготовленная не по сезону, безразлична для организма, а при частом употреблении может даже ослабить здоровье. Мне кажется естественным, что наше питание определяется временем года. Ведь не ходим же мы по снегу босиком и не надеваем теплую одежду летом.

Еда должна поддерживать в организме человека равновесие, которое слишком часто нарушают различные неблагоприятные внешние факторы.

По традиции год делится на четыре сезона, и в каждый сезон еда должна гармонично сочетаться с ним и ему соответствовать. Взглянув на трапезу японца, можно безошибочно определить время года – еда находится в полной гармонии с природой.

Осенью наиболее полезны морковь и редька, грибы, жареные каштаны, лапша из гречневой муки. К концу осени обязательно надо есть много хурмы, она поддерживает здоровье и способствует омоложению организма. Особенно полезна хурма людям старше сорока лет, поскольку задерживает старение организма.

Зимой омоложению организма способствует включение в рацион плодов мандаринового дерева. Среди темной листвы светятся золотые шарики плодов, они, как солнце, украшают нашу жизнь и делают ее теплее. С давних времен известно, что кожура мандарина предотвращает преждевременное старение, активизирует работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек, улучшает зрение, предотвращает развитие катаракты, укрепляет сердце и сосуды, улучшает работу селезенки.

Зимой едят различные соленья, салаты из листовых видов капусты, яблоки и морковь – это традиционная зимняя еда. По желанию к ней надо добавлять другие продукты, но сезонные продукты надо оставлять в рационе для гармонизации организма с природными ритмами. Всем известно, что самая вкусная и полезная рыба добывается из самой холодной воды, поэтому зимой едят рыбу. В начале весны организм испытывает нехватку витаминов и микроэлементов, поэтому, чтобы быстрее восстановить организм после зимы, в рацион обязательно включают «сансай» – дикие горные растения, растущие по всей Японии. Особенно хорош рис с дикими травами (сурепкой, пастушьей сумкой, одуванчиком). Такой рис приносит в организм весеннюю свежесть, обновление и молодую растущую силу природы.

Дикие растения наполнены целебной силой просыпающейся земли, свежестью весеннего ветра, радостью вновь рожденной воды и огнем чистого солнца.

В конце весны свежий, молодой зеленый чай (из новых, только что выросших листьев чайного куста) выведет из организма токсины, накопившиеся за зиму, и человек как бы родится заново. Молодые ростки бамбука и лосось, запеченный на углях, напитают силой.

Летом, в самую жару, здоровье организма сохранит жареный угорь, он компенсирует вредное воздействие жары на человека. Летом в состав холодных блюд полезно включить соба и собатя – виды лапши из гречневой муки, они нормализуют кровяное давление и очищают сосуды.

В любой сезон едят рис. Рис – уникальное растение, содержащее в зерне особые вещества, способствующие омоложению организма и поддержанию хорошей физической формы.

Кроме сезона надо учитывать энергию того или иного продукта, чтобы гармонизировать организм, а не разладить его окончательно.

Энергия продуктов

Во Вселенной существует две энергии: активная, солнечная, зарождающая – ян и пассивная, лунная, возвращающая – инь. Не существует абсолютно чистых продуктов ян и инь, в продукте ян всегда присутствует частичка зарождающего инь, а в продукте инь всегда присутствует частичка зарождающегося ян.

Те продукты, в которых преобладает энергия ян и мало инь, считаются продуктами ян. Те продукты, в которых преобладает энергия инь и мало ян, – продуктами инь. Те продукты, в которых энергии сочетаются гармонично, считаются продуктами с равновесной энергией.

Продукты ян: животные продукты; яйца; большинство фруктов; овощи, выросшие над землей; чеснок; имбирь; красная рыба и икра; рафинированная соль; женьшень.

Продукты ян полезны людям с ослабленным здоровьем или страдающим от недостатка ян.

Продукты инь: корнеплоды; угорь; сахара; молочные и тропические продукты; кофе, чай, шоколад, алкоголь; рафинированные продукты: мука, масло; консервированные продукты; замороженные продукты; специи; наркотики.

В зависимости от собственной энергетики надо выбирать продукты ян или инь. Понятно, что такие «продукты», как никотин или наркотики, следует исключить! По возможности не принимать антибиотики. Стимуляторы, например кофе, рекомендуется ограничить. Если мало сил – надо отдать предпочтение продуктам ян. Для выздоравливающих больных также предпочтительны продукты ян, свежеприготовленные или свежесобранные. Чем свежее продукт, тем полезнее он для больного.

Если у вас переизбыток энергии – включите в меню продукты инь. Продукты инь погасят избыток ян и установят равновесие.

Перед ответственным экзаменом лучше отдать предпочтение продуктам ян, их должно быть больше. Полностью исключать продукты инь не советую, переизбыток энергии ян тоже может быть вреден. Перед отдыхом желательно отдать предпочтение продуктам инь, с небольшим количеством продуктов ян. Перед активным отдыхом количество продуктов ян увеличивают.

Выбирайте еду, учитывая возраст, пол, месяц рождения, старые пищевые привычки, самочувствие, физическое состояние, выполняемую работу. Даже вид из окна будет влиять на состав приготавливаемого блюда. Красивый вид из окна лучше подчеркнуть и усилить: в окне видны горы – нарежьте огурцы в виде горы. Если вид из окна весьма обычен – украсьте подаваемые блюда, чтобы они радовали глаз и не позволяли отвлечься на невзрачный вид

на улице. Ослепительно белый рис в черной лакированной чаше, украшенный кленовым листком из моркови, привлечет внимание и даст отраду не только желудку, но и сердцу.

Негармоничное питание способно погубить здоровье даже очень крепкого человека. Большинство веществ, необходимых для питания организма, но не поступивших в него, организм начинает синтезировать сам, тратя на это дополнительную энергию. Силы организма могут быстро истощиться, особенно если человек мало двигается, редко бывает на свежем воздухе, испытывает недостаток положительных эмоций, не занимается изящными досугами и мало общается с приятными людьми.

Для еды надо выбирать наиболее свежие и качественные продукты, пусть их будет меньше, но они принесут больше пользы организму. Из рыб предпочтительнее выбирать тунца, лососевые, скумбрию, угря и т. п. Корюшка, например, очень полезна – даже одна порция этой рыбы улучшает память, обостряет ум, помогает лучше решать проблемы. Она очень полезна для школьников и студентов.

Приготовленную еду, выловленную рыбу, овощи и плоды нельзя долго хранить. При хранении в них возвращается энергия инь, и, когда она достигает максимума, такие продукты могут нанести вред здоровью человека. Наиболее благоприятным считается, когда еда съедена в течение десяти минут после приготовления.

Проводились исследования: пища, съеденная в течение 10 минут после приготовления, омолаживает организм, улучшает работу его органов и повышает иммунитет; повторно разогретая – приносит мало пользы; вчерашняя – может вызывать утомление организма и сонливость. Помните: чем дольше хранится еда, тем больше уклоняется она в сторону инь. Правильным хранением и правильным приготовлением можно регулировать употребление инь-ян-продуктов, добавляя качества, необходимые на данный момент. Как из куколки рождается бабочка, так из продуктов мы должны сотворять свою ежедневную пищу, чтобы обрести здоровье, мудрость и долголетие.

Выполнение физических, дыхательных и энергетических упражнений

Напутствие

Все приведенные в книге упражнения помогут вам сохранить здоровье и достичь долголетия. Однако для достижения цели лучше выбирать простые пути. Вы можете поставить перед собой несколько целей и достигать их с огромным усилием, а можете избрать только одну – достижение равновесия, и остальные будут достигнуты по пути. Развивайтесь гармонично, и ваша жизненная энергия возрастет. Если вы некоторое время отдали физическим упражнениям, то постарайтесь столько же времени отдать умственным занятиям и созерцанию красоты. Это достаточно просто, надо только иметь желание. Иногда спортсмены имеют много травм потому, что они отдают больше сил и времени развитию физических сил.

Свой ум можно тренировать всегда: вы идете гулять в парк – задумайтесь, почему вы идете этой дорогой. Скоро ли расцветут персики и когда закончит цвести камелия? Узнавайте больше об окружающем вас мире, не стесняйтесь задавать вопросы, такими усилиями вы активизируете свой мозг и сохраняете здоровье на долгие времена. Ставьте перед собой ежедневно маленькие интеллектуальные задачи и решайте их. Задачи должны быть из разных сфер деятельности: вчера вы интересовались, как работает мельница, сегодня – почему облака бывают разной формы. Завтра поинтересуйтесь, как животные предсказывают землетрясения и какие рыбки начинают вести себя беспокойно за восемь часов до землетрясения. Это улучшит вашу ориентацию в пространстве, увеличит безопасность вашей жизни, вы улучшите координацию движений (за нее отвечает мозг), а заодно расширите свои знания об окружающем мире.

Не старайтесь увеличить свою жизненную силу одними только физическими упражнениями, без развития ума и владения собственными эмоциями, скорее всего, так вы только увеличите количество травм. Научитесь получать эстетическое наслаждение от жизни, от ветки сосны над водой.

Кроме физических упражнений укрепить здоровье помогут дыхательные и энергетические практики.

Дыхание – жизнь

Дыхание – это жизнь. Легкие управляют жизненной энергией человека. Если дыхание удовлетворяет все нужды организма – человек живет долго и не болеет. Затруднения дыхания сразу же вызывают расстройство здоровья. При снижении поступления кислорода в организм страдает психика человека, появляются депрессии, апатия, нарушения умственной деятельности и невозможность реальной оценки себя и окружающего мира. Недостаточное поступление кислорода нарушает нормальный обмен веществ, ткани могут атрофироваться, и клетки быстрее стареют, ухудшается работа кровеносной системы, сердце испытывает повышенную нагрузку и медленнее восстанавливается. Все это зависит от времени неблагоприятного воздействия.

В результате такая, казалось бы, мелочь, как дыхание, имеет огромное значение в деле формирования безупречного здоровья.

Вдыхая воздух, мы одновременно вдыхаем жизненную силу, заложенную в нем. Более 90 % необходимой нам энергии мы получаем при дыхании. И чтобы активизировать эту жизненную силу в нашем организме, нужно научиться делать это правильно.

Кислород – поистине чудодейственный элемент, именно он является той частью воздуха, в которой сосредоточена большая часть энергии. Он улучшает кровообращение, помогает усваиваться питательным веществам, очищает кровь от отходов и других вредных воздействий. Его достаточное количество обеспечивает организму защиту от болезней на естественном уровне, а обогащенная кислородом кровь не позволяет бактериям размножаться, тем самым делая их безопасными для организма.

Если потреблять кислород в нормальных дозах, он может стать замечательным лекарством от головной боли, нервных расстройств, переутомления, сильной усталости, несварения желудка, болей в мышцах, проблем со зрением и слухом и многих других.

Наверное, каждый из вас замечал, что, отдыхая на природе, где воздух чистый и свежий, и совершая по вечерам небольшие прогулки, вы чувствовали себя намного лучше, чем в городе. У вас не болела голова, не наваливалась сумасшедшая усталость, вы легко засыпали, не ворочаясь в кровати, коротая бессонную ночь.

Проблема современных людей в том, что они не получают достаточный объем кислорода. Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, в результате сильной загазованности в городах и работы в душных, плохо проветриваемых помещениях. Во-вторых, из-за заниженного объема кислорода, получаемого нашими легкими, по вине неправильного дыхания. Не получая достаточно кислорода, мы терпим недостаток энергии, отчего и возникают болезни – ведь гораздо проще атаковать ослабленный организм.

Каждую весну я люблю цветение сакуры. Ее лепестки опадают еще не тронутые увяданием, оставляя надежду, что следующей весной мы вновь увидим рождение цветка из бутона. Легкий ветерок поднимает их, кружа в вечном танце.

Наблюдая за этой картиной, я размышлял, что же мешает человеческому дыханию быть столь же легким и естественным, как весенний ветерок. И пришел к неутешительному выводу: чаще всего человек сам является причиной ухудшения работы организма. Пока человек молод, он не хочет тратить время на сохранение своего главного капитала – здоровья. Мы все получили его по наследству, и у одного оно лучше, а у другого хуже. Но, нередко, рождаясь со слабым здоровьем, человек путем тренировок настолько улучшает свое состояние, что становится намного крепче того, кто растратил свое богатство по пустякам. Не стоит перегибать палку и тратить всю жизнь на оздоровление, но и пренебрегать этим тоже не стоит. Как весна и осень незаметно сменяют друг друга, так и юность уходит без позволения, приближая нас к старости. Хотим ли мы познакомиться с ней как можно скорее? Каждый человек может задержаться в возрасте своего расцвета. Ведь у него есть мудрость, чтобы разумно распорядиться жизнью. Как лепестки сакуры сохраняют молодость, не увядая, так и человек способен сберечь свои силы до глубокой старости. Тем более что известны примеры, когда в возрасте восьмидесяти лет женщина выглядела моложе своей правнучки, и таких историй множество. Сохранить здоровье можно с помощью дыхания – одной из главных функций человеческого организма. Ведь именно с ним тесно связана работа головного мозга. Изменяя ритм дыхания, его частоту и глубину, можно добиться состояния уравновешенности и покоя, а можно выйти из сонливого состояния, увеличить работоспособность и стать активным. Самое главное – надо хотеть этого и верить в себя!

Энергетические практики

Любуясь красотой цветка, люди редко задумываются о том, чем он должен стать в будущем. А между тем сколько сил и времени тратит растение, чтобы цветок не остался пусто-

цветом и превратился в плод. Так и человек должен приложить массу усилий, чтобы полученная от родителей энергия не пропала бесследно и жизнь принесла плоды, а не исчезла из мира на мгновение распустившимся цветком или, хуже того, не завяла еще только зарождающимся бутон.

Каждый человек возвращает свою энергию и творит собственную жизнь. Внешние влияния оказывают на него значительно меньшее воздействие, чем об этом говорят. А умея управлять жизненной энергией, можно избежать неприятностей или уменьшить их воздействие и использовать благоприятные случаи. Это умение просто необходимо, потому что большинство людей часто проходят мимо благоприятных моментов, даже не заметив их.

О роли жизненной энергии люди знали еще в глубокой древности, уже тогда были разработаны методы ее сохранения и основные упражнения по ее собиранию. Японцы называют ее Ки, а китайцы – Ци. Человек и его энергия тесно связаны с местом, где он живет и работает. Поэтому нужно выбирать места, дающие энергию, и избегать тех мест, которые отбирают ее.

Человек рождается с некоторым запасом внутренней, или врожденной (наследственной), энергии, но для нормальной жизни и развития ее мало. Недостающую энергию (ее часто называют внешней, послеродовой) он получает из окружающей среды. Внешняя энергия состоит из небесной и земной энергии. Небесная, в свою очередь, – из энергий воздуха и космических энергий, а земная – из энергии пищи, энергии воды и энергии земли. Внутренняя энергия поддерживает жизнь человека, а внешняя дает силы для развития и является движущим звеном. Обе эти энергии работают совместно, обеспечивая нормальную жизнедеятельность организма и все стремления человека. Любовь к природе и почитание традиций помогают набирать жизненную энергию. Красивые виды природы дарят человеку энергию Ки, а вид мусорных свалок, напротив, отбирает.

Для нормальной жизни человека необходимо, чтобы энергия Ки распределялась в организме равномерно и гармонично. Избыток Ки, так же как и ее недостаток, может приводить к заболеваниям. Как известно, любое излишество вредно, поэтому не стоит стремиться набрать много энергии, ее нужно иметь столько, сколько необходимо организму на данный момент. Если беречь свою Ки с помощью упражнений и изящных досугов, обеспечивающих ее свободное течение, то можно прожить долго и счастливо. Человек же, ненасытно набирающий Ки и не умеющий ею управлять, уподобляется пловцу, решившему плыть по бурной горной реке с множеством перекатов, – кто знает, доберется ли он до спокойных вод? Мощные потоки энергии, лишённые возможности течь свободно, застаиваются и наносят вред здоровью.

На регулировании энергетических потоков строятся многие виды массажа, иглоукалывание и другие древние методики возвращения здоровья. Можно снять симптомы, но если не изменить энергетику организма, то болезнь вернется вновь. Поэтому так важно овладеть простейшими методиками сохранения собственного здоровья с помощью гармонизации потоков. Это не займет много времени, сил и средств, но для того чтобы что-то сохранять, надо это иметь. Ведь даже из маленького желудка можно вырастить могучий дуб, и чем раньше заняться сохранением своего здоровья, тем больший эффект можно получить. Пока человек жив, он всегда сможет улучшить свое состояние. Болезнь не проникнет в тело того, кто пребывает в равновесии и гармонии, и в результате он здоров и наслаждается жизнью. Все болезни возникают из-за недостатка или застоя энергии в организме и проходят при восстановлении ее нормального тока. Человек всегда имеет некий резерв жизненной энергии, используя который можно возродить себя к жизни. Главное – желание, вера в себя, оптимизм и терпение. Мудрецы советовали никогда не терять интереса к жизни, который радует сердце и ведет к совершенству.

Воспитание ума медитациями

Напутствие

Медитация – это эликсир жизни. Она вливает силы в наше измученное тело, нежно наполняет сердце, и оно начинает биться ровно и спокойно. Чудесные превращения происходят с рекой нашей жизни – кровью. Медитация очищает кровь, улучшает ее состав, наполняет ее энергией. Кровь разогревает наши предплечья и зажигает огнем центры ладоней – лаогун. Мудрецы знали, что разогретый центр ладони обретает целебные свойства и можно лечить, накладывая руки на больное место. Кожа обретает свойства невидимого доспеха, надежно защищающего наше тело от посягательств внешнего мира.

Медитация – это волшебный сон нашего тела, во время нее мы меньше стареем, чем при обычной жизни. При медитации замедляется обмен веществ, дыхание становится реже, нормализуется давление крови.

Занятия медитацией развивают теоретическое мышление, особенно математические способности. Медитация расслабляет, снимает нервное напряжение и стрессы, очищает сознание от навязчивых мыслей и переживаний, успокаивает и способствует гармонии человека с внешним миром.

Таинство медитации

Одним из самых сильных средств гармоничного развития человека – это медитация, глубокие размышления о чем-либо. Медитируя, мы сосредоточиваемся на чем-то одном и полностью оставляем без внимания все остальное. До нас долгий путь медитаций прошли многие поколения наших предков и выделили самое лучшее и ценное. Я благодарен им за наставления и очень счастлив, что мой путь привел меня к созданию моей Системы здоровья.

Умение остановить бег мыслей весьма полезно для организма. Иногда этого достаточно, чтобы привести нервную систему в порядок и улучшить работу внутренних органов. Тратя свою энергию на беспорядочные мысли, мы отбираем ее у этих органов, не даем расслабиться и отдыхать нашим мышцам.

Наше настроение определяет состояние наших мышц, и наоборот. Неприятное сообщение может заставить напрячься мышцы, а напряжение мышц, в свою очередь, вызывает неприятные ощущения, усиливая негативные мысли. Пребывая в подвешенном состоянии, мы теряем спокойствие, нормальный сон и аппетит. Чтобы привести организм в нормальное состояние, надо расслабиться, помедитировать. Иногда надо быстро решить проблему, но человеку сложно выбрать правильное решение. Чем больше он думает, тем больше осложняется выбор. В таком случае также помогает медитация.

Если вы не знаете, какое решение принять, займитесь медитацией. Предметом медитации может стать любая вещь из вашего окружения – письменный набор, облако на небе, дерево. После медитации вам удастся взглянуть на проблему со стороны, и вы примете верное решение.

С помощью медитации можно сохранить и улучшить здоровье. Медитация увеличивает циркуляцию крови, нормализует кровяное давление, дает отдых сердечной мышце и оздоравливает ее. Медитация снимает боль, повышает защитные свойства организма, укрепляет нервную систему, снимает стресс, способствует выздоровлению организма. С помощью медитации можно научиться управлять своими эмоциями, развивать творческие и интеллек-

туальные способности. Она гармонизирует человека, позволяя достичь желаемого не только в области поправки своего здоровья, но и в общественном положении, получить заслуженный успех в жизни и творчестве.

Медитация позволяет узнать мир во всей его многоликости и почувствовать гармонию с природой. Когда я стал постоянно заниматься медитацией, с моих глаз как бы упала пелена, и я стал замечать красоту окружающего мира, мимо которой равнодушно проходил раньше, погруженный в свои заботы.

Наш мозг привык постоянно работать, искать проблемы и занятия, перебирать заботы и обдумывать происшедшее с нами и другими людьми. На бесплодные мысли тратится большая часть наших сил и энергии. Наш мозг так устает, что не способен за брызгами увидеть водопад.

Для того чтобы позволить мозгу отдохнуть, собраться с силами и принять наилучшее решение или наконец увидеть реальный мир, надо расслабиться. Проще всего достигнуть расслабления с помощью медитирования. Медитация доступна практически всем, для нее не требуются специальные условия и атрибутика, поэтому она становится все популярнее в наше быстротекущее время.

Полезность медитации

Медитация помогает:

1. Развить интуитивное понимание других людей.

Если не будет должного понимания, не будет правильных поступков. Не будет правильных поступков – жизнь осложнится, откроются врата для бед и печалей, болезней и немощи.

2. Увидеть невидимое – познать тайные причины событий.

Занятия медитацией обостряют восприятие окружающего мира, человек видит мир в его естественности, у него проходят иллюзии. По самым незначительным признакам он сможет предугадать надвигающиеся события. Например, возьмет с собой зонтик и не промокнет, так как заметит, что закрылись цветки мокрицы. В беспокойном поведении собаки, которая скулит и просится на улицу в неурочный час, он разглядит признаки надвигающегося землетрясения и вовремя покинет дом. Покраснение кончика языка или пятнышко на нем станут для внимательного наблюдателя предупреждением о возможности заболевании сердца.

Медитация позволяет лучше впитывать знания, столь необходимые каждому из нас. У богатого человека много завистников, у мудрого – почитателей. Для мудрого человека открыты все двери мира. Большинство наших затруднений проистекает от недостатка знаний. Древние мудрецы считали, что для гармоничного развития человека и достижения совершенного здоровья необходимо уметь:

- красиво двигаться и танцевать (это оказывает профилактическое, укрепляющее и омолаживающее воздействие на суставы, сердечно-сосудистую и костную системы) – танцы всегда помогали сохранить красоту и здоровье до глубокой старости;

- петь (это очень благотворно для хорошей работы желудка, сердца, печени и дыхательной системы). Красивая музыка укрепляет внутренние органы нашего тела, настраивает их на правильную долгую работу, омолаживает тело. Неритмичная музыка, музыка с рваным ритмом или не подходящая для нас (есть такая музыка, которую организм не воспринимает. Эффект от нее такой же, как, например, если человеку с первой группой крови влить кровь от человека со второй группой, – организм получит шок) вредно воздействует на тело, расстраивая нормальную работу внутренних органов, ухудшает память и работу мозга, может даже вызвать гастрит и заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- плавать – развивается система дыхания и кровеносная система, укрепляется сердце;

- читать – улучшается кровоснабжение мозга, расширяется кругозор, снимаются стрессы; систематическое чтение помогает предупредить атеросклероз и сохранить ясность ума до глубокой старости;
- рисовать – улучшается координация движений, снимаются стрессы и нервное напряжение, развиваются наблюдательность и творческие способности, продлевается жизнь;
- слагать стихи – улучшается работа внутренних органов, развиваются творческие и интеллектуальные способности, быстрота мышления, появляется умение выходить из затруднительных жизненных обстоятельств;
- умение проводить чайную церемонию – помогает наладить взаимоотношения с людьми, выработать достойный характер, вызывающий уважение и почтение.

3. Обращать внимание даже на заурядные события и видеть их последствия.

Понимая взаимосвязь событий и их последовательность, не совершишь недостойного поступка и не сделаешь крупных ошибок в жизни, не вызовешь зависти и ненависти, проживешь жизнь достойно, и люди будут относиться к такому человеку с почтением. Как песчинка может вызвать камнепад, так и малый поступок может повлечь за собой большие неприятности.

Освобождая свой ум во время медитаций, человек учится естественному взгляду на мир. Это помогает находить верные решения проблем, «лишние» мысли не заслоняют правильную мысль. Пока в голове человека роятся «лишние» мысли и мешают увидеть главное, он долго ищет решение проблемы, а когда находит – очень часто бывает, что эту проблему за него уже решили другие, причем в свою пользу.

Из маленьких капель складывается океан, из маленького события происходит великое. Чтобы добиться успеха в жизни, даже чашку риса надо брать должным образом: с почтением, внимательностью и осторожностью.

Заурядное событие – выбрать путь, которым возвращаешься домой или идешь на работу. Мудрый человек выберет путь наиболее безопасный, чтобы не проходить сквозь толпу. Кроме испорченного настроения и ухудшения здоровья всегда может найтись глупец, затеявший ссору на пустом месте, – если не ждать нападения ежесекундно, можно сильно пострадать. Человеку, от которого зависят судьбы других людей, не следует возвращаться домой одним и тем же путем, в одно и то же время посещать любимые места и в малолюдных местах оставаться одному. В мире еще есть люди, которые в своих неудачах винят других и могут выместить на вас злобу.

4. Не делать ничего бесполезного.

Медитация, освобождая нас от «лишних» мыслей, помогает и в жизни освободиться от бесполезных надежд и устремлений.

Очень часто, высказав желание, человек начинает строить дорогу для его исполнения и расписывает собственные действия на несколько лет вперед. Занятия медитацией помогают вернуться в реальность и правильно оценивать людей около себя.

Мечты – это прекрасно, из них вырастают действия, стремления и цели. А из пустых мечтаний вырастает множество назойливых мыслей, которые, питаясь энергией человека, ведут его к болезням и преждевременной старости.

Многие люди большую часть своего времени размышляют о недоступных вещах, скрупулезно, буквально поминутно планируют собственное будущее, но зачастую их расчеты, сталкиваясь с реальной жизнью, терпят полный крах. Такие люди планируют свои действия, исходя из неверных представлений о мире и множества собственных иллюзий.

Жизнь в нашем мире далека от совершенства и гармонии. От каждого из нас зависит, как долго это будет продолжаться. Создавая гармонию в душе, мы улучшаем мир и свою жизнь. На нас влияют наши чувства и эмоции. Гнев, печаль, чувство неудовлетворенности, отвращение, зависть – все это со временем проходит, но оставляет след в нашей душе, след

в нашем мозгу и, собираясь в нас долгие годы, давит на нас с каждым годом все тяжелее и тяжелее, делая жизнь иногда совершенно невыносимой. Надо освободиться от давления негативных эмоций, но сделать это просто и естественно, как выскальзывает лист бамбука из-под примявшего его снега. Сядьте и начните медитировать, без перерыва и с одинаковой, ровной интонацией произнося мантры или любое понравившееся стихотворение. Ум опустошается и как бы выскальзывает из-под груза отрицательных эмоций и мыслей. Бывают очень запущенные случаи, когда такая медитация не помогает, тогда следует заняться монотонным тяжелым трудом, он снимет без остатка все накопившееся напряжение и навязчивые мысли.

Для достижения гармонии с миром надо понять, что даже самые простые и обыкновенные вещи очаровательны, в них кроется своя неизъяснимая прелесть. Мир прекрасен и удивителен, надо только увидеть это, и тогда он повернется к вам своей лучшей стороной, жизнь станет простой и легкой, мысли – глубокими, а чувства – неподдельными. Горести и неприятности не найдут к вам дорогу.

Правила проведения медитации

Большинство медитаций проводится в одиночестве. Надо выбрать место, где вам не помешают люди и животные. Комнату можно даже закрыть на ключ. Вашей сосредоточенности не должны мешать резкие посторонние звуки или запахи. Внезапное прерывание медитации людьми или резкими звуками может вызвать неприятные ощущения: слабость, тошноту, сердцебиение, эмоциональное напряжение, а самое главное – цель медитирования не будет достигнута.

Помещение должно быть чисто убраным и проветренным. Все предметы, которые могут быть сброшены со своих мест неосторожным движением во время медитации, надо убрать подальше. Все электрические приборы надо отключить.

Наиболее подходящим для медитации является спокойное, уравновешенное состояние духа. Есть некоторые состояния, когда медитация не принесет пользы, а в некоторых случаях даже способна причинить вред.

Нельзя медитировать:

- если вы устали;
- после тяжелой физической работы;
- после напряженной умственной деятельности;
- в состоянии нервного возбуждения или перевозбуждения, после приема возбуждающих нервную систему лекарств и стимуляторов, а также алкоголя;
- при сильном эмоциональном возбуждении: большой радости или горе. При всех этих состояниях вначале надо немного отдохнуть, затем сделать несколько успокаивающих упражнений и только после этого приступить к медитации;
- с полным желудком (можно начинать медитацию не ранее чем через час после еды);
- при головокружении, пониженном или высоком давлении.

Переход к позитивному мышлению

Напутствие

К моему удивлению, некоторая часть людей болеют просто из-за любви к болезням и боязни жить здоровыми! К больным более внимательное отношение, с них меньше спрос на работе, меньше ответственность за собственные поступки – человек и так плохо себя чувствует. Человек привыкает к своему удобному положению и совершенно не стремится выздороветь. Обратите внимание, сколько людей стремится к врачам, в аптеки, изучают болезни – едва ли одна сотая или даже тысячная доля этих людей нуждается в помощи специалиста. Остальные просто привыкли, что им все достается от окружающих, они не желают приложить даже небольшие усилия, чтобы стать здоровыми. Это все равно как отдать пищу чужому человеку, чтобы он прожевал ее за вас, а затем остатки отдал вам на пропитание. Пока сам человек не проникнется желанием стать здоровым, большинство усилий со стороны сделать его здоровым окажутся бесполезными. Желайте здоровья себе и окружающим, и вы его обретете.

Не засоряйте мысли

Для достижения долголетия необходимо здоровье, для достижения здоровья необходим радостный и оптимистичный взгляд на мир, а радостный взгляд на мир недостижим без правильного мышления. Надо приучить себя к дисциплине мысли. Многие не могут привести в порядок даже собственные мысли – как же можно говорить о здоровье? Возьмите свои мысли под контроль, приучите себя мыслить позитивно, и вы увидите, насколько легче станет ваша жизнь.

Оптимистичный и радостный взгляд на мир помогает лучше и дольше жить, поэтому гоните прочь все негативные и тоскливые мысли. Любите себя! Говорите себе приятные слова, делайте себе маленькие подарки и не размышляйте о плохом. Скажите негативной мысли: *«Эта мысль не моя, откуда пришла – туда и ушла»*. Подумайте, кто хозяин ваших мыслей. Вероятно, их надо привести в порядок.

Оптимистичные мысли открывают ворота к дороге исполнения желаний, а негативные запирают перед нами эти ворота на замок и отпирают ворота неприятностей.

Тревожным мыслям не место в голове – пользы они не приносят, к грядущим событиям не готовят, а только питаются вашей жизненной силой. Гоните их прочь! Если намечаются неприятности – обдумайте, как их можно избежать. Если неприятностей избежать нельзя – подумайте, как к ним лучше подготовиться, чтобы они нанесли наименьший урон. Давно подмечено: чего больше всего боишься, то и случается. Очень часто своими негативными мыслями и страхами мы притягиваем и реализуем то, чего вовсе не желаем.

Особенно опасны мысли о собственной неполноценности, невезучести, неумелости. Запомните древнее изречение: «В Японии детям до пяти лет позволяют поступать, как они хотят, высказывая лишь легкое неодобрение, – все это делается для того, чтобы воспитать уверенного и удачливого человека. Каждый человек уникален и талантлив!» Своими негативными мыслями вы закрываете перед собой многие возможности. Настрой на неудачу притягивает неудачи, ухудшает жизнь, толкает к бедности и болезням. Негативные мысли портят внешний вид, такой человек вызывает недоверие у окружающих, его увольняют с работы в первую очередь.

Мысли прямо связаны с координацией движений, состоянием мышц и костей, зрением и слухом. Негативные мысли, если они надолго поселились в вашей голове, способны ослабить зрение и слух, ухудшить состояние сосудов, вызвать аритмию и другие заболевания сердца. Особенно остро реагирует на негативные мысли пищеварение. Например, гастрит часто возникает на фоне неуверенности в себе, а язва желудка – из-за постоянных сомнений в своих силах. Даже простая пища в спокойной и радостной обстановке усваивается лучше и приносит больше пользы, чем самая полезная или дорогая, но приготовленная с плохими мыслями, поданная с неудовольствием и съеденная в тоскливом настроении. Негативные мысли очень часто приводят к появлению камней в почках. У нас говорят: «Если человек не умеет радоваться жизни, как он сможет научить этому собственных детей?» Как такие дети смогут оказать почтение и помощь в старости родителям? Дети поддерживают родителей из любви к ним. В пожилом возрасте, когда многие увлечения уже не так важны, очень помогают теплые заботливые слова близких людей, их внимание. Часто раздраженный человек, ругающий все подряд, остается в одиночестве, потому что дети и внуки стараются как можно меньше с ним общаться, а он ругает их все больше и больше, пока всякое общение не прекратится.

Недовольному человеку надо научиться любить себя, надо поверить, что в нем есть достоинства и привлекательность, – ибо кто же сможет полюбить того, кто не любит даже себя?

Очищение ума

Очень полезно периодически очищать свой ум от всех мыслей, создавая так называемую пустоту ума. Это состояние, когда ваш ум свободен, когда его не тревожит ни одна мысль. Люди, способные очищать свой ум, могут достигнуть всего, что желают. Перед ними не может устоять ни одна преграда, – такую силу обретает ум!

Для очищения ума можно часто медитировать, читать мантры или молитвы, рисовать, отрешаясь от всего (в автоматическом режиме). Способствуют очищению ума также любование морем и живым огнем, длительные прогулки с постоянной скоростью.

Человек XX века, в отличие от человека века XIX, когда я родился и мужал, привык постоянно думать о чем-то, решать проблемы. Ему тяжело перейти к созерцательному состоянию.

Есть еще один вид засорения ума ненужной информацией. Многие люди обожают говорить о болезнях, о несчастных случаях, читать в газетах колонки, где пишут об убийствах и преступлениях, постоянно обсуждать все это. Но эта информация снижает жизненные силы, настраивает организм на негативный лад и просто-напросто ускоряет старение.

Люди, которые избрали своей специальностью борьбу с негативными проявлениями человеческой природы, имеют психологическую защиту в силу собственных способностей, свойств характера (иначе они бы не избрали такую профессию) и определенный настрой. Организм врача привыкает к постоянным атакам вирусов и микробов, он успешно отражает их, но очень часто бывает так, что, не болея сами, врачи «доставляют» болезни на дом своим близким (поэтому им обязательно надо повышать свои защитные силы).

Существуют еще «доброжелатели», которые постоянно ругают других людей. Сообщают о недостатках, делают замечания, советуют, как поступить в том или ином случае, и очень обижаются, когда их советам не следуют. Держитесь подальше от таких людей, они засоряют ваш ум и мешают вам жить счастливо и успешно. Очень часто после общения с «доброжелателями» начинаются ссоры в семье, жизнь входит в полосу невезения, возможны даже болезни. Это срабатывает негативная информация, заложенная в ваш мозг.

Если невозможно сократить общение с такими людьми (вполне может быть, что это ваши пожилые родственники) и им приходится оказывать внимание, разговаривайте с ними на нейтральные темы: о погоде, растениях, искусстве и музыке. Старайтесь одеваться красиво, когда идете к ним, и обязательно приносите им маленький подарок – это может быть даже сделанная вашими руками подставка под горячее или домашняя выпечка. Подарок отвлекает «доброжелателей», и их негативное влияние не сказывается столь сильно. Вообще, всегда полезно иметь на одежде одну яркую деталь – для привлечения к ней внимания окружающих и отвлечения их внимания от вас.

Много вреда приносят такие «доброжелатели», посещая ваш дом. Раскритиковав вашу мебель, картины и другое убранство дома, они оставляют «отравленную пищу» для вашего ума, которая может занять вас на многие месяцы и отвлечь от неотложных дел. Поэтому желательно в нише токонома ставить прекрасную вазу, чтобы внимание «доброжелателей» сконцентрировалось именно на ней. Произведения настоящего мастера способны впитывать негативные пожелания, не допуская их в ваш ум и обезвреживая. Наши предки давно заметили это и нашли для ваз самое видное место.

Такая ваза – настоящий страж дома, и она не допустит, чтобы дому и людям, живущим в нем, нанесли вред. Вместо нее можно повесить картину или свиток с изречением, красивый ковер. Самое главное, чтобы это было творение мастера, а не кустарная поделка.

Старайтесь, чтобы положительная информация, которую получает ваш мозг, всегда была больше, чем негативная информация, которую вам сообщают.

Зима

Зимой я рекомендую заняться очищением крови как главной жидкости нашего тела и общей медитативной настройкой организма. Зима – время, когда человек, как и природа, отдыхает, поэтому начинать годовую программу надо постепенно.

Декабрь – Сивасу

Сивасу – последний месяц года. Это время подведения определенных итогов, время, когда учитываются все достижения и строятся планы на будущий год.

Сивасу – это время, когда жизнь природы замирает, на полях выпадает плотный слой снега, оголенные деревья чернеют в лесах. Однако жизнь продолжается. И рассказ о годовой программе оздоровления мы начинаем именно с зимнего сезона – с декабря.

Декабрь – особенно тяжелый месяц в Северном полушарии. В декабре физическую активность надо снизить до минимума – это время отдыха организма. В декабре надо больше спать, позже вставать и раньше ложиться, есть горячие супы. Зимой организм отдыхает в гармонии с природными ритмами, усиленная деятельность в это время ему не свойственна.

В этот период стоит заняться очищением крови и сосудов.

Очищение крови

Клетка получает питание из крови, но только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может полноценно питать здоровые клетки. Работа сердца зависит от качества и количества крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Здоровье органов определяется главным образом кровью: в зависимости от своего состава и чистоты кровь может либо укреплять органы, либо отравлять их. Поэтому очень важно уделять большое внимание капилляротерапии. Без малого не достичь большого!

Великая труженица нашего организма, кровь не знает покоя ни днем ни ночью. Она нейтрализует вредные и токсичные вещества, попадающие в организм, разрушает инородные белковые молекулы и клетки, спасая организм от различных инфекций. От состояния крови во многом зависят защитные силы организма.

Кровь заботится о здоровье каждой клетки – она доставляет питательные вещества клеткам организма через омывающую их тканевую жидкость. Все ненужные и вредные продукты из клетки поступают в кровь через тканевую жидкость и удаляются из организма. Тканевая жидкость представляет собой продукт выпотевания из сосудистых капилляров жидкой части крови, что еще раз подтверждает важность поддержания здоровья капилляров.

Очищение с помощью растений

Очищение крови с помощью трав и растений – один из самых доступных и древних методов. Структура растений близка к структуре человеческого тела, поэтому они воспринимаются организмом лучше, чем химические препараты. Травы и растения легкодоступны, их применяли на протяжении столетий, рецепты их использования хорошо известны и проверены временем.

Стоит обратить внимание на растения всего мира, а не только на растущие рядом с вами. Человек содержит в себе сложную комбинацию генов, которые достались ему от предков. Предки человека могли происходить из любого района земного шара, поэтому растения, наиболее подходящие человеку, также могут обитать на всей территории земного шара.

Приведу некоторые полезные рецепты.

Очищение чаем из листьев малины

Для приготовления чая используют сушеные молодые листья малины (три верхних листочка), сушат при температуре 40 °С, слегка измельчают (но не совсем в пыль) и хранят в герметичной упаковке (лучше стеклянной или деревянной).

Одну чайную ложку измельченных листьев малины заливают кипящей водой и настаивают как чай. Пьют теплым. Чай из малиновых листочков хорошо чистит кровь, снижает содержание сахара в крови. Самые лучшие по качеству – три верхних листочка лесной малины.

Очищение чаем из медуницы

Медуница – изумительное растение! Когда она зацветает, ее цветки розовые, затем они меняют цвет на сине-фиолетовый. Ее листья содержат целый клад полезных для человека веществ.

Чай из медуницы снимает утомление, повышает защитные свойства организма, активизирует работу желез внутренней секреции. Он также очень хорошо очищает кровь и восстанавливает ее состав после кровотечений.

Одну чайную ложку листьев медуницы залить стаканом горячей воды, настоять и пить по половине стакана три раза в день за полчаса до еды. Настой хранить в темноте.

Длительность очищения – одна неделя (можно пить через день).

Очищение крови камнями

До и после проведения очищения использовавшийся камень нужно промыть под чистой проточной водой, высушить, не вытирая, и убрать на хранение в коробочку.

Если во время проведения очищения ночью вас будут мучить кошмары или неприятные сновидения, от выбранного камня надо отказаться – он вам не подходит.

Авантюрин

Для очищения крови с давних времен и до наших дней используют бусы, браслеты и броши из зеленого авантюрина. Бусы или браслет носят не снимая от трех до семи дней. Для усиления очищения крови каждый вечер лучше снимать бусы или кольца и промывать их под проточной водой, затем дать высохнуть, не вытирая, и снова надеть.

Для усиления воздействия можно перед очищением поместить авантюрин на неделю под открытое небо, в такое место, где он будет недоступен птицам, животным и людям. Браслет или бусы можно повесить внутрь дерева на ветку, хорошо закрепив.

Аметист

Для очищения крови с помощью аметиста носят кольцо с этим камнем или бусы из аметиста. До того как надеть украшение с аметистом, с ним надо ласково поговорить, попросить помочь очистить кровь, поблагодарить за внимание. Бусы или кольцо носят не снимая от семи до тридцати дней.

Можно очищать кровь при помощи необработанного аметиста. Надо лечь на кровать на любой бок, аметист положить со стороны спины, закрыть глаза и расслабиться, представляя себе, что кровь очищается. Через полчаса встать. Этим камнем очищают кровь три дня в месяц.

Амазонит

Замечательно очищает кровь и нормализует ее амазонит, причем зеленая разновидность этого камня действует лучше, чем голубая.

Для очищения крови надо взять необработанный амазонит или пластинку из него. Надо сесть на стул со спинкой, спину прижать к спинке стула, держа голову прямо, и положить камень или пластинку амазонита максимально близко к копчику. Ноги должны ровно стоять на полу, руки – лежать на коленях. Глаза закрыть. Можно читать мантры или просто думать о чем-то приятном. Время очищения – от 30 минут до 1 часа. После этого медленно встаньте, походите несколько минут. Потом вымойте камень под проточной водой и высушите. Можно хранить его на подоконнике под солнечными лучами.

Для усиления воздействия амазонит держат под открытым небом на земле или частично погруженным в воду от десяти дней до месяца.

Можно носить бусы из амазонита, периодически очищая их под проточной водой. Амазонит с черными вкраплениями применять для очищения и носить категорически противопоказано!

Гелиотроп

Для очищения крови применяют также гелиотроп (темно-зеленый халцедон, или яшма восточная). Бусы или браслет носят не снимая от трех до семи дней. Можно до начала очищения вечером подержать на правом плече гелиотроп, затем снять камень и лечь спать.

Гематит

Очищать кровь можно и при помощи гематита (кровавик). Необработанный камень имеет красный налет на черном или красновато-буrom камне. Гематит – это оксид железа, его название происходит от греческого слова «айма» – кровь. После обработки и полировки гематит приобретает темный цвет и металлический блеск. Для очистки крови с помощью этого камня применяют бусы (носят месяц), кольцо (носят не менее месяца, можно носить постоянно), броши (носят днем несколько дней подряд), браслеты (носят не менее месяца, можно носить постоянно), необработанные камни (носят в кармане ниже пояса неделю), обработанные пластины. Гематит моют под проточной водой раз в семь дней, если необходима более глубокая очистка – ежедневно. Раз в полгода гематит «заряжают» под открытым небом не менее семи дней.

Жадеит

В Мексике жадеит ценился намного больше других камней, высоко ценили его и в Индии. Для очистки крови жадеит очень хорош, особенно зеленого цвета. Носят этот камень не снимая 10 дней, затем снова промывают под проточной водой и надевают еще на 10 дней.

Кошачий глаз

Для очистки крови я применяю кошачий глаз. Сейчас продается много искусственных камней с оптическим эффектом, который характерен для натурального кошачьего глаза, но они бесполезны для очищения крови. Бусы, браслеты и кольца с этим камнем надевают на срок не менее недели. Можно носить их до шести месяцев, но затем сделать перерыв.

Сердолик

Восстанавливает состав крови и сердолик. Он должен быть темно-красным, оранжево-красным, бурым или оранжевым без черных вкраплений или полос. Белые вкрапления или полосы даже полезны. Носят сердолик в бусах, кольцах, браслетах, кулонах несколько месяцев подряд, снимая только для того, чтобы промыть.

Идеальный способ очищения крови – лежать на теплой сухой гальке из сердолика несколько часов в день в течение недели.

При другом способе очищения сердолик нагревают и держат в руках или кладут на стопу. Снимают камень, когда он остывает. Затем его промывают под проточной водой. Курс лечения таким способом – от 7 до 14 дней.

Хорошо помогает, если водить теплым сердоликом по обнаженной коже тела.

Очищение крови продуктами

Многие овощи, фрукты и пряности, которые мы едим каждый день, обладают свойством очищать кровь. Если нам надо очистить кровь, мы просто употребляем их в пищу чаще. Можно попробовать непривычные продукты – вполне вероятно, что они вам понравятся. Например, можно добавить десятую часть муки из корня лопуха к муке для выпечки – пироги от этого станут только румяней.

Морковь

Морковь мы едим практически каждый день, но для улучшения состава крови очень полезен морковный сок. Пить его надо по одному стакану через день. Большое количество сока, выпитое в один день, может окрасить кожу в желтоватый цвет, как при желтухе. После прекращения приема сока цвет кожи восстанавливается. Морковь для улучшения состава крови едят в свежем виде в салатах, заправленных маслом или чем-то другим (витамины моркови лучше усваиваются в присутствии жиров), а также вареную или тушеную. Дети очень любят пюре из моркови, если к нему добавить тыквенное пюре и пюре со шпинатом – получается «светофор» из пюре. Хорошо помогает улучшить состав крови варенье из моркови. Но все хорошо в меру а морковь – тем более. Не стоит есть ее более трехсот граммов в день (если, конечно, ваш организм не требует повышенных порций).

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.