

Людмила Мищенко

В потоке сотворения



Людмила Мищенко

В потоке сотворения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=15123021
ISBN 9785447433673

Аннотация

Эта книга родилась из собственной философии, основу которой составляют ментальные технологии (в частности позитивная психология), дополняемые доступными для современного человека восточными оздоровительными практиками и удивительно простыми и эффективными средствами народной медицины, которые помогут активировать скрытые резервы организма. Эта книга для тех, кого волнует феномен жизни на физическом и духовном уровне. Приглашаю вас в мир, который я открыла для себя, МИР СОЗНАТЕЛЬНОГО СОЗИДАНИЯ.

Содержание

Вступительное слово	5
Введение	7
Отступление. Взгляд в пятое измерение	9
Глава 1. Творение	11
Глава 2. Путь к себе	13
Глава 3. Удивительная сила хорошего настроения. Улыбка глазами	15
Глава 4. Цель – хорошее здоровье и долгая жизнь	17
Глава 5. Свою реальность творим сами	19
Глава 6. Радуйтесь жизни!	22
Глава 7. Физиология философии. Другой мир	24
Глава 8. Часть меня где-то не со мной, в другом мире	26
Глава 9. Осознание нематериального мира. Разговор по душам	28
Глава 10. Наши мысли и слова – материальны!	32
Глава 11. Сила внутреннего мира – энергия мысли. Аффирмации	35
Глава 12. Энергетическая система человека	38
Глава 13. Любовь – самая великая исцеляющая сила	42
Глава 14. Служение любовью	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

В потоке сотворения

Людмила Мищенко

© Людмила Мищенко, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

*Моей любимой внучке
Полинке – лучшей
Девочке на свете —
Посвящаю.*

*Великая сущность вселенной, пролей На меня свой свет, будь мне
другом!*

*Теперь я знаю, что в мире есть три разновидности людей.
Первые учатся на собственном опыте – это мудрецы.
Вторые учатся на опыте других – это счастливы.
Третьи не учатся ни на своём, ни на чужом опыте – это глупцы*

О, человек! Хочешь ли ты жить долго и счастливо и умереть в весьма почтенном возрасте здоровым и умиротворенным? Хочешь ли ты, чтобы душа твоя после смерти была в окружении светлых и чистых душ в небесной обители?

Ты задаешься вопросом, отчего многие твои знакомые уже покинули эту грешную, но такую прекрасную землю? Отчего уже массово, к 65 годам, появляется у людей синдром хронической усталости и старческого маразма?

Моя книга для тех, кому за... Скажем, за 30! Потому что к 30 годам уже сформировавшийся человек начинает терять физиологический потенциал, который ему подарила Матушка Природа для здоровой, счастливой и долгой жизни.

Правда, в этот замечательный период своего земного пребывания мы ещё совершенно не задумываемся о своем предназначении, жизнь прекрасна, и впереди столько замечательного и неизведанного! Здоровье ещё позволяет вести нездоровый образ жизни и при этом чувствовать себя здоровым. Но все же неизбежно наступает момент, когда человек вдруг осознает, что он, в общем-то, когда-нибудь умрет и задаёт себе философский вопрос: «А можно ли как-нибудь отодвинуть этот момент в необозримое будущее?».

У каждого это свой возраст. Кому-то и в 90 хочется летать, а моя подруга в 45 лет стала говорить, что чувствует себя старой и устала жить. От этих слов мне становилось как-то не по себе, я пыталась лепетать что-то типа «Что ты говоришь! Посмотри на себя в зеркало! Да ты еще...» – и понимала, что она меня не слышит.

Хорошо давать советы другим, все видишь, все понимаешь и точно знаешь, что надо делать! И почти невозможно самим следовать своим же советам. Человек САМ должен ПРИНЯТЬ! А что станет отправной точкой для принятия – сложно предположить, я только твердо знаю, что в мире ничего не происходит случайно! И когда человек готов ПРИНЯТЬ, Бог ДАЕТ ему информацию и посылает Учителя.

Информация может быть как бы случайной, вроде нечаянно подслушанного разговора в транспорте, или книги, статьи, телевизионной передачи, обрывка старой газеты... Это может быть одна только фраза, но она найдет вас и вы осознаете, что это именно то, что вам нужно. Так что моя книга для тех, кто хочет быть здоровым, духовно и физически!

И чем раньше человек задумается о своем здоровье, поймет, что нужно помогать своему организму, а не издеваться над ним, тем больше у него (человека) шансов прожить долгую счастливую жизнь! И возраст для всех упражнений и методик, которые я хочу вам предложить, не имеет никакого значения! И если вы почувствовали, что вам все надоело, жизнь

все время бьет (и всё по голове!), что каждый день что-то болит и никакой радости в жизни – значит, самое время почитать мою книгу и посмотреть на себя и мир вокруг по-другому!

Я просто уверена, что вы из этой книги узнаете о своем организме нечто новое, надеюсь, что посмотрите на себя чуточку другими глазами, добрыми и любящими себя Божественной ЛЮБОВЬЮ, которая дает Силу жить и нести радость в жизнь других.

Для моего поколения это совсем непросто, ведь человек в советском времени жил в ожидании светлого будущего для ВСЕХ, а думать о себе запрещала советская идеология. Помните слова песни «Раньше думай о Родине, а потом – о себе!». Что-то в этом роде, и это про нас, для кого «бальзаковский» возраст – нижняя граница.

А тем, у кого ещё до этого самого возраста, как до неба, самое время принять решение заложить фундамент долголетия!

Введение

*Когда вы исцеляете себя
И помогаете другим в исцелении,
Вы исцеляете землю.
От вас действительно многое зависит!*
Лорелл Станхайс.

В самом начале хочу изложить основные положения методики оздоровления, которую представляю в своей книге.

Во-первых, я рассматриваю человека в единой целостности физического тела и духовной сущности.

Во-вторых, все упражнения предполагают системный подход: лечить нужно не отдельный орган, а воздействовать на весь организм.

В-третьих, причина наших недугов чаще всего находится на ментальном, духовном уровне, поэтому за основу своей практики я взяла направление, основанное на позитивной психологии и вере в Высшие Божественные Силы.

В-четвёртых. Предлагаю мягкий терапевтический подход, в котором основная роль отводится внутренней работе сознания в сочетании с доступными в любом возрасте упражнениями восточных оздоровительных практик и народных средств.

В-пятых, основу всех упражнений составляет работа с организмом как с энергетической системой, связанной с Вселенной. Поэтому включила необходимые сведения об энергетике человека. Не пугайтесь, вам вовсе не надо запоминать индийские названия 72 000 энергетических каналов человеческого организма, чакр и энергетических тел. Эти сведения я привожу только для того, чтобы вы прониклись значимостью упражнений, которые я предлагаю вам освоить. Поверьте, они будут работать тем эффективнее, чем осознаннее вы их будете выполнять, ибо мысль – материальна!

Наша задача – понять идею, что наше тело – удивительный механизм для сбора, потребления информации и энергии, идеальный инструмент Души. Только через тело можно получить энергию, необходимую для духовного совершенствования, для полноценной жизни.

Но для этого не нужно бросаться в крайности и превращать свою жизнь в комплекс незыблемых правил, часто трудновыполнимых. Ведь любое из предложенных мной упражнений телом каждого человека воспринимается по-разному, поэтому индивидуальная корректировка обязательна! И лучше, чем вы сделаете это сами для своего тела, не сделает самый лучший учитель. Только САМ человек через свои ощущения, реакцию своего тела, может определить степень нагрузок, эффективность и доступность упражнений. Не нужно ставить перед собой запредельные задачи экстрасенсорики и работы с формами и скрытой информационной логикой кода (попросту – магии). Наша цель – ЗДОРОВЬЕ, поддерживаемое без лекарств и сложных усилий, чтобы жить, радуясь, на благо себе, на благо Земле.

Президент филиала Совета Ассоциации восточных оздоровительных систем в Санкт-Петербурге С. В. Кукалев утверждает, что занятия восточными оздоровительными методиками «способствуют гармоническому развитию личности в морально-этическом, физическом и психическом плане. Он приводит в качестве доброго совета три золотых заповедей йоги, которые я считаю основой для индивидуальных занятий и позволю себе привести их дословно:

1. Последовательность и постепенность в овладении (с переходом от простого к сложному).

2. Систематичность и регулярность в выполнении (вспомним про каплю, разрушающую камень, про слабый росток, пробивающий асфальт).

3. Чувство меры во всём.

И это касается не только осознания жизни и Вселенной, а каждой секунды нашего бытия.

И последнее. Все, что я вам предлагаю, проверено на себе!

Отступление. Взгляд в пятое измерение

Мой духовный УЧИТЕЛЬ – Николай Константинович Рерих. В его творчестве я нахожу ответы на все вопросы, которые возникают в любых жизненных ситуациях, черпаю энергию и любовь. Недавно в Русском музее Санкт-Петербурга была предоставлена большая экспозиция его картин, посвящённая 140-летию со дня его рождения. Хочу поделиться с вами впечатлениями после посещения этой выставки в надежде на то, что вы глубже сможете понять идеи, которые я хотела донести до вас в этой книге.

«Будущее в прошлом» не есть парадокс, но есть священный девиз». Н. К. Рерих.

Дверь в Пятое измерение... где она? Мы живём в своём трёхмерном мире заботами и тревогами повседневности. Высота, ширина, длина... Работа, семья, быт, деньги...

Ах, да! Время! Четвёртое измерение – время. Четвёртое измерение мы воспринимаем, как неизбежное, непостижимо реальное, но преходящее состояние земной жизни, твёрдо усвоив, что прошлое – не вернуть, настоящее – преходяще, а будущее – ведомо лишь Богу.

О пятом измерении мы знаем, что оно существует, догадываемся, что это что-то, связанное с Высшими мирами, Высшей реальностью, Душой и Высшими таинственными силами.

Но в жизни каждого человека наступает момент (в настоящем времени, т.е. в четвёртом измерении!), когда он постигает, что Пятое измерение – реально! Что СУЩЕСТВУЕТ нечто Божественное, Вечное, Духовное, вне времени и пространства.

Для Н. К. Рериха – это Мир Света, Мир Красоты, Мир Добра.

И каждый, кому посчастливилось прикоснуться душой к Миру Рериха, получил импульс к познанию Света, Красоты, Добра и Любви.

«Не будет большего Певца Священных Гор... зовущего к Красоте Беспредельной, Красоте Вечной» (из письма Е. И. Рерих, 16.09.1948).

Человечество обладает Даром осознания Мира. Сознание даёт ОСОЗНАНИЕ земного бытия, как одной из форм жизни Беспредельности Вселенной. И – «ОСОЗНАНИЕ красоты спасёт мир!» – мысль-утверждение выдающегося мыслителя и культуролога выражает фундамент Живой этики в творчестве великого художника.

И ещё – Вера! Свет Веры поднимает Его над всеми религиями. Вера как знание того, что Мир создан Высшей Волей по Высшим Вселенским Законам, понимание сущности Мироздания, как закономерностей, которые обыкновенному человеку трудно, а порой и невозможно постичь.

Рерих – постиг! Он – знал! Но понимал и то, что ещё не пришло время открытия человеку тайн Вселенной. Поэтому его философия заставляет нас ОСОЗНАВАТЬ его мысли и рассуждать, а картины всегда немножко загадочны и несут такую энергетику гармонии и осязаемой и реальной Жизни, что ощущаешь своё единство с Божьим Светом и причастность к Его творению.

«Это молитва земли небу», – сказал митрополит Антоний, созерцая картину Рериха «Ростов Великий». В этих четырёх словах – суть творчества художника. ВСЕ его картины – Молитва Земли Небу! И мы читаем их как Книгу духовности и где-то ощущаем своё присутствие в них и свою кровную связь с мировой гармонией.

Одно из последних его творений, его мечта и любовь – «Песнь Шамбале». Царственный закат, свет последнего луча, отдалённая Сокровенная Гряда, отделяющая Мир от непроходимой, снежной горной страны, скрывающей в своих недрах таинственную Шамбалу. И – Певец, одиноко сидящий на тёмной скале.

Дух Великого Художника присутствует в залах выставки. Удивительно, но картины воплощают в себе и радость жизни на Земле, и тайну высшего бытия на Небесах, и грусть, и умиротворённость, и надежду, и красоту. А ещё – Тайна. Она притягивает взгляд и не оторваться от созерцания этой величественной красоты, непостижимой взору и дающей импульс устремления в сферы Духа и Света.

Он постиг эту тайну, выразил её в своих творениях, но специально только приоткрыл чуть-чуть, предоставив нам возможность самим найти её. Найти, постичь и направить на путь овладения энергиями Пятого измерения: совершенства красоты, света, радости. Духовности. И в первую очередь – энергией собственного духа, выражающегося в наших мыслях, словах, поступках.

Погружаемся в глубину картин и ждём продолжения жизни Великого Человека, блестящий след которой отражается в нашей жизни. Мы слышим голос «Зовущего». Мы плывём с «Гонцом» мимо мрачных берегов и ущербный месяц освещает нам дорогу.

Вдыхаем аромат травы в пещере отшельника и внимаем загадочным рассказам «О Боге», о «Сокровищах Ангелов».

Смотрим на пламя костра, трещат поленья, и чёрный дым собирается в тучи. «Сходятся старцы». Их белые головы полны прошлым.

Вступаем в незримую борьбу в «Небесном бое» между двумя началами мира.

Видим ненависть и зло, воплощённые в образах «Змиевны», «Колдунов», «Зловещих». Есть и такие силы в мире людей...

И – удивительный город, где «Мехески – лунный народ» готов принять знание Высшего Мира, Пятого измерения.

Мы строим города и ладьи, чтобы плыть по Великой реке жизни к «Священной Весне», «Весне», где солнце и свет, а будущее манит к себе загадочной дымкой радости.

Мы прикасаемся к остаткам древней красоты, о которых Он писал: «Пусть памятники стоят не страшными покойниками, точно иссохшие останки, никому не нужные... Пусть памятники не пугают нас, но живут и вносят в жизнь лучшие стороны прошлых эпох».

Псков, Великий Новгород, Смоленск, Рига, Венден, Виндава, Изборск, Ковно... Храмы Аджанты и Лхасы. Монастыри Малого Тибета... Великий художник знал, что будущее берёт начало в прошлом, Земля, хранящая многовековые тайны, терпеливо ждёт Золотого Века.

К чему бы ни прикоснулась кисть Рериха, всё наполняется смыслом. К чему бы ни прикоснулась мысль Рериха, всё наполняется верой в торжество прекрасного, светлого, радостного. Его служение Свету в наступающей Светлой Эпохе Матери Мира, Золотой Эпохе Возрождения, тем ярче, чем больше морщин на лице Земли.

Великий художник, мыслитель и просветитель, философ, археолог, выдающийся общественный деятель и исследователь, поэт и Посланник Иерархии на Земле, поднявший Знамя Мира и провозгласивший служение Свету, озаряет наши сердца светом Красоты.

Удивительный человек, обладающий Божественной энергетикой, подаривший её нам в своих творениях. Я не знаю более гармоничной Личности в истории прошлого столетия, воплощающей в себе пример служения людям. Восхищаюсь Красотой и Гармонией Его супружеского союза с женой Еленой Ивановной, подарившей нам «Агни-Йогу» и двух замечательных сыновей, тоже оставивших на Земле достойный яркий след.

Подлинным духовным Учителем Н. К. Рерих является и для нашего современника. В том числе – и для меня. Это Рерих открыл для меня дверь в Пятое измерение, в Мир восточной мудрости и прекрасной Индии, таинственного Тибета с не менее загадочной страной Шамбалой. Это глаза его «Матери Мира» проникают в нашу душу и наполняют наши сердца Любовью.

Глава 1. Творение

Творение... «Вначале не было ничего, лишь бесконечная пустота, но БОГ существовал всегда, БОГ первоисточник, великое начало. ОН всегда был, есть и будет! В этом истинное таинство БОГА, это невозможно понять человеку.

Сотворение человека – это воссоздание БОГА по Его собственному образу. Великий Просветленный САТЯ САИ БАБА утверждает, что цель сотворения человека – выражение Божественной ЛЮБВИ.

Посмотрите на себя в зеркало.

Вы увидите очень симпатичного, умного, интеллигентного, обаятельного человека. Конечно, есть небольшие проблемы со здоровьем. Но они решаемы! БОГ совершенен, и человек – тоже! Человек сам творит свою реальность.

Человек получил от Бога великий Дар – свободу воли. В своих «Откровениях» Саи Баба говорит, что свобода воли является частью совершенного плана Бога, который человек не может понять во всех его деталях и красоте. Но человечеством овладели жадность и желания корысти, и оно стоит на самом пороге уничтожения мира. И поэтому людям открываются знания, недоступные ранее, и только человеку будет дано спасти мир!

Правда, здорово! Любовь и мир вернутся на Землю и очистят её от ужасов и эксцессов темных веков, которые сегодня загрязняют саму атмосферу. И мы тоже причастны к этому!

Человек – тоже творец! Давайте творить! Творить хорошее самочувствие, здоровое энергичное тело, весёлую-молодую-радостную-счастливую Душу!

Давайте войдём в замечательный поток сотворения и сотворим СЕБЯ в Божественном Благе!

Уверяю вас, мы не одиноки в этом потоке сотворения. Нас ведут Высшие Силы, потому что в конечном итоге от каждого живого существа на Земле зависит Здоровье планеты.

А возможности человека – безграничны, он связан с мировым сознанием, мировым разумом посредством своего мозга, своего сознания, своего разума. Человеческий мозг, которым мы обладаем – это сложнейшая энергетическая информационная система, состоящая из 30 миллиардов нервных клеток, триллионов атомов и связанная посредством вибрационных колебаний особой энергии с информационной решёткой Вселенского Разума, информационным полем Вселенной. И уже доподлинно известно, что возможности мозга человека задействованы всего на 10% – столько составляет наше сознание. А остальные 90% работают на уровне подсознания, и в этом состоянии человек находится крайне редко (во время сна, засыпания, медитации).

Мировое сознание есть энергетические информационные поля, охватывающие всю Вселенную. Эта ЭНЕРГИЯ проявляется на физическом плане не только в форме природы (земля, вода, воздух, горы, озёра и т.д.), но и в форме жизни – чувств, эмоций, социума, который в большой степени определяет содержание нашей жизни, денег и любви, Добра и Зла. И мы называем её ТВОРЕНИЕМ.

Знайте, что вы – единственный неповторимый экземпляр homo sapiens, такого во Вселенной больше нет! И вы – в потоке сотворения Блага, вы сами творите свою жизнь, свою реальность.

Будем творить! У нас в проекте – здоровый, радостный, счастливый человек!

Начните, и вам понравится!

Попробуйте, и у вас получится!

Продолжайте, и вы увидите, как ваша жизнь изменится к лучшему!

Работайте дальше, совершенствуйтесь, и то, что вы приобретёте, принесет вам гармонию души и тела.

Только вы сами творите свою жизнь, только вы сами создали своё настоящее и создаёте СЕЙЧАС своё будущее!

«Есть вещи, которые работают, верите вы в них, или нет». Так сказал Бернард Шоу.

Глава 2. Путь к себе

*Труден только первый шаг.
Всё путешествие просто.
Первый шаг – это почти все
Путешествие*
Раджниш Ошо.

Давайте вместе пофилософствуем на темы смысла жизни и нашего места в мироздании. Давайте попробуем понять, что наше самочувствие влияет на это самое мироздание, что наше физическое тело формирует нашу духовную сущность и от нас с вами зависит, как будут жить люди после нас!

Оставим мы в наследство своим потомкам здоровые гены и прекрасную здоровую планету ЛЮБВИ или уйдем в небытие, как прах, вместе со своими больными телами и нездоровой психикой.

Суть человека в единстве с миром. Физиология живого организма на физическом уровне и духовная сущность на Божественном – не делимы! Только в гармонии души и тела, физиологии тела и духовности личности можно прикоснуться к Высшей Мудрости бытия!

У меня много близких мне, дорогих людей, с которыми я очень редко встречаюсь. Это мои одноклассники, однокурсники, коллеги, бывшие сотрудники и многочисленные родственники, которыми я очень дорожу, и, наконец, просто мои друзья и добрые знакомые, с которыми я «на одной волне». Каждая встреча приносит радость, мы не можем наговориться, и всегда после расставаний появляется чувство недосказанности и неудовлетворения. Оказывается, столько надо было всего рассказать, обсудить, получить умный совет, поделиться радостью и услышать утешение, вместе подумать над проблемами. У этих людей я черпаю мудрость и оптимизм, от них получаю любовь и понимание. Поэтому каждая встреча – радость. Судьба распорядилась так, что мне пришлось уехать из родных мест, где прошла половина жизни. Вот я и хочу поделиться своими маленькими секретами на этих страницах со всеми, кто мне дорог... Очень надеюсь, что они меня услышат и что-то возьмут для себя. И жизнь станет радостнее, тело – здоровее, душа – моложе!

Они замечательные люди, мои ровесники. Все мы уже отметили славные юбилеи (много и не один!) и вышли на финишную прямую по дороге к успешному завершению жизненного пути. Впереди – закат, великолепно красивый, как и все в Природе. Закат жизненного пути человека так же, как и закат солнышка, играет красками; как и рассвет переливается всеми цветами радуги, являет совершенство тихой красоты слияния Небес и Земли. Я хочу сказать, что и жизнь человека на закате может быть радостной и наполненной смыслом, когда мы не только «доживаем свой век», а живем и радуемся. Я хочу поделиться с вами уникальными знаниями, собранными мной по крупицам из сокровищницы лучших мировых практик по здоровому образу жизни. Сразу хочу предупредить: я не собираюсь выступать в роли Спасителя человечества, утверждающего, что нужно жить именно так, а не иначе. То, что прекрасно для меня, может быть неприемлемым для вас. Вы сами должны решить, какой образ жизни вам подходит, и взять для практики нужное на ваш взгляд. Я хочу поделиться с вами убеждениями, что с помощью веры в БОГА и его Божественную Энергию, веры в свои безграничные силы, с помощью позитивного мышления и замечательных восточных методов оздоровления и долголетия, можно изменить свою жизнь к лучшему.

Мы, конечно, должны предпринимать какие-то действия и усилия для содержания нашего тела – одежды и обители нашей Души в чистоте, довольстве и здоровой радости.

Мы просто ОБЯЗАНЫ! Но самая первая Истина, которую я постигла и хочу поделиться с вами, это:

«Бог – величайший врач! доверяй и верь, помогает и исцеляет божья сила.

Так как вы сегодня еще не можете верить, я буду это делать за вас! Пока вы по-настоящему не поверите. Так как вы сегодня еще не умеете просить и молиться, я за вас это сделаю». Так говорил целитель Бруно Гренинг (книга К. Трамплера «Великий поворот»).

И я к нему присоединяюсь.

Глава 3. Удивительная сила хорошего настроения. Улыбка глазами

*И улыбка, без сомнения,
Вдруг коснётся ваших глаз,
И хорошее настроение
Не покинет больше вас!*

Начать наш разговор я хочу с утверждения, что плохое настроение – признак неблагополучия. Согласитесь, что плохое настроение – свойство только одного представителя Природы – человека! Природа вокруг нас всегда величественно бодр и здорова. Исключения из этого закона можно увидеть только там, где человек оставил свой техногенный след. Животное и растение могут быть умирающими, но они принимают смерть как часть гармоничного процесса возрождения. Природа мудра! На смену ночи всегда приходит рассвет. В плохом настроении, в унынии, в тоске может быть только человек. И своими мрачными мыслями он перекрывает себе животворящие потоки энергии и света. Тоскливые мысли отражаются в болезнях души, а там, где болит душа, не может быть здоровым и тело. Недавно в народе говорят, что все болезни «от нервов». Уныние, гнев, злость, раздражение, недовольство собой, тоска, пессимизм порождают болезни.

Неважно, какая эмоция доминирует у вас в настоящую минуту. Главное, что вы осознаёте, довольны вы или нет, хорошо у вас на душе или плохо, испытываете недовольство, раздражение или умиротворение, радость. И если вы понимаете свое состояние, значит, всё в порядке! Ведь вы в любой момент, в любом месте, при любых обстоятельствах можете сказать: «Нет на свете ничего более важного, чем моё хорошее настроение! Чем оно лучше, тем более я открыт для радости и Чистой Позитивной Энергии! И сейчас я улучшу свое настроение!».

Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь.

Стало лучше, не правда ли? Рассмотрите себя, улыбающегося. Подумайте о том, что вы замечательный, умный человек и у вас всегда ровное, хорошее настроение, которое ничем нельзя испортить. Вот и сейчас, когда вы себе улыбнулись и открылись Энергии, проблемы, которые не давали вам покоя, кажутся не такими уж и страшными. Они вполне решаемы, а сейчас передаю их Богу. Ему сверху виднее!

Уверю вас, пройдет совсем немного времени и ваша проблема разрешится в наилучшем варианте.

Минут через десять опять посмотрите на себя в зеркало, еще раз улыбнитесь себе, скажите: «Ну вот, мне уже лучше. Я знаю, что непоправимых ошибок не бывает. Всё, что ни делается – к лучшему! Мое настроение улучшается, я снова радуюсь жизни! Я открываюсь для Блага!».

Воспринимайте себя, как Энергию. Каждую секунду ваш организм создаёт определённые вибрации, которые уходят во Вселенную. И по Всемирному Закону Притяжения вибрации хорошего настроения притянут к вам позитивные вибрации Добра.

И, оказывается, для хорошего настроения в первую очередь нужна Улыбка! Простое движение уголков губ может избавить от внутреннего дискомфорта. Так что самое первое упражнение, которое мы сейчас освоим – называется «Внутренняя Улыбка». Улыбка настоящая, не фальшивая, не наклеенная на маску-лицо.

У древних китайских даосов-долгожителей была разработана специальная тайная методика улыбки как проводника животворящей энергии, несущей радость, здоровье и прекрасное настроение. Но это сложная технология и на её освоение нужны месяцы, а упраж-

нение, которое мы будем делать прямо сейчас – подарок мудрых йогов – стало доступным благодаря йогу и Мастеру Цигун Эрику Юдлаву, который раскрывает секреты мастерства даосских йогов и делает их доступными для всех, кто хочет жить в гармонии с Природой.

Я узнала об этом упражнении из практики Цигун, и, поверьте, оно действует всегда! Улыбка обладает огромной энергетикой. Внутренняя Улыбка – это исключительно даосская техника, которая работает сразу на очень многих уровнях. Начинается она с глаз, которые связаны с нашей автономной нервной системой, которая, в свою очередь, связана со всеми нашими органами и железами. Наши глаза принимают зрительные импульсы, заставляющие наши органы и железы поддерживать спокойный и сбалансированный уровень реакции на раздражителя. Внутренняя Улыбка работает как мощная расслабляющая техника. Она в силах исцелить, восстановить, омолодить и помочь нашему организму функционировать оптимально. Первый этап Улыбки поможет нам создать хорошее настроение, которое является залогом хорошего самочувствия. Это наше Первое Сокровище.

Упражнение «Внутренняя улыбка».

1. Устройтесь поудобнее, покомфортнее и расслабьтесь.
2. Закройте глаза и подумайте о себе, какой вы замечательный человек – замечательный во всех отношениях! Спойте себе гимн-восславление и закончите его признанием в любви к себе и благодарностью Богу за Его прекрасное творение – ваше тело.
3. Представьте Солнышко, ласковое, теплое, бесконечно доброе. Оно посылает вам лучики, которые достигают уголков ваших губ. Улыбнитесь солнышку! Оно тоже вам улыбается! Почувствуйте его теплые лучи-улыбки. Впитайте их! Улыбка заполняет все ваше тело, радость и умиротворение теплым потоком вливаются в ваши глаза.
4. Направьте энергию улыбки в Третий Глаз (точка чуть выше переносицы между глазами). Почувствуйте, как эта область расслабляется по мере наполнения энергией.
5. Разотрите руки до появления в них тепла, накройте ладонями глаза и улыбайтесь себе.

По мере овладения умением чувствовать свое тело и управлять им, мы научимся посылать Улыбку своим органам.

Глава 4. Цель – хорошее здоровье и долгая жизнь

*Пусть дерево нашей жизни глубоко
Укоренится на почве любви;
Пусть добрые дела будут листьями
На этом дереве; пусть слова доброты
Формируют его цветы;
И пусть покой будет его плодами.*

Амма.

Вы встречали когда-нибудь человека, который не хотел бы быть счастливым? Я – нет. И все люди, без исключения, связывают понятие счастья с хорошим самочувствием. Больной человек не может наслаждаться земными радостями в полной мере, какими бы богатствами он не обладал... И как не вспомнить тут народную мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух»!

Познай себя! Только понимание своей духовной сущности ведет к умиротворению, радости и счастью. А хорошее здоровье – залог здорового духа. Поэтому мы будем рассматривать себя только в неразрывном единстве тела и души.

В Ведах по этому поводу рассказывается такая история.

Один бедный брахман, обладающий чистой, возвышенной душой, пришел к богатому, могущественному владыке. Царь, увидев, что брахман беден, решил облагодетельствовать его и спросил, не нужно ли чего ему. Мудрец ответил, что доволен своей жизнью, но если царь хочет что-нибудь подарить ему, то пусть это будет три шага земли. Изумленный владыка предложил брахману все царство, а не просто три шага земли. Улыбнувшись, брахман ответил, что для того, кто не познал себя, и царства будет мало, а тому, кто знает свою истинную сущность, и трех шагов будет достаточно.

...Познать себя, как Божье творенье, ощутить свое единство со Вселенной, помочь своему телу быть здоровым – наша задача.

Молодость проходит как одно мгновение, безвозвратно в таинственной реке жизни. И мы принимаем это как неотвратимость человеческого бытия и болеем, стареем и умираем. Почему, зачем? Мы принимаем эту данность как Закон Миротворения и не ищем ответа. Потому что знаем, что лучшие умы человечества, ученые от медицины, не могут сегодня даже ответить на вопрос о причинах происхождения рака. Выдвигались всевозможные теории, а ответа на вопрос: «Откуда? Отчего люди страдают от рака?», так и нет. Поэтому многие люди, столкнувшиеся с проблемами здоровья, мечутся между традиционной медициной и «народными целителями», которые активно пропагандируются в средствах массовой информации. И не стесняются давать гарантии, что излечение «на 100%»! Тут нам и идея лечебного голодания, и рецепты тибетских монахов, и марши пустых кастрюль, всевозможные камне-, свето-, звуко-, цвето-, траво-, древо-, уринолечение... Появилось много специалистов мануальной и околومانуальной терапии и лечение методом немецкого конюха Кнопа (!), и соколечение, и метод болевого шока и всякие-всякие гимнастики (для хвоста!). Список можно продолжить: экстрасенсы, заряжающие воду и определяющие диагноз болезни в телестудии по телефонному звонку... И тому подобное...

Но безжалостная статистика неумолимо ставит нас перед фактом, что здоровые люди у нас как ископаемые в музее и смертность превышает рождаемость. Есть, конечно, и люди, достигшие столетнего возраста, но их так мало! Например, в моей родной Белоруссии таких всего 11 человек (данные из телепередачи).

А между тем скрытые силы нашего существа способны продлить нашу молодость, нам надо только понять это, поверить в это, захотеть этого и принять это!

И в нашем организме для этого имеются скрытые резервы, которые могут продлить нашу полноценную жизнь. Верхняя планка продолжительности одной жизни не имеет предела. Все знают, что в Первой части Библии («Бытие»), где идет повествование о жизни первых людей, описаны факты долголетия, фантастические для нас: 800—900 лет жили первые люди! Но потом люди утратили этот дар. Из истории мы узнаём, что средняя продолжительность жизни людей периода палеолита составляла всего 20 лет. Средний возраст в Римской империи составлял лишь 32 года. Англичане 14—15 веков доживали только до 33 лет. А в начале 20 века долгожителями считались люди, отметившие свое 50-летие. Но с этой отметки ситуация изменяется в лучшую сторону. С каждым десятилетием статистика отмечает увеличение средней продолжительности жизни. На сегодняшний день средний возраст в развитых европейских странах перевалил за отметку в 77 лет. Так что возможности человека не имеют ограничений. И одна из этих возможностей заложена в энергетической составляющей части нашего организма. Вы должны представлять себе нашу энергетическую систему, чтобы задействовать ее в своем оздоровлении и омоложении, поэтому я (постараюсь очень кратко и доступно!) познакомлю вас с ней.

«Пусть все будут счастливы.

Пусть все избавятся от немощи.

Пусть все заботятся о благе других.

Пусть никто не знает страданий»

(Аюрведа).

Глава 5. Свою реальность творим сами

*Стою у бездны на краю
Спиною к ней.
В душе не шевельнется лепесток сомненья*
Из японской поэзии. Хайку.

*Кто гармонию чувствует даже спиной,
Знает – начало надежды всегда с лепесток...
Горек только сомнения сон.
И душа к просветлению тянется ввысь.
Воздух чистый прекрасен везде.*
На японский мотив. Автор.

Мое увлечение восточными духовными и оздоровительными практиками началось больше двадцати лет назад, когда заболела моя мама. Ей поставили диагноз «Рак в четвертой стадии», сказали нам (ее детям), что медицина бессильна и отправили домой. Это было время атеизма и «торжества диалектического материализма» в нашем социалистическом государстве, путей к спасению не было... Мы метались в поисках какого-нибудь целительного средства, но, увы... А маме было всего 63 года и мы ее очень любили. И тут мне в руки попадает книга Майи Гоголан «Попрощайтесь с болезнями», в которой она рассказывает, как излечилась от рака при помощи Системы здоровья японского целителя Кацудзо Ниши. Эта система досталась ей в рукописи на английском языке от друзей, живущих где-то в Западной Европе. В книге Майи Гоголан делится секретами выздоровления, но, к сожалению, мама испробовать их не успела, ей оставалось жить всего 2 недели. Я же внимательно изучила ее рекомендации и стала интересоваться нетрадиционной медициной. Крепким здоровьем я не могла похвастаться и понимала, что если не буду заниматься собой – перспективы будущей жизни не очень радостны.

К сожалению, М. Гоголан мало внимания уделила вопросам энергетической сущности человека – у нее, я полагаю, просто не было информации. Только в 21 веке «Система здоровья» Ниши была переведена на русский язык, издана у нас и стала доступной. Но вместе с ней в широкой продаже появилось много литературы по здоровому образу жизни, авторы которой претендуют на роль спасителей человечества. Стало трудно ориентироваться. Я чего только не испробовала! И голодание по Брэггу, и всякие чудодейственные препараты в виде омолаживающих бальзамов, и комплексы разной лечебной гимнастики и очищения организма...

Пока по воле случая (хотя ничего случайного в нашей жизни не бывает!), находясь в Италии, познакомилась со своими соотечественниками, практикующими китайскую оздоровительную практику Цигун, основой которой являются дыхательные упражнения и использование энергии. Знакомство с Цигун произошло на уровне анекдота. Я сопровождала группу белорусских детей, проживающих на загрязненных территориях после аварии на Чернобыльской АЭС, приглашенных добросердечными итальянскими гражданами на оздоровление. Итальянцы – такие молодцы! Принимали белорусских детей как своих родных, составляли интересную программу на время пребывания в Италии. Мы отдыхали на севере страны, в горах. В северной части Италии к семье как к ячейке общества относятся с большим уважением, а детей они просто носят на руках.

У них очень красивые семейные традиционные праздники, которые в каждом небольшом городке, расположенном в непосредственной близости друг от друга, свои. И как красиво они умеют отдыхать! Чаше всего находят недалеко в горах изумительно красивое место,

украшают его, готовят программу, общую кухню и вместе радуются теплоте солнышка, сказочным горным пейзажам, встречам со своими друзьями и родственниками и просто общению друг с другом. И все это искренне, проживая каждое мгновение с радостью, удовольствием. И к нашим белорусским детям они относились с такой любовью и вниманием, что все мы чувствовали себя свободно, легко и пребывали в состоянии какой-то эйфории, нереальности происходящего. За обедом предлагалось сухое вино, но мы обычно отказывались. На одном таком празднике моим соседом за столом оказался мастер ЦИГУН, который похвастался, что у него никогда не болит голова, даже и от «перебора» нормы спиртного, потому что он каждый день делает уникальное упражнение Цигун – «Подъем неба». Конечно, такое заявление я не могла оставить без внимания, меня периодически мучили головные боли, которые можно было снять только таблетками. В результате нашего знакомства спустя неделю я уже делала по утрам «Подъем неба» и осваивала Брюшное дыхание. И не отказывала себе в удовольствии общения за бокалом сухого вина! Оказывается, древние даосы во всем ценили умеренность и совсем не избегали удовольствий. Существовали сотни технологий йоги и Цигун. В некоторых на спиртное было наложено строгое табу, в некоторых стакан вина даже практиковался для достижения релаксации. Но так как мы не йоги, то иногда можно себе позволить такое маленькое удовольствие. Главное – все должно быть в меру!

Это было в 1998 году. С тех пор я включила упражнения Цигун в свою практику и считаю Цигун самой приемлемой оздоровительной системой для европейского человека, который, не тратя больших усилий и тратя минимум времени, хочет поддерживать свой организм в рабочем состоянии. Я с удовольствием поделюсь с вами своим опытом в использовании упражнений Цигун. Первые уроки Цигун я получила в Италии, после совместного распития не рекомендуемого алкоголя. Мне повезло: мастер, обучавший меня, оказался профессионалом и сумел так заинтересовать меня, что с этого времени Цигун стал частью моей жизни. Я читала все, что мне удавалось приобрести по восточным оздоровительным практикам. Поверьте, в то время это было непросто! Мне очень импонировали книги по Цигун Беловой Людмилы, Мастера, создателя клуба «Белый журавлик» в Санкт-Петербурге, и, оказавшись в этом городе, я получила возможность посетить ее клуб. Замечательный Мастер, обаятельная, умная женщина, от которой исходит свет. И занятия, которые она проводит на высоком профессиональном уровне, не только доставили мне удовольствие, но и многому научили. Пробовала я заниматься и йогой, но поняла, что для русского человека с современным образом жизни это практически нереально. Не пойду же я «на старости лет» жить в пещеру и часами медитировать, чтобы, как йог, достичь духовного совершенства. Ведь рядом с нами наши близкие и родные люди, которым мы нужны. Как сказал Гете: «Днем – работа, вечером – гости, тяжелые недели, радостные праздники...». Йога, также как и Цигун, объединяет тело, душу и образ мыслей человека. Она, как и религия, дает познания о связях страдания и личностных качеств человека. Она объединяет (как и Цигун!) тело, душу и сознание человека. Самое популярное в йоге – это ее осаны (позы, сохраняемые определенное время). Мы же возьмем из йоги рекомендации по естественному расслаблению, питанию, дыханию (в йоге стоят на первом месте!), медитации и регулированию сознания.

«Ваши мысли определяют ваше существование. Думайте всегда о том, что ваш враг или тот человек, которого вы боитесь, ненавидите, ругаете, желает вам только хорошего. Помогите ему! Не вредите! Переместитесь в его душу! Не сердитесь, если вы потерпите поражение. Может быть, вы совершаете ошибку. Может быть, ваша вера не сильна.

Никогда не мстите, в конце концов, сами станете жертвой мести. Готовьтесь всегда и везде только к хорошему до тех пор, пока не научитесь постигать и любить плохое. Высшей победе предшествует смирение.

Не оскорбляйте молитву другой души. Существует мировой суд, старые мудрецы называли его карма (о ней мы поговорим позже). Каждый успех – дар БОГА, и помните – это его милость, а не ваша заслуга. Ваша обязанность называется работой! Ваша зарплата – это ваш образ жизни, что из этого выходит, является метафизическим и не из этого мира. Ищите сначала ответ в своем сердце, потом у ваших близких, и никогда – у чужих, но постарайтесь охватить своим добродушием весь мир.

За звездами живет бесконечность, вы найдете ее частичку в своем сознании. Для вас не обозначит границу ни рождение, ни смерть» (Мастер по йоге З. Фойерабендт).

Не правда ли, замечательные мысли!

Глава 6. Радуйтесь жизни!

*Радуйтесь жизни!
Мы творим жизнь из куска глины —
Полезным делает его пустота внутри.
Мы делаем двери и окна для дома —
Полезна в нем лишь пустота внутри.
Так, хотя осязаемое имеет смысл,
Полезным делает его неосязаемое.
Восточная мудрость.*

Человек рождается, чтобы бы быть счастливым! Но многие ищут это счастье в окружающем и думают: «Как можно быть счастливым, когда вокруг столько зла, несправедливости, ненависти, зависти? Как можно радоваться, когда экономишь на чем угодно, чтобы купить нужное лекарство? А заработанная за 40 лет работы в родном социалистическом государстве пенсия...». И если вы во всем видите негатив, вечно всем недовольны, пора пересмотреть свое отношение к жизни! Мой Учитель сказал, что прежде чем начать развивать в себе нематериальные силы и совершенство сознания, необходимо научиться совершать разумные, лишенные примитивного эгоизма и порочности действия в каждый день нашей жизни. Научиться видеть Божественный смысл каждого мига своего существования и существования окружающих существ, понять во всем многообразии окружающего бытия сокровенный смысл сотворения Богом как всего безграничного мироздания, так и каждого из нас.

«Никогда не называй себя грешником, рожденным во грехе или зачатом в нем. Такое самообвинение не к лицу человеку... Ты выполняешь здесь Его Волю, Его План, Его Закон!» (Сатья Саи Баба). Из тьмы веков до нас дошли экзотические, но вполне работоспособные системы самосовершенствования, в которых указаны способы развития неких почти мистических «жизненных энергий» человеческой личности. Довольно близко к пониманию таких возможностей подходит шаманизм, еще глубже – индусская йога и китайский цигун, некоторые элементы из которых я применяю в своей практике. Но прежде всего хочу донести до вашего сознания мысль-утверждение-истину:

Жить надо здесь и сейчас! Давайте просто сделаем свою жизнь и жизнь своих близких счастливой! И сделаем это здесь и сейчас!

Сделать это непросто, но реально. Сейчас! Сегодня! Здесь! Прошое уже не возвратится, но мы ему безмерно благодарны за все, что было в нашей жизни, за хорошее и не очень, за наш опыт, нашу мудрость, за нас сегодняшних. Это благодаря прошлому мы есть СЕЙЧАС. Пора перестать мусолить наши прошлые неудачи и несчастья, прекратить наш бессмысленный внутренний диалог с людьми из прошлого в духе: «А надо было сказать ей (ему) ... и т.п.». Событие уже произошло и не надо казнить себя глупейшими разборками. Это прямой путь к старческому маразму! Благословим ЛЮБОВЬЮ наше прошлое и отпустим его! А негатив, доставшийся нам из прошлого, мы поучимся заменять положительными эмоциями. Американские целительницы Барбара Энн Бреннан и Дайана Стайн, работающие с энергетикой человека, создали удивительно простые и эффективные технологии работы с кармой. Кое что из их методик мы возьмем себе на вооружение.

А завтра... Мы не знаем, что ожидает нас в будущем, на все воля Господня. «Если Господь не строит дома, то напрасно трудится строящий его...» (из Библии). Завтра нам на голову может свалиться пресловутый кирпич и мы умрем здоровенькими и с самыми радужными надеждами на будущее... Я вообще фаталистка, верю в судьбу. Но Всевышний всегда дает человеку право выбора и, если дает информацию, значит, дает шанс на «лучший

кусок»! И если вы сейчас «на моей волне» посредством этой книги – поверьте, это тоже не случайно!

Для того, чтобы жить, не надо ждать ЗАВТРА! Все необходимое для радости у нас есть СЕЙЧАС! А ведь как часто мы как бы откладываем «лучшее» на «потом». Вот, сначала я куплю себе квартиру, а потом буду ходить на балльные танцы! Строя свою жизнь по такому принципу, мы лишаем себя СЕГОДНЯШНЕЙ радости наслаждения жизнью. Оставляем на «потом» общение с природой, искусством, упускаем возможности сохранения здоровья, издеваемся над собой, как только можем (недосыпаем, переутомляемся, ленимся позаниматься спортом и т.п.). И все думаем: «Вот еще немножко потерплю, а потом...!» И таким образом истощаем свою жизненную энергию и искушаем судьбу.

Хочу рассказать вам мудрую притчу, подтверждающую эту истину.

Жил себе в бочке на берегу прекрасного моря великий философ Диоген и постигал высшую мудрость в единении с природой и Богом. И случилось проезжать в этих местах тоже великому полководцу Александру Македонскому. Увидев нищего, безмятежно греющегося на солнышке и наслаждающегося теплым песочком, ласковым ветерком, лазурью моря и трепещущей необъятностью такого же лазурного неба, сливающегося со сверкающей волной и порождающего чувство единения со всей бесконечной Божественной Вселенной, Александр понял, как он устал от бесконечных походов, кровопролитных сражений и бремени славы. Позавидовав нищему, (а он не знал, что это был великий Диоген), Великий полководец сказал:

– Когда-нибудь я тоже смогу вот так же лежать на песке и наслаждаться жизнью.

– А что мешает сделать это прямо сейчас? – спросил философ.

– Сначала я должен завоевать мир, а потом буду отдыхать!

Диоген рассмеялся и сказал:

– Ты никогда не сможешь насладиться жизнью.

Для того чтобы быть счастливым, не надо завоевывать весь мир! Если ты не можешь наслаждаться жизнью прямо СЕЙЧАС, то ты не сможешь сделать этого уже никогда. Ведь ты никогда не сможешь завоевать весь мир, потому что умрешь по дороге. А значит, так и не успеешь насладиться жизнью. А если ты не можешь насладиться жизнью – значит, ты упускаешь свою жизнь, твоя жизнь проходит мимо тебя, какие бы подвиги ты ни совершал и какие бы государства ни завоевывал.

Александр Македонский действительно умер в походе так и не узнав, что для того, чтобы наслаждаться жизнью, можно просто жить в бочке на берегу моря. И не откладывать «на завтра» то, что можно сделать сегодня!

Глава 7. Физиология философии. Другой мир

*Не созерцай зло,
Не внимай злу,
Не изрекай зла!
Восточная мудрость.*

Я уважаю философов. Умные, мудрые люди, всю историю человечества пытавшиеся найти ответы на многочисленные вопросы о смысле жизни, создать систему идей, взглядов на мир и на место в нем человека, постичь истину, познать непознаваемое. – А самое ценное в этой самой философии – каждый прав! И Истина, она и есть Истина, и у каждого СВОЯ! А Истины правильной или неправильной просто не существует!

Поэтому я тоже люблю пофилософствовать, и вы, надеюсь, тоже. И, знаете, испытываю невыразимое удовольствие, когда познаю философские Истины, ведущие нас в Мир Духовной Сущности и созвучные моим мыслям. И понимаю, что у этой Истины тоже есть «белые пятна» для кого-то.

Проанализировав множество методик работы с сознанием на тему «Как стать счастливым», я пришла к выводу, что все они базируются на Едином Законе Творения, который заключается в следующих постулатах:

- Бог един во всем! Разум, который в нас, есть Разум, который правит всем. (Всегда, когда есть проблема, думаешь о Боге. «Что от Бога – то имеет силу!»).

- Бог триедин в сущности своей, имея три формы существования внутри единого: Дух, Душа, Тело.

- Дух – причинное тело Вселенной, слово или мысль Бога является причиной естественного созидательного процесса. Дух – энергия.

- Молитва – принятие убеждения и веры в Бога.

- Вселенская целостность общности единства. Дух – высшая трансцендентальная совокупная целостность, которая будучи бесконечной и всеобъемлющей гармонично охватывает все кажущиеся противоположности. (Не наше человеческое дело туда лезть!).

- Вселенная полна бесконечного изобилия. (Ее богатства неисчислимы. Хватит на всех!).

- Взаимодополняемая Вселенная. Семена – наши мысли. (Любить врагов своих!).

- Бессмертие – всеобщий принцип, а не вера. (Но ...каждому воздастся (по вере его!)).

- Каждый человек воспринимает Христа в такой степени, какой осознает космического Христа и является его выражением. (Простому говоря, Бог является человеку таким, каким Он ему представляется).

Выражения в скобках – это мои комментарии. Когда я начинаю философствовать со своей сестрой Наташей, она внимательно слушает меня и выдает такие глубокомысленные умозаключения, что вся моя философия теряет свою значимость, а в конце дискуссии говорит: «Будь проще!» Но это не значит, что она не понимает, о чем речь! И, являясь фактически моим Первым Советником по всем вопросам и проблемам, периодически преподает мне «Уроки мужества» на темы земного бытия. Бог наделил ее аналитическим умом и редкостной интуицией. В сочетании с разносторонней медицинской практикой (15 лет была первой врачебной помощью в отдаленном микрорайоне) и искренней доброжелательностью, это развивает ту особую внутреннюю мудрость, которая проявляется в отношении к людям. А уж для всех наших многочисленных родственников Наташа давно уже Домашний Доктор. И еще меня всегда вдохновляет ее оптимизм и умение радоваться, когда, казалось бы, радоваться и нечему... Я прихожу в восторг, когда слышу от нее, когда что-

то не складывается, как ожидалось: «А мы легких путей и не ищем!». Уметь радоваться и делиться этой радостью с людьми – это великий Божий Дар! Говорят, доброе слово и кошке приятно...

Уже много лет на работе Наташа постоянно общается с пожилыми людьми. Она часто рассказывает нам всякие забавные истории на темы старческого маразма и мы (по-доброму!) смеемся, в глубине души понимая, что и мы такими можем быть, если, конечно, доживем... И эти люди, прожившие большую часть своей жизни в эпоху социализма в нашей стране, очень скептически относятся к духовным практикам и предпочитают пригоршнями глотать таблетки и ходить по врачам. И даже слышать не хотят о простейшей дыхательной гимнастике, которая избавит их от одышки и слабости, а также чудодейственных настроев и молитвах. А без понимания сути метафизических явлений и веры в Духовную Сущность Бога в нашей бренной жизни невозможно оставаться молодым и здоровым, когда ты не так уж и молод! Они такие славные, эти Божьи Одуванчики! Наивные и непосредственные, как дети. Помните, из Библии: «Будьте, как дети. Иначе не войдете в Царство Божие...». И большинство из них не верят в Царство Божие. Поэтому мне очень хочется, чтобы поверили. Признали, что есть в Море Божественная непонятная человеку Сила, Энергия, которая может поправить здоровье и продлить жизнь. Что существует Тот Свет и Душа наша бессмертна. И что Бог нас любит. И мы созданы Им «...по образу Его и подобию», и совершенны, как совершенен Он! И (буду проще!) давайте примем Божественное, как Истину, и БОГ даст нам силы жизни!

И эти десять Законов Творения, формулировку которых я взяла из книги Э. Холмса «Сущность науки разума», отражают все лучшее, что существует в религии, науке и философии. «Вселенная беспристрастна. Она дает всем поровну. У неё нет фаворитов, она ценит каждую сущность. Философ, священник, профессор, гуманитарий или строитель целой империи – в любом из них сияет отблеск вечной красоты, все они говорят, в конечном счёте, на одном языке, который по сути универсален».

Глава 8. Часть меня где-то не со мной, в другом мире

*Гораций, много в мире есть того,
Что вашей философии не снилось...*
У. Шекспир, «Гамлет».

В Индии, в ашраме Аммы (Амрита Анандамайя) я познакомилась и много общалась с удивительной женщиной, болгаркой по национальности, профессором медицины из Софии Надей Симеоновой. Она оказалась глубоко верующим человеком, католиком. Когда мы с ней обсуждали вопросы реальности наличия души и реинкарнации в буддизме, на мой вопрос: «А ты-то веришь в переселение душ, ты, профессор, всю жизнь изучавшая человеческое тело?», она ответила: «Я верю в воскресение человека!». И дальше наш диалог привел меня в состояние легкого транса:

– И как ты это себе представляешь?

– В Библии говорится, что наступит день, и человек восстанет из праха.

– И что, все умершие за тысячи лет жизни на Земле воскреснут? Материализуются их тела, превращенные временем в прах? И как ты, современный врач, это себе представляешь?? Я все время считала, что воскреснут души, тело же человека тленно! И где же разместятся все воскресшие на нашей в общем-то и так перенаселенной планете?

– Для Бога нет ничего невозможного! Он сотворил Мир, Он может все!

– Согласна! Но как ты это объяснишь с научной точки зрения?

И Надя объяснила, и довольно убедительно. Она сказала, что Бог обладает таким могуществом, что человек своим умом не может постичь и представить себе, чтобы понять. Поэтому давайте не будем лезть туда, куда нам не позволено! Но мы на современном этапе эволюции уже знаем, что Вселенная пронизана Великой Могущественной Энергией (и не только созидательной, но и разрушительной!) и что Бог управляет Всем, обладая информационной решеткой Высшего Разума. И (внимание!) в этой решетке содержится вся информация о каждом живом и неживом существе, обладающем энергией. В народе говорят об этом просто: «Бог все видит! Бог все знает! От Него ничего не утаишь!».

Возвратившись домой, я нашла соответствующую литературу и вполне научное объяснение наличия информационной структуры Вселенной и ее взаимосвязи с организмом человека.

Так вот, из школьной биологии мы знаем, что человек обладает некими молекулами ДНК, которые являются носителями информации и она, т. е. эта информация, связана с Вселенской информационной системой и хранится в ней бесконечно! И Бог по этой самой ДНК может материализовать ВСЕ! ДНК человека представляет собой двойную спиральную нить.

Вот что говорит Барбара Марсианик в своей книге «Приносящие рассвет»:

«Кодированные светом нити (ДНК) являются орудием света, частью света и выражением света. Эти нити содержатся в ваших клетках в виде длинных спиралевидных молекул, а миллионы их двойников существуют в окружающем пространстве. Кодированные светом нити несут в себе Язык геометрии Света, из которой вы можете узнать, кто вы такие...».

Она утверждает, что ДНК человека – носитель информации «Света», или энергии. Эти кодированные нити содержат ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ о человеке, но современный человек утратил способность пользоваться этой информацией. А в Библии об этом просто говорится, что Бог знает и видит все, даже сколько волосинок на голове человека. От Бога ничего не скроешь!

Процесс современной эволюции человека предполагает восстановление нитей ДНК (некогда их было 12), что даст человеку энергетическое воссоединение с энергией Вселенной. «Как только ДНК начнет формировать новые нити, они будут перемещаться по нервной системе вашего организма, которая тоже начнет развиваться, и воспоминания хлынут в ваше сознание. Вам необходимо работать для того, чтобы создать эту систему и втягивать свет в свое тело...» И мы сможем узнать, кто мы такие!

Я привела эти цитаты, чтобы вы прониклись мыслью, что с научной точки зрения, наша слепая вера в Бога и Небесные Силы имеет вполне объяснимую с научной точки зрения основу, и что пришло время одухотворить людей Земли, как считают Просветленные.

Одухотворение означает возрождение Золотого Века в эволюции человечества и открывает путь для исцеления и увеличения продолжительности жизни человека и как следствие – исцеления планеты Земля! В наш век, когда Земля экологически больна и нам приходится питаться зараженной искусственной пищей, пить загрязненную воду и дышать отравленным воздухом, у нас все-таки есть шанс помочь Добру и Свету! Для этого мы просто должны быть здоровыми и счастливыми, излучать энергию Любви и творить Добро. Давайте попробуем!! (как говорится, попытка не пытка...).

Глава 9. Осознание нематериального мира. Разговор по душам

*Бог мой творец и создатель.
Он всегда со мной,
Он обитает в моем сердце.
Я принесу ему все свои страхи и тревоги,
И он возьмет их у меня.
Он даст мне мир, блаженство
И все необходимое
Сейчас и вечно. Аминь.*

Мантра.

В давние времена только очень мудрые люди, имеющие связь с Высшими материями, понимали истину глубже, чем большинство, а остальные просто проживали свою жизнь, не задумываясь о своем предназначении. Все великие религии мира дают четкие установки практически всех жизненных аспектов земного бытия. В своей основе все великие религии мира, очищенные от ритуалов и интерпретаций, признают, что существует одна главная Сила, Энергия или Бог, которая всемогуща, независима, и что именно от этой Силы происходит МИР. Христианская религия делает наибольший упор на жизнь каждого индивидуума, как составную часть Единой Жизни, поэтому она так притягательна для людей разных рас и континентов. Но даже в христианстве существует много загадок, скрытых под символами, которые понятны лишь немногим. К примеру, смысл и значение «Святой Троицы» мы можем постичь только как Троиединство Отца, Сына и Святого Духа, не представляя себе Сущности этого Троиединства. Но нам в нашем повседневном земном мире и нет необходимости забираться в дебри абстракций, недоступных нашему пониманию.

Нам просто нужно принять, что мы живем в духовной Вселенной. Это Вселенная БОГА, она разумна и созидательна, олицетворяет закон и порядок; управляется Божественной Энергией, которая проявляется в человеке как желание БОГА выразить Себя в свободной индивидуальности, поставляющей Энергию Вселенной.

Когда человек молится, он разговаривает с Богом. И где происходит этот разговор? В наших словах и мыслях, в нашем сознании!

Молитва, исполненная веры, содержит огромный энергетический потенциал, который находит отклик во Вселенной. И это не нечто неестественное или сверхъестественное. Когда молитва становится выражением чувств и веры, БОГ принимает её энергию и ответ будет позитивным. Божественный Источник неиссякаем, он не скупится на дары, он всемогущ и беспределен. Это источник вечной Божественной Любви и Доброты, созидающей Силы Вселенной.

Наша оценка окружающей действительности соответствует нашей вере в Бога.

Давайте немного порассуждаем о бренности нашего бытия на Земле. Так не хочется верить, что со смертью мир для человека исчезает... А как верить, если наши родители были коммунисты и в церковь не ходили, Богу не молились и с энтузиазмом верили, что «мы наш, мы новый мир построим, кто был никем, тот станет всем!» (Цитирую по памяти, так въелись эти коммунистические лозунги и музыкальные произведения типа гимнов в память!). А по религиозным великим праздникам возле церквей дежурил комсомольский патруль, и не дай Бог попасть ему на глаза! Это грозило большими неприятностями, вплоть до исключения из учебного заведения и всеобщего осуждения и порицания.

«А я уйду. Один, без никого. Без холодов,
Без утренней капли,
Без белого колодца моего.
А птицы будут петь и петь. Как пели.
На склоне дня, прозрачен и спокоен
Замрет закат. И вспомнят про меня
Колокола окрестных колоколен.
С годами станет улица иной,
Кого любил я – тех уже не станет...
И в сад мой за белёною стеной,
Тоскуя, только тень моя заглянет.
А я уйду. Один, без никого.
Без холодов, без утренней капли,
Без белого колодца моего.
А птицы будут петь и петь, как пели...»

(Из книги К. Кастанеды «Путешествие в Икстланд»).

Тихо и торжественно. Красиво. Но грустно. Потому что хочется верить, что мы, наши близкие и родные, дорогие нам люди, не умрем...

Мы оказались здесь, на Земле, в сообществе людей. В житейской суете многие из нас заблудились. Бытовой материальный мир не оставляет нам времени осмыслить, кто мы, не говоря уже о том, для чего мы пришли на эту Землю и кто и что есть БОГ. Даже когда мы начинаем думать и искать, то ищем не в том направлении, ибо не знаем, что «небеса находятся внутри нас», а не в каком-то отдаленном уголке Вселенной.

«Ищите истину в себе; ищите Бога в себе. Смотрите в себя внимательно, пока вы не поймете, что вы видите через облака иллюзии, облака, которые закрывают вечную реальность от временной, кажущейся столь реальной в данный момент, но, фактически, являющейся не более чем проплывающим облаком.

Когда в конце концов приходит осознание – это осознание того, что ты и Бог есть ОДНО. Другого не существует, несмотря на то, что Единый проявляет себя в столь многочисленных формах и видах.

...Мы здесь с визитом только на одну жизнь, одну из многих жизней, и у вас снова имеется возможность пройти через те испытания, которые помогут вам достигнуть цели – окончательного осознания и своей собственной Божественности, того факта, что мы и Бог – одно. Время пробуждения – сейчас, перед нами Золотой Век. Это век духовного возрождения, время, когда весь мир начнет испытывать духовные вибрации любви». (Послание Саи к тебе и ко мне. Том 4).

Мы в силу своей эволюционной ограниченности в материальном мире не можем понять, что смерть – переход тонкой материи из одного измерения в другое. Бог подарил нам жизнь в физическом теле как способ сотворения энергии и наш организм – своеобразный генератор, совершенный механизм, посылающий Вселенной энергию, без которой нет творения. Человек, обладающий сознанием, уникал Создателя, получивший в дар и свободу, генерирует в пространство и другие виды энергии, основанные на чувствах ненависти, зависти, осуждения, уныния, обиды, недовольства собой, страдания. И тогда становится понятной концепция религии как программы существования человечества, данной свыше и рассчитанной на человека «среднего ума». А ведь все религии призваны нести любовь и другие позитивные чувства, основанные на лучших человеческих качествах. Во всех религиях постулат номер один: Бог един во всем! Но каждый человек воспринимает Его в такой сте-

пени, в какой осознает и является Его выражением. Можно понять стремление средневековых религиозных православных, которые хотели стать духовным светильником, сосредотачиваясь на сердце в многократном повторении Иисусовой молитвы: «ГОСПОДИ, ИИСУСЕ ХРИСТЕ, СЫНЕ БОЖИЙ, помилуй, мя, грешного!».

«Бог есть свет и нет в Нем никакой тьмы» (Иоанн Богослов).

Даже люди, обладающие сверхчувственным восприятием, описывают нематериальный мир по-разному: в виде архангелов, ангелов, демонов, богов, сущностей, принимающих человеческие очертания. Ясновидящие утверждают, что эти Силы и Тот Свет – РЕАЛЬНЫ! Тот Свет – мир, в котором существуют разные измерения, и, в отличие от нашего материального, трехмерного мира, его движущей, развивающей силой является ЭНЕРГИЯ. Формы, пространство, время в этом нематериальном мире представляются экстрасенсам в соответствии с их верой, воображением, духовной силой – по-разному. И что самое интересное – каждый имеет свое видение и каждый прав! Вспомните учение Христа – «Царство Божие в нас самих». И Великая Высшая Сущность, которую мы называем и представляем каждый по-своему:

Бог
Владыка Вселенной
Создатель
Отец Небесный
Божественная Мать
Матерь Мира
Творец
Вседержитель
Господь
Вселенная
Брахман
Иегова
Высшее Существо
Источник жизни
Космическое присутствие
Вселенский Разум
Вселенский Дух
Иисус Христос
Будда
Высшие Силы
Абсолют
Тотальность

И это лишь некоторые из Небесных Покровителей. У каждого человека – свое название, свой Высший Небесный Покровитель.

Энергия, без которой нет жизни – это энергия Вселенной. Эта энергия пришла в движение в момент сотворения мира Всевышним. «Это энергия, которой пронизан весь мир вокруг. Это мощнейшая целительная сила Природы. И лишь человек отделил себя от этой силы. Человек поставил множество барьеров между собой и животельной силой природы. Неправильный образ жизни, неправильное питание, неправильное дыхание, пагубные мысли и чувства – и вот Энергия Вселенной не может двигаться в человеческом теле, натываясь на множество преград. В теле образуются застои энергии и вовсе лишённые энергии, омертвевшие области. Лишённое энергии тело не может быть здоровым». Так утверждает великий целитель К. Ниши. Древние целители знали, что прежде, чем проявляется болезнь,

появляются нарушения в энергетических телах человека. Первое энергетическое тело окружает физическое тело в виде яйцевидной формы и пронизывает каждую клеточку нашего организма. И эта энергия должна находиться в движении. И основная разновидность движения энергии – вибрации. Упражнения, в основе которых лежит вибрация – одни из основных в Системе здоровья Ниши. Самые доступные и эффективные (на мой взгляд) я предложу освоить чуть позже и вам.

Ученые в своих исследованиях уже проникли за пределы микроскопических областей частичек атома, где проходит граница потустороннего мира, основу которого составляют микрокосмические объекты, мельчайшие из мельчайших составляющих атома. Появились теории, представляющие разум в виде энергетических полей, входящих в структуру информационной сетки разума Вселенной. Человек является генератором этой необыкновенной энергии, дающей силу творения. И если раньше мы верили в справедливость парадигмы Ньютона, что материальный мир состоит из частей материи, разделенных в пространстве и времени, то заменившая ее эйнштейновская парадигма полностью изменила наши представления о мироздании. И сегодня человечество располагает информацией, позволяющей человеку осознать свое место в безграничной Вселенной, которая нуждается в энергии, производящейся разумным человеческим существом.

Мир состоит из взаимодействующих энергетических полей, частью которых является пространство и время. А разум и сознание коренятся не только в нервной системе человека, но и наполняет весь космос. Это часть вселенского сознания. Человек – духовное существо! И правое полушарие нашего мозга связывает сознание отдельного человека с мировым сознанием и подключает его к информационным космическим решеткам разума. И я хочу донести до вас, что вы должны не просто верить в Божественную любовь. Вы должны ЗНАТЬ, что Ваше сознание – искра великого разума Бога, мирового вселенского сознания. Вы должны ЗНАТЬ, что являетесь энергетическим материалом Вселенной. Это значит, что вибрации, которые создают наши мысли, чувства и слова – материальны и имеют свойства отражаться в других измерениях и воплощаться в физическом плане. То, о чем мы думали в прошлом, сделало нас сегодняшними.

Глава 10. Наши мысли и слова – материальны!

*Боже зимних небес! Отче звезды горящей,
Словно ее костер в черном ночном просторе!
Не оставляй меня! Ибо земля – все шире...
Правды своей не прячь! Странник я в этом мире.
Не оставляй меня! Ты меня не оставишь!
Ибо моя душа – вся эта местность Божья.*
И. Бродский.

В Священной Книге Библии описано сотворение Мира по Слову Бога. Когда-то в институте я изучала научный атеизм, и помню, как мы смеялись над этим описанием сотворения Мира. «Вначале было Слово»... (От Иоанна, 1—1, Библия). Тогда такая информация казалась абсурдной и мы не верили в магическую силу слов, которые выражают наши мысли. И только с годами пришло понимание того, что наши мысли и слова всемогущи и что мы можем изменить свою жизнь, изменив свои мысли и, соответственно, слова. Так что «Вначале было слово»!

Поэтому не ищите причин своих несчастий в окружающем мире. Да, нам встречаются порочные, злые люди и мы вынуждены с ними общаться. Да, нам не нравятся чванливые чиновники, высокомерное начальство и хамский обслуживающий персонал на отдыхе, в транспорте и всех других общественных местах. Да, наши близкие и родные люди бывают эгоистичны и не всегда понимают нас. Да, мы бываем недовольны качеством товаров и совсем недовольны размером пенсии и бесплатным медицинским обслуживанием, хотя всю жизнь исправно платили налоги... И этот перечень можно продолжать еще долго, но не будем! Потому что весь этот негатив с нашими мыслями возвращается к нам в виде плохого настроения, уныния, пессимизма, гнева, страха, печали и т.п., а все эти мысли и, как следствие, чувства, не несут ничего, кроме болезней и ранней смерти.

Да, мы не бессмертны в своем теле! Но мы можем жить долго и при этом не болеть и оставаться молодыми, красивыми и здоровыми! Наши мысли, слова и чувства во многом формируют нашу жизнь. Что бы мы ни посылали в Мир в словесной или в ментальной форме, возвращается к нам. Поэтому давайте предоставим БОГУ право решать все мирские дела, Ему сверху виднее! Оставим внешний мир в покое, Господь о нем позаботится. ОН устроил мир так, что он всего лишь слепок с наших мыслей – он таков, каким мы его видим внутри себя, каким мы его воспринимаем, каким создаем. Поэтому не думайте о трудностях, забудьте о болезнях и несчастье. Растите свое счастье внутри себя! У Святослава Рериха, сына величайшего художника и ученого, Великого Махараджи Николая Рериха, есть замечательные стихи:

Лишь тело поддается казни: Душа бессмертна.
Скажи: кто, где, когда распятой видел мысль?
Она и в теле, и вне тела, и что внутри у нас рождает мысль,
То и притягиваем из пространства.
Так, зло всегда притягивает зло, добро – добро, любовь – любовь,
Удар – удар обратный, как правило, десятикратной силы...
Так пусть же устремится мысль твоя,
Наполненная красотой, и внутрь тебя, и вне тебя...
О, Человек!

Ты сам себя распял! И воскресить тебя не сможет
Никто, кроме тебя!

Каждый из нас, кто хочет избавиться от своих болезней, должен сначала очистить свой разум. Мы, достигнув определенного возраста, начинаем жить, постоянно соизмеряя свои мысли, поступки, планы со своими убеждениями, выстроенными отношениями с другими людьми. И это вызывает у нас зачастую негативные эмоции, которые, в свою очередь, формируют наше будущее. И, таким образом, мы не можем выбраться из замкнутого круга. Мы не можем изменить прошлое, но изменить настоящее и заложить основу позитивного будущего – можем! Мне очень нравится утверждение мудрых древних философов: «Не можешь изменить мир – измени свое отношение к нему!». И это реально осуществимо! То, во что мы верим – превращается в реальность! И это не просто философский постулат, начиная думать по-новому, мы меняем окружающую реальность. И этому есть научное объяснение. Оказывается, в нашем организме в результате эмоций вырабатываются химические вещества (нейропептиды). Они угнетают нашу иммунную систему под действием негативных эмоций (злости, ненависти, раздражения и т.п.), и усиливают сопротивляемость нашего организма под влиянием мыслей о любви, радости, спокойствия. Вся Вселенная состоит из Божественного Разума, им наполнена каждая клетка и нашего сознания.

В подтверждение этих доводов расскажу вам старую-старую притчу.

Один человек путешествовал по странам Востока. Однажды дорога привела его в горы. Любуясь прекрасными горными пейзажами, открывшимися его взору, путешественник увидел у дороги рабочего, обрабатывающего камни, в поте обтесывающего огромный камень. Лицо рабочего было испещрено страданием, рваная одежда едва прикрывала его тело, пот заливал глаза. «Здравствуй, добрый человек! Бог в помощь! Что за работу ты выполняешь?» – остановился у камня путешественник. «Не видишь, что ли? Я обрабатываю камни для постройки храма. Тяжелая, неблагоприятная работа! Весь день я бью молотом под беспощадными лучами палящего солнца, а зарабатываю жалкие копейки. У меня большая семья и мы живем впроголодь, а проклятые камни выматывают все мои силы. И жена моя вечно недовольна, и дети мои бродяжничают, вместо того, чтобы помогать мне...». Путешественнику до слез стало жалко беднягу, он подал ему денежку и отправился дальше.

За поворотом он увидел еще одного рабочего и остановился, чтобы подать ему милостыню, но увидел, что лицо рабочего светится радостью, чистая одежда красиво облегает мускулистое тело, а удары молота ритмично вписываются в мелодию песни, которую радостно пел этот человек! Изумившись, путешественник поздоровался и задал тот же вопрос. Ответ еще больше изумил его, ибо он услышал: «Я обрабатываю камни для постройки храма. Представляешь? Скоро рабочие воздвигнут прекрасный Храм, он будет служить людям и его величественная красота принесет им радость и умиротворение. И камни, которым я придаю форму и совершенство, будут заложены в стены Храма!».

– Но ведь это тяжелая работа и за нее ты получаешь гроши...

– Да, платят за эту работу немного, но на хлеб хватает, а жена печет лепешки и дети разносят их по заказчикам. По вечерам мы сидим у огня, любимся закатом солнца, отдыхаем и поем. Как славно, что мы живем в этом прекрасном месте!

МИР ВОКРУГ НАС ТАКОВ, КАКИМ МЫ ЕГО ВИДИМ!

И если ты не доволен окружающим тебя, знай:

НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР – ИЗМЕНИ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ!

Эта истина стара, как МИР... «Наше величие не в том, чтобы изменить мир, а в том, чтобы изменить себя». (Махатма Ганди).

«...Импульсы разума каждую секунду придают нашему телу новую форму. То, что вы есть – итоговая сумма этих импульсов, и, изменяя их узор, вы изменитесь сами» (Дипак

Чопра, книга «Нестареющее тело, неподвластный времени ум»). Но как человеку научиться управлять своим умом, своим сознанием, если не имеешь об этом совершенно никакого представления? А сейчас я вам скажу нечто такое, о чем вы никогда не задумывались, но действительно это ТАК, и вы с этим сталкиваетесь ежедневно!

Состоянием ума нашего современника является непрерывная заполненность всего объема его мышления бесконечными внутренними разговорами, непрерывными цепочками словесного общения с самим собой или с воображаемыми собеседниками на самые разнообразные темы» (И. Исаев, «Овладение жизненной силой»). Подсчитано, что в сознании человека за день «прокручивается» около 60 тысяч мыслей. И большинство из них мы просто «пережевываем», упорно возвращаемся к ним, снова и снова задаём себе одни и те же вопросы и не находим на них ответа. Вдумайтесь! Это значит, что наш ум ПОСТОЯННО работает! Мы в уме что-то решаем, обдумываем, вспоминаем, помним, беспокоимся, сомневаемся, ненавидим, любим, страшимся и т. д. и т. п. И потому так трудно нам расслабиться, войти в состояние медитации, воспользоваться нашей интуицией, воспринимать нематериальный мир и ощущать энергию! «Да что говорить о нематериальных каналах, когда большинство из нас не в состоянии ощутить даже работу своего сердца и пульсацию крови в своих артериях» (И. Исаев).

Все религии эту проблему решают одинаково. Для усмирения ума человек удалялся «от мира» и долгое время проводил в уединении. Новой информации не поступало, и ум человека постепенно успокаивался, поток мыслей иссякал и «постепенно в сознании начинали активизироваться впечатления и образы от восприятия событий и явлений тонких, нематериальных уровней мироздания. Именно так рождались чудотворные и пророческие способности многих подвижников и святых различных религиозных и мистических систем» (И. ИСАЕВ). Вроде бы все понятно. Но как на практике осуществить управление своим умом, разумом, сознанием?

Очень важно с самого начала понять, что человек – энергетическая система и чтобы использовать советы восточной медицины нужно иметь хотя бы общее понятие о функциональных возможностях нашего организма как источника, приемника и трансформатора энергии Вселенной. И без интеллектуального понимания тонко действующего механизма энергетической сущности человека занятие восточными оздоровительными практиками просто бессмысленно.

Глава 11. Сила внутреннего мира – энергия мысли. Аффирмации

Любая из мыслей, которая у тебя есть, была и будет, – созидает...

Похожие энергии притягиваются
Н. Д. Уэли, «Разговоры с богом».

Каждую секунду мы подсознательно делаем выбор между негативными и позитивными мыслями. И тогда нам на помощь приходят аффирмации (мантры, утверждения, словесные установки, настрои). Аффирмации – это словесные утверждения, которые формируют позитивные изменения жизни человека в будущем, приводят чувства к гармонии, позволяют обрести власть над собой и исцелять себя от любых болезней с помощью своего сознания. Они нацелены на перепрограммирование нашего разума и тела, на здоровье и счастье, посредством повторения фраз, обладающих энергией.

Аффирмации должны быть только в настоящем времени и только утверждающими. Никаких «я хочу» или «у меня будет»! Всегда «у меня есть» и «я здоровая, красивая и т.п.». И постарайтесь избегать частицы «не», не утверждайте «у меня не болит печень...», правильно – «у меня здоровая, молодая печень!». Приведу пример всемирно известной мантры, которая излечила тысячи больных. Ее создал французский врач Эмиль Куэ (1857 – 1926), чтобы помочь людям избавиться от психологических проблем и сопутствующих им болезней. Он предлагал повторять эту мантру по 15 раз трижды в день. Повторение помогает словам работать в нашем подсознании, которое без вмешательства логического мышления внедряет в наше сознание и управляет нашим организмом. Вот эти замечательные слова:

С каждым днем
Во всех отношениях мне становится
Все лучше и лучше.

Составив для себя соответствующую аффирмацию, вспоминайте и повторяйте ее как можно чаще. Можно написать ее на листке бумаги и повесить в ванной или в другом месте, чтобы это утверждение было у вас перед глазами. Текст аффирмации вы можете составлять сами, главное – ее смысл. Например, когда вы переживаете из-за личных обстоятельств, К. Ниши предлагает дать себе такую установку:

«Моя душа знает, что невозможно выключить из жизни родственников и друзей, но она знает и то, что всегда может воспарить над проблемами моей личной жизни. Я отрекаюсь от любой вражды. Я вижу всех моих родных близких как возлюбленных детей Всевышнего, излучающих любовь и признательность. Я чувствую мир в моей душе. Я благодарю Всевышнего за гармонию в моей душе».

К сожалению, не понимая истинной силы слов, мы сами, не желая того создаем себе болезни и притягиваем несчастья. И пример тому – мои собственные проблемы с позвоночником, которые начались с банальной фразы в разговоре со знакомым врачом при встрече на улице. Я имела несчастье пожаловаться ему, что устала как собака (не знаю, почему собака?), на работе «заколебали», чувствую себя абсолютно плохо, но никуда не денешься, на работу хожу как зомби... На что он предложил мне отдохнуть недельку за счет больничного, который он мне выпишет: «Только какой тебе диагноз написать?». И так как это был невропатолог, я попросила: «Напиши, что спина болит». И на третий день моего неожиданного отпуска я действительно почувствовала боль в пояснице и лечусь до сих пор всякими традиционными и нетрадиционными методами.

Так что, жалуясь и рассказывая о своих страданиях, мы сами себе их создаем. Конечно, я не имею в виду тех собеседников, кто может нам помочь советом или врачом. Осознав силу слов, я поняла, почему оптимисты живут радостной, интересной жизнью, полной любви, а те, кто вечно ноют и ворчат, как им трудно жить, и правда живут трудно! И еще: если вы не можете произносить аффирмации вслух, можно проговаривать их субвокально, т. е. в мыслях. А можно записать в записной книжке и читать в свободную минутку в любом месте, например, в транспорте.

Луиза Хей своими позитивными аффирмациями вылечила от болезней и душевных травм тысячи людей.

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас сделали перерыв в чтении и посмотрели на себя в зеркало. Рассмотрите себя любящими глазами, отмечайте все красивые черты, похвалите их, полюбуйте ими. Спойте себе гимн или сложите оду, какой вы замечательный, красивый, умный, интересный и т. п. человек. Скажите, что отныне вы любите себя и заботитесь о себе с любовью. Восхваляйте себя, как только можете!

Вот пример лечебной аффирмации, которую предлагает Луиза Хей.

«Я верю, что я замечательный человек. Я очищаю свой разум и свою жизнь от всех негативных, разрушительных, пугающих мыслей и убеждений, которые препятствуют мне быть замечательным человеком, каким я являюсь на самом деле. Я могу постоять за себя, позаботиться о себе, я независим. Я самостоятельно принимаю решения. Я независимый ни от кого человек. Я раскрываюсь, нахожу в себе новые силы, реализую свои возможности. Окружающие любят меня. Я приношу добро всей планете.

В бесконечном потоке жизни, частицей которого я являюсь, всё прекрасно, цельно, совершенно. Я неразрывно связан с Великой Силой, которая создала и меня.

Я обладаю всем необходимым, чтобы добиться успеха.

А сейчас я разрешаю формуле успеха заполнить все моё сознание и претвориться в моей жизни.

Все, что мне предназначено совершить, будет успешным.

С открытой душой принимаю все блага, щедро посылаемые мне космосом.

Меня направляет и защищает Божий промысел, благодаря которому я всегда делаю правильный выбор.

От всех и отовсюду исходит добро.

Я радуюсь каждому году своей жизни.

Мои знания всё увеличиваются, я нахожусь в постоянном контакте со своей внутренней мудростью.

Я нахожусь под защитой своих ангелов-хранителей.

Я знаю, как оставаться молодой и здоровой.

Моё тело омолаживается.

До своего последнего дня я бодра, энергична, активна, весела, счастлива.

Я радуюсь своему возрасту, я процветаю.

Пожилые годы – лучшие годы моей жизни.

В обмен на жизненную энергию, я делюсь своей любовью. Радостью, своим спокойствием и бесконечной мудростью.

И ТАК ОНО И ЕСТЬ!»

А еще она советует:

- не критиковать себя;
- не запугивать;
- уделять больше внимания отношениям с собой;
- обращаться к себе с любовью;

– заботиться о своем теле.

Она также как и восточные целители считает очень эффективным методом исцеления ВИЗУАЛИЗАЦИЮ, рекомендует представлять все свои органы здоровыми, посылать им свою любовь и разговаривать с ними, хвалить и благодарить их.

Глава 12. Энергетическая система человека

*О, человек! Я сделал для тебя Смерть благой вестью;
Что же ты печалишься из-за нее?
Я сделал свет твоим сиянием;
Что же ты укрываешься от него?*

Баха Улла.

Отсутствие должного образования лишает нас возможности рассматривать свой организм как единую (физическую и духовную) структуру, которой можно разумно управлять. Поэтому давайте вначале посмотрим на себя как на уникальное создание Бога, производящее, принимающее, передающее энергию. И эта энергия может быть как созидательная, позитивная, так и разрушительная, негативная. Мы живем, пока в нашем организме циркулирует эта волшебная энергия. И здоровы, пока она свободно циркулирует по телу. А зависит эта циркуляция от множества аспектов, и, в первую очередь, от нашего отношения к себе и окружающему миру. Конечно, у людей моего возраста уже сложились стереотипы отношения к себе (каждый человек к пятидесяти годам вправе считать себя почти профессионалом в медицине и педагогике!). Уверяю вас: то, о чем я вам хочу рассказать – интересно и полезно знать! Я понимаю, что это чтение – как мифы и легенды древней Греции – вроде увлекательно, но понимаешь, что с точки зрения сегодняшнего времени, – нереально. Сказка! Да и что говорить об энергетической системе человека, если мы только чуть-чуть представляем, где у нас селезенка, или, скажем, гипофиз... А какую функцию они выполняют в нашем организме? Знаем, что есть в нашем теле иммунная система, а где она и откуда этот иммунитет – понятия не имеем. А эндокринная система – вообще что-то загадочное и непонятное... И этот перечень можно продолжить на много страниц.

Поэтому я предлагаю вам начать путешествие в себя с целью оздоровления, вооружившись учебником хотя бы школьной анатомии и рассмотреть свое тело «в разрезе». Конечно, что-то у нас в памяти осталось после школы, но, поверьте, многие из вас с изумлением обнаружат, что диафрагма, оказывается, отделяет легкие от брюшной полости! Я расскажу вам кое-что интересное о наших внутренних органах, когда будем осваивать целительные звуки по Цигун. А сейчас вернемся к энергетической системе человека.

Надеюсь, вы не будете утверждать, что энергетической системы у человека нет, потому что в учебнике анатомии нет никаких сведений ни о чакрах, ни об ауре, ни об энергетических каналах. К тому же мы их не видим, не слышим и не чувствуем! Но ведь мы же не видим воздух, которым дышим, и электричество, без которого нам трудно обходиться в современном технократическом мире. Мы даже признаем уже зависимость нашего самочувствия от активности солнечного излучения и других космических явлений, и иногда соображаем, что голова болит от перемены погоды... Поэтому давайте примем наличие в нашем теле энергии и ее взаимосвязь со Вселенной, как свершившийся факт, а утверждение материалистической науки, что все живые существа берут энергию исключительно из пищи (и из пищи тоже!), можно считать абсолютно несостоятельным и воспринимать лишь как стойкое заблуждение. Что же касается овладения жизненной энергией, то, конечно, мы – не йоги и не готовы стоять на голове в позе свечи или прогнуться в позе колеса, но попробуем использовать в своей жизни хотя бы некоторые элементы восточных оздоровительных практик. А для этого нам все-таки нужно иметь хотя бы общее представление о целительной, животворящей, могущественной Божественной энергии! Энергии Жизни, Любви и Добра!

Наше тело, как и наша Вселенная, состоит из совокупности великого множества энергетических потоков. И в этом нет ничего удивительного – помните, Бог сотворил человека

по образу и подобию своему! (из Библии). Человек – маленькая Вселенная, может быть здоровым только тогда, когда энергия в нем движется в соответствии с Законами природы. Пожалуй, нам для нашей практики достаточно будет только знать общее устройство этой системы. Западная наука, которую как должное принимаем и мы, европейцы, хоть и практически ее не использует, все же признает наличие в организме человека энергии и ее величайшее значение для поддержания здорового духа. В медицинских учреждениях появляются кабинеты акупунктуры (иглотерапии), открываются центры восточной медицины. По сути, акупунктура – это пробуждение энергии и способ изменения ее направления с помощью иглоок. К сожалению, к иглоукалыванию человеку белой расы надо относиться с большой осторожностью, потому что расположение энергетических точек на теле белого человека немножко смещено по сравнению с точками на теле восточного человека. Да и специалисты-профессионалы должны быть очень высокого уровня, обладающие некоторыми экстрасенсорными способностями. У нас же можно попасть на прием к врачу, получившему специализацию и, соответственно, «корочки», за прохождение кратковременных курсов. Лет пятнадцать тому назад, я, поддавшись соблазну модного лечения мануальной терапией, попала на прием к такому «специалисту», который умудрился мне сместить позвонки, и с тех пор я интересуюсь народными методами лечения позвоночника. Но... Ничего не бывает случайно! Я вообще-то фаталистка, и хотя знаю, что Бог дает человеку свободу выбора, он, этот самый гомо сапиенс, выбирает один, и, порой не самый лучший вариант! Наверное, уготованный ему свыше...

Итак, энергетическая система человека.

Энергия движется по телу по так называемым каналам, или меридианам. Человеческое тело имеет 32 канала, по которым течет энергия. По двум основным каналам она движется вверх по позвоночному столбу в голову (управляющий канал) и вниз вдоль передней части тела (функциональный канал). Большинство из остальных тридцати каналов начинается в кончиках пальцев и пронизывает все тело. Восточная медицина основана на движении энергии по телу человека. Она накапливается в чакрах – энергетических центрах. Слово «чакра» означает «колесо». В физическом теле чакры работают как передатчики. Этот процесс можно сравнить с тем, как мы используем электроэнергию в быту в повседневной жизни.

Вся Вселенная взаимосвязана посредством огромной энергетической силы. Эта сила передается каждому созданию. Каждая чакра служит в качестве реле и передающей станции для определенной части тела. На Востоке классифицируют 7 основных чакр. Я вкратце расскажу о них, только в пределах общего представления.

Первая чакра – основная (корневая), расположена между анусом и гениталиями. С ней связаны позвоночник и скелет, органы выделения, а также органы деторождения. Дисбаланс в этой чакре выражается в беспокойстве, агрессивности, заблуждениях (мании), страсти к сексу и богатству. Это проявляется в бесплодии, геморрое, запоре и проблемах с костями и суставами. Индийское название этой чакры – Муладхара.

Вторая чакра – сексуальная чакра (Свадхистхана (инд.)), символизирует эмоции, сексуальность и чувственность. Она расположена в области таза, между лобковыми костями, на два пальца ниже пупка. С ней связаны кровь и лимфа, пищеварительные соки, почки, мочевой пузырь, мышцы и половые органы. С физической точки зрения дисбаланс в этой чакре выражается в проблемах с кровяным давлением, болезнях почек, желчного пузыря, мышц, а также фригидности и импотенции.

Третья чакра – чакра солнечного сплетения (Манипура (инд.)), что означает «алмазный дворец»), расположена в солнечном сплетении и связана с дыхательной и пищеварительной системами, желудком, поджелудочной железой, печенью, селезенкой, желчным пузырем.

рем, тонкой кишкой, надпочечниками и симпатической нервной системой. Дисбаланс выражается в проблемах с печенью, желчным пузырем и глазами.

Четвертая чакра – сердечная (инд. Анахата, означает постоянно стучащий барабан) символизирует любовь, преданность, заботу. Расположена в центре грудной клетки, параллельно сердцу, и она соединяет верхние чакры с нижними. Органы, связанные с этой чакрой – сердце, система кровообращения, легкие, иммунная система, вилочковая железа, кожа и руки. Поскольку эта чакра связывает нижние чакры с верхними, человек чувствует себя вялым и больным. Это проявляется в астме, проблемах с кровообращением, дыханием и сердечных болезнях. Анахата – центр возвышенной любви, «духовое сердце».

Пятая чакра – гортанная чакра (инд. название Вишудха, что означает «полный чистоты»), символизирует творчество, общительность. Расположена в гортани. С физической точки зрения дисбаланс в этой чакре выражается в раздражительности, инфекциях и проблемах с голосом.

Шестая чакра – чакра Третьего глаза (Аджна, что означает Центр управления), расположена в области лба, между бровями. С ней связан мозг, центральная нервная система, лицо, глаза, уши и нос. В результате дисбаланса появляются головные боли, проблемы с нервами, а также ушами и глазами.

Седьмая чакра – коронная чакра (Сашарата или Сахасрара, что означает «цветок лотоса с тысячей лепестков»), расположена на макушке головы и связана с мозгом. Ответственна за связь с высшим сознанием. Дисбаланс в этой чакре проявляется в тоске, отсутствии цели, совершенного сознания, экстремальных ситуациях, а также в ситуациях комы и смерти.

Наше осознание системы чакр в нашем организме поможет нам осознанно или бессознательно в борьбе с нашими недугами. Интересно, что и в Библии при внимательном чтении можно найти описание системы чакр, которое так комментирует И. Исаев: «В последней, шестьдесят шестой книге Библии – (знаменитое «Откровение Иоанна Богослова», «Апокалипсис») – мы можем прочесть буквально следующее. Вначале Апостол сообщает нам: «Я был в духе в день воскресный» (1:10). Это означает, что Иоанн в этот момент находился в состоянии нефизического уровня реальности...». «В духе – открыта коронная чакра САХАСРАРА». Затем Апостол услышал громкий голос и увидел энергетическую структуру человека в виде семи светильников (7 чакр): «Я обратился, чтобы увидеть, чей голос, говоривший со мною; и, обратившись, увидел семь золотых светильников и посреди семи светильников подобного Сыну Человеческому, облеченного в подир и по персям опоясанного золотым поясом» (1:12 – 12). Подир – плащ небесного ангельского существа, АУРА, т.е. энергетическая оболочка человека.

Нам осталось еще только поговорить об энергетической оболочке человека, называемой аурой. Вот какое описание дает ей Дайяна Стайн.

Первый от физического тела энергетический слой называется Эфирным телом. Все, что случается в физическом теле, происходит в первую очередь в эфирном теле. Оно снабжает наше физическое тело энергией и жизненными силами.

Второй энергетический слой – Астральное тело. Тело эмоций, желаний и чувств.

За ним следует ментальное тело – сфера наших мыслей и жизненных программ (мысли о себе и о мире, духовные ориентиры, жизненные ценности, умственная деятельность).

В следующей оболочке – каузальном теле, наш интеллект, наша Душа. Это пятое по счету наше тело, включая физическое.

Шестое тело – Будхическое. От него зависит состояние нашего сознания, озарения, интуиции.

И последний слой ауры – Индивидуальный Дух. Часть Абсолюта, Бога, вложенная в человека.

И в конце этой главы я хочу поделиться опытом своей практики в овладении жизненной энергией, помня мудрый совет сестрички: «Будь проще!».

Глава 13. Любовь – самая великая исцеляющая сила

*Бог есть любовь.
Евангелие.*

*Торопитесь любить, время впрок запастись не удастся,
Торопитесь друг друга беречь,
Не ленитесь сказать о любви,
Ведь и так может стать,
Что когда-то придется одним продолжать этот путь.
Не спешите винить, не спешите обидеть упреком,
Те слова тяжелы, не пришлось бы просить их назад,
А любая ошибка потом обернется уроком...
Лучше время найдите, чтоб доброе что-то сказать.
Не забудьте, что жизнь коротка, а минуты бесценны,
Что в песочных часах золотой убегает песок,
Не забудьте, что даже кумиры уходят со сцены...
И родным, и любимым, и нужным
Назначен свой срок.
Есть СЕЙЧАС. Загляните в глаза и проникните в душу,
Если сердце тревожит печаль —
Дайте волю слезам,
Научитесь прощать, понимать
И внимательно слушать.
Торопитесь ЛЮБИТЬ,
Чтоб когда-нибудь не опоздать...*

Надежда Мозер.

Любовь Бога – это сама основа всего мироздания и основание вселенной. Вносите любовь в свою собственную жизнь, и тогда она наполнится радостью, счастьем и удовлетворением. Будете жить в гармонии со своим создателем – вездесущим Богом.

«Даря любовь, мы получаем в ответ любовь.
Даря тепло и радость, в ответ мы получаем
Тепло и радость»

Барбара Бергер.

Наверное, вы подумали, что говорить о любви в наше время, когда вокруг столько зла, насилия, жестокости, когда на каждом шагу сталкиваешься с хамством, безнравственностью, просто не имеет смысла. Я позволю себе утверждать: имеет! В Библии (Первое послание св. апостола Павла коринфянам. 13, 4—13) говорится: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится... А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».

И еще очень важно понять, что ЛЮБОВЬ – основополагающая энергетика Вселенной, ее созидаящая сила. Только любовь создает вибрации, которые рожают необыкновенную

энергию, Божественную энергию. Человек – генератор этой Энергии, без которой во Вселенной не может существовать Добро.

Глава 14. Служение любовью

*Существует только одна Религия – религия любви.
Существует только одна раса – Раса человечества.
Существует только один язык – Язык сердца.
Существует только один бог, и Он вездесущ.*

Сатья Саи Баба.

Лучшие представители человеческого рода несли людям ЛЮБОВЬ как Божественную Истину. Не могу не рассказать вам о самом удивительном человеке, которого мне посчастливилось увидеть и получить Его благословление. Это Сатья Саи Баба, один из самых великих людей, дающих людям пример самых возвышенных способностей человеческой природы. Главное в его Посланиях людям и проповедях – это провозглашение ЛЮБВИ как высшей ценности в мире. На центральных воротах у входа в ашрам Аватара Сатья Саи Бабы начертаны слова: «Начинайте день с любви, проводите день в любви, наполняйте день любовью, заканчивайте день с любовью!!».

«Когда Любовь идет от сердца, то возникает такое сострадание, что вас переполняет желание пойти и служить ближнему. Оно приходит в результате понимания, что все едины, все часть целого, а это целое – БОГ... Когда вы служите ближнему, вы служите БОГУ, ибо этот человек и есть БОГ. Что может быть благороднее? Действительно, вы и БОГ – это одно, и когда вы полны любви и сострадания, тогда вы видите БОГА в каждом. В этом значение единства. Нет другого пути к БОГУ, кроме ЛЮБВИ и служения».

Не могу не рассказать об этом удивительном человеке, Святом при жизни.

Сатья Саи Баба родился в 1926 году в небольшой деревне Путтапарти на юге Индии в простой семье. Уже в пять лет среди односельчан он заслужил прозвище «Брахмаджнани», что означает «Тот, кто обладает высшей мудростью». Он не изучал Вед, но знал их в совершенстве, не изучал санскрит, но мог цитировать и толковать священные тексты. В 14 лет мальчик внезапно тяжело заболел, а выздоровев, начал демонстрировать невероятные чудеса, например, извлекал из ниоткуда мелкие предметы и раздавал их присутствующим. Затем он объявил, что больше не будет притворяться учеником, так как является воплощением умершего 24 года назад мусульманского святого Саи Бабы из Ширди и все уже знает. Саи Баба из Ширди прославился милосердием и любовью к людям и многое сделал для примирения враждующего индуистского и мусульманского населения. Для лечения больных Он использовал священный пепел, и постоянно поддерживал огонь для его получения. В новом воплощении Сатья Саи Баба стал получать такой пепел из пространства высших измерений! Я сама видела это! Из ничего! Ниоткуда! Священный пепел появлялся в ладонях его рук до 400 грамм в день. Ученые подсчитали, что за несколько десятков лет Саи Баба произвел не менее двух тонн священного пепла – Вибхути. Все средства, получаемые Им от благодарных людей, Саи Баба направлял на улучшение благосостояния простых людей: построил дороги, мосты, электростанцию, провел воду в населенные пункты штата Андхара Прадеш, построил школы, детские сады, больницы, университет.

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.