

Г.М. Кибардин



ОСНОВЫ
ВОСТОЧНОЙ
психологии
и медицины

Традиции
тысячелетий



«Кибардин Г.М. Основы восточной психологии и медицины. Традиции тысячелетий»:
Амрита; Москва; 2014
ISBN 978-5-00053-023-8

Аннотация

В книге представлены основы восточной созидательной, духовной терапии, цель которой – жизнь в гармонии с собой и окружающим миром, наиболее полное раскрытие своих способностей. Это медицина тела, разума и души, для ее применения требуется лишь упорная и самостоятельная работа над собой.

Для бесконечной Вселенной, основным законом которой является господство свободы и счастья, нет неизлечимых болезней и нерешаемых проблем. Найти ключи к своей счастливой жизни и воспользоваться ими – реальность, выбрать которую при желании может каждый из нас.

Геннадий Кибардин Основы восточной психологии и медицины. Традиции тысячелетий

Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

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

От автора

Встречаясь с близкими нам родственниками и друзьями, мы часто желаем им хорошего здоровья и счастья, порой не вдаваясь в глубинный смысл этих слов. Многие из нас особо не задумываются над тем, что же на самом деле представляют собой настоящее здоровье и подлинное счастье. Большинство из нас считает, что здоровье – это когда у человека ничего не болит, а счастье – это когда сбываются его мечты.

За моей спиной несколько десятков лет напряженной армейской службы и повседневной работы профессиональным психологом. За это время удалось достичь определенных успехов и многое понять.

Однако мне часто не давала покоя мысль, что на Востоке вопросы здоровья и счастья воспринимаются и оцениваются совсем иначе. Появилось желание более глубоко вникнуть в суть восточных методов исцеления и омоложения. Моя работа в московском центре китайской медицины, глубокое изучение аурикотерапии, Су Джок терапии и пальмологии не дали полных ответов на эти вопросы. Казалось, что-то мешает мне глубже познать восточную мудрость исцеления человека естественными методами.

Прошло еще некоторое время. Я начал понемногу отходить от активной практики оздоровления пациентов и перешел на описание методов своей работы в книгах и журналах. За последние годы было издано несколько десятков моих книг. Однако, я ощущал потребность в поиске чего-то нового в этой области.

Постепенно события стали складываться так, что у меня появилось свободное время для более глубокого изучения и анализа основ восточной медицины. И произошло то, что я так долго искал. Передо мною стали «сами по себе» приоткрываться тайны восточной

медицины, долголетия, успеха и счастья. Количество пройденного и изученного мною перешло в новое качество. У меня появилось понимание таинственных законов природы и самой Вселенной, активно применяется на Востоке с незапамятных времен.

Эта книга является одним из первых моих изданий, где весь материал так или иначе связан с таинственными восточными методами обретения полноценного здоровья и счастья. Читателю предлагается взглянуть на Восток, на его историю и практику исцеления и омоложения человека сквозь призму восточной психологии. После этого все сразу становится на свои места. Книга написана простыми, доступными для восприятия любому читателю словами, приведено много рекомендаций по практическому применению восточных методов исцеления и сохранения красоты физического тела.

Некоторые вопросы по избавлению от неизлечимых в Европе заболеваний изложены настолько просто, что потребуются некоторое время, чтобы поверить в их реальность. А поверив, применить эти знания в своей повседневной практике.

Отдельные направления восточных методов оздоровления изложены тезисно. Это связано с тем, что более подробное разъяснение потребует сотен дополнительных страниц и будет интересно не всем читателям. Тем не менее, получив основы интересующих направлений исцеления, читатель сможет далее сам найти нужную ему истину.

Желаю всем читателям хорошего здоровья, радости и счастья!

Это то, чем я активно занимаюсь последние двадцать лет, что помогает мне творчески жить вне времени и без проблем.

Предисловие

Здоровье и счастье являются главной целью в жизни большинства людей. Но тем не менее у каждого из нас свое понятие о здоровье и счастье. На Западе и Востоке представление о них различное. Например, в восточных сказаниях еще тысячи лет назад говорилось, что счастье зависит от следующих пяти факторов.

1. Радость от здоровой, продуктивной и долгой жизни.
2. Свобода от заботы о деньгах.
3. Инстинктивная способность избегать несчастий и излишних трудностей, которые могут привести к преждевременной смерти.
4. Благоприятное сочетание явлений, которые определяют порядок и управление бесконечной Вселенной.
5. Понимание, что человеку не следует бороться с другими людьми, чтобы стать победителем в чем-либо.

Между тем сегодня многие изменения в европейской политике, бизнесе, науке и даже семейной жизни превращаются в моду, которая настойчиво отодвигает далеко от нас восточные тайны и методы обретения хорошего здоровья, активного долголетия и счастья.

Восточная философия на биологическом, физиологическом, социальном, экономическом и логическом уровне учит практике достижения здоровой и счастливой жизни. Важно для себя лично суметь раскрыть смысл этих объяснений, разобраться, в какой степени они нужны для улучшения собственного самочувствия и достижения благополучия. При этом очень важна практика. Теоретизирования здесь явно недостаточно, человек должен в реальности достигать здоровой и счастливой жизни. Здоровье – это великая ценность. Когда человек здоров – он способен быть счастливым.

Для того чтобы тот или иной индивидуум по-настоящему оценивал значимость хорошего самочувствия, ему зачастую надо сравнить свое здоровое состояние с состоянием болезни. Быть здоровым и ощущать каждую клеточку своего организма – разве не прекрасно? Здоровье – это одна из главных составляющих счастья. Но мало здоровья физического, необходимо еще здоровье моральное и духовное.

Наше хорошее самочувствие и счастье зависят также от количества окружающих нас друзей. Еще пару лет назад ученые твердили, что залог здоровой и счастливой жизни –

фитнес и правильное питание. Однако в последнее время выяснилось, что не в этом ключик от счастья. Стремление к успеху и «правильной» жизни часто делает человека одиночкой: мы много работаем и отказываемся от общения с друзьями в пользу диеты и тренажерного зала. Неудивительно, что в среднем у каждого из нас всего по пять друзей. Именно в этом причина снижения качества жизни в зрелом возрасте, считают ученые.

Многочисленная сеть друзей и родственников, активные контакты с ними – вот что в действительности «делает погоду» в нашей жизни. Особенно остро это ощущается с возрастом. В ходе проведенного многолетнего исследования Международного центра исследований (ICLS) было опрошено более 6500 человек, родившихся в 1958 г. Их опросили и протестировали трижды – в возрасте 42, 45 и 50 лет. Когда участникам было 50 лет, результаты анкетирования показали существенную связь между количеством их друзей и психологическим благополучием, от которого зависит и физическое здоровье.

Интересно, что женщинам идет на пользу любое общение, а мужчинам больше положительных эмоций приносит общение именно с родственниками, а не с друзьями. Если вам далеко до 40 и 50, спешите заводить друзей и выделяйте время на общение с ними.

Об этом и многом другом, вы узнаете из данной книги.

Часть первая. Путь к здоровью и счастью

К большому сожалению, сегодня в России многие люди являются физиологически и психически больными. Для них по всей стране есть множество больниц и санаториев, аптек и медиков. Методы «официальной» медицины позволяют снять, заглушить на некоторое время симптомы психических и соматических болезней.

Однако уместен такой вопрос: почему в современном российском обществе так много больных людей? Ответ на него довольно прост: мы невежественны в основной своей массе относительно истинных причин страданий человека, мы не знаем их биологических корней, потому что нас этому никто не учит в детском саду, дома, в школе, институте, а на работе – тем более.

В современном европейском воспитании и обучении не уделяется должного внимания способности человека по-настоящему быть свободным от болезней, а значит, и счастливым. Сейчас общество обучает и тренирует людей только в приобретении определенной специальности, а также, особенно на Западе, методам погони за деньгами, властью и сладкой жизнью.

Счастье или страдание, здоровье или болезнь, свобода или рабская зависимость от денег – все это во многом зависит от нашего образа жизни. Поведение каждого складывается из его повседневных решений. В свою очередь эти решения являются результатом его понимания строения окружающего мира и Вселенной.

С позиции Природы, жизнь каждого из нас бесконечно интересна и прекрасна. Все живые существа (кроме человека) – птицы, насекомые, рыбы, даже бактерии и паразиты – живут в счастливом единстве с Природой. Они свободны в своем поведении и не состоят ни у кого на службе. В Индии и африканских джунглях вы не встретите обезьяну, крокодила, змею или слона, которые были бы несчастны, больны или работали бы по своей воле для личного обогащения. В живой Природе вы не найдете среди ее обитателей ни одного астматика, больного раком, диабетика, ревматика, гипертоника или гипотоника. Даже примитивные племена всегда относительно счастливы и здоровы до того времени, пока современная цивилизация не познакомит их с огнестрельным оружием, алкоголем, шоколадом и религией. Единственным законом жизни у свободно живущих племен, избегающих общения с современным миром, является следующий постулат: «Тот, кто не может наслаждаться своей жизнью, не должен есть, а значит, и жить. Если кто-либо несчастен среди людей, то это его собственная вина».

Глава 1. Здоровье и счастье по-восточному

Путь к здоровью и счастью открыт для всех, надо только заниматься практикой столь же усердно, как и теорией. Любая концепция исцеления, будь то научная, религиозная или философская, имеет мало пользы, если она трудна для понимания среднестатистическим человеком, либо просто непригодна для практики в повседневной жизни. С другой стороны, любое искусство, способ или методика оздоровления могут иметь нежелательные и даже опасные последствия, если они не подкреплены прочным теоретическим фундаментом. Современная медицина, которая может лечить только физические болезни человека, похожа на плохого мага, она часто приносит скорее несчастье, чем помощь.

Психические страдания и расстройства у множества людей – это реальность сегодняшнего дня. Такие болезни нельзя зафиксировать радиолокаторами и увидеть в электронный микроскоп. Любая болезнь – это индивидуальная характеристика психики и поведения человека, не знающего и не соблюдающего законы развития и жизни Природы. Бесконечные попытки европейской цивилизации лечить только болезни физического тела, не обращая внимания на болезни разума, похожи на желания фантазера достичь невозможного.

Согласно медицине Востока, Мать всего живого, Природа, сама по себе является величайшим целителем. Все болезни, несчастья, страдания и наказания – это результат неверного поведения человека или групп людей, нарушающих законы Природы.

Лечение современного человека может быть исключительно простым. Надо только перестать нарушать законы вселенной и позволить Природе совершать свою чудодейственную работу.

Многие болезни человека гнездятся в его крови или системах питания. Такие недомогания можно быстро устранять, если соблюдать элементарные законы Природы, которые определяются на основании изучения состояния как внутренних биологических сред организма, так и сильно влияющих на него окружающих условий: погоды, атмосферного давления, режима жизни, и времени года и пр.

Теория лечения человека естественными методами и ее логическая основа по сути просты, они доступны для понимания каждым желающим. Однако техника их применения часто бывает очень тонка и сложна.

Неизлечимые болезни часто являются мифом и результатом незнания. Тысячи «хронических» заболеваний, таких как астма, диабет, эпилепсия, проказа, паралич всех видов, могут быть устранены в течение нескольких недель. Но для этого надо изменить свое сознание и грамотно сочетать европейские способы лечения с восточными методами исцеления.

Немного о восточной терапии

В восточной терапии существует три уровня исцеляющего воздействия на человека.

Первый уровень – симптомная терапия. Она включает в себя ликвидацию и уменьшение симптомов, это паллиативная, физическая терапия. На Востоке ее еще называют «симптомная, грубая, или механизированная, медицина». Фактически это наша классическая европейская медицина.

Второй уровень – воспитательная терапия. Осознание всеобъемлющих законов Природы позволяет человеку развивать и укреплять повседневный контроль над своим сознанием, поведением и физическим здоровьем. Это медицина развития индивидуальности человека, его личностных черт, данных от Природы.

Третий уровень – созидательная, духовная терапия. Жизнь без страха и беспокойства, жизнь в свободе и счастье, что наиболее полно позволяет раскрыть природные способности каждого человека. Этот уровень представляет собой медицину тела, разума и души.

Если вы не уверены, что жаждете терапии на ее самом высоком уровне – исцеления

путем созидательного, духовного воздействия, что потребует от вас упорной и самостоятельной работы над собой (а не привычного глотания лекарств, без изменения образа жизни) то, вам лучше отложить эту книгу в сторону до лучших времен.

Пройдет некоторое время, и жареный петух больно клюнет вас в одно известное место, тогда можете вернуться к этому изданию. В нем вы найдете ключи к решению ваших проблем со здоровьем, увидите пути к своей счастливой жизни.

Сегодня, вероятнее всего, вы используете временную терапию первого уровня в виде обычной ортодоксальной или народной медицины. Знайте, что из второго уровня можно выбрать один из духовных или психологических методов. А третий уровень даст вам постоянный результат и исправит неудачи двух первых уровней.

Для бесконечной Вселенной, основным законом которой для всего живого является господство свободы и счастья, нет неизлечимых болезней.

Несмотря на это, есть некоторые больные, которых нельзя исцелить и которых нельзя научить, как излечиться самим. В большинстве своем это высокомерные и упрямые люди, не желающие ничего знать о привилегии могущества законов Природы. Они не понимают, что без этих знаний никогда не смогут обрести веру в силу самоисцеления человека, в силу, которая позволяет творить чудеса, с обывательской точки зрения.

Если у вас нет силы воли, чтобы жить очень просто и счастливо, вы не сможете себя лечить на должном уровне. В таком случае просто живите так, как можете.

Многие больные люди непрестанно стремятся вылечиться исключительно через усилия других людей. Такие больные постоянно требуют к себе внимания от общества, настаивают на избавлении от физических страданий любой ценой. Желания людей такого рода на деле представляют попытку убежать от существующего статус-кво, что явно смахивает на личное поражение. Оно часто обнажает неумение человека управлять внутренним распорядком своей жизни, неспособность найти равновесие между жизненными трудностями и удовольствиями.

Существование человека, исключаящее то или другое, невозможно. Мы должны постоянно воссоздавать собственное счастье, распознавая и устраняя проблески любой болезни в каждое мгновение жизни. Иначе говоря, не копить проблемы со здоровьем (связанные с нашим поведением), а постоянно избавляться от них (в том числе и от своих вредных привычек).

Многие больные надеются выздороветь при помощи лекарств или медицинского оборудования. Эти люди хотят обойти собственные затруднения и снять с себя личную ответственность за причину своих болезней, не признавая правила: моя болезнь – мои поступки. Такие люди фактически не могут быть излечимы, ибо их неразумное (с позиции Природы) поведение влечет за собой все новые болезни.

Воля человека универсальна, она проявляет себя с различных сторон. Непокколебимая воля человека подталкивает его к поиску и нахождению прежде всего первоначальной причины своих несчастий и болезней. Осознанное желание человека избавиться от недугов прокладывает ему дорогу к здоровой и успешной жизни, достигаемой естественными методами, в соответствии с законами развития Природы и самой Вселенной.

Попытки современных эскулапов и целителей лечить только симптомы болезней или устанавливать контроль над чьим-то здоровьем без принятия ответственности за последствия этих действий свидетельствуют о представлении о личности, как о неспособной понять себя и помочь себе, а также защищаться от такого рода влияний. На деле это представляет собой эгоизм, явное ограничение и игнорирование свободы воли, неуважение законов природы человека.

Например, при достижении Сатори, просветление, как его понимают на Востоке, тело и душа мгновенно обретают настоящую свободу и счастье. Если ваш сегодняшний путь к гармоничной жизни кажется бесконечно длинным, значит, ваше поведение не может быть правильным. Ваш медленный прогресс, несомненно, это результат точки зрения, оригинально выраженной учеными, Дю Буа Раймондом и Анри Пуанкаре: «Незнание,

неизвестность – мы не знаем, мы никогда не узнаем». В этих словах сосредоточена суть господствующих в современной науке взглядов.

Однако то, что ученые не могут никак принять и осознать, было известно тысячи лет назад на Востоке. Для того чтобы россиянину сегодня понять тонкую суть Востока, ему следует изменить свое отношение к миру. От глубоко материального перейти к духовному. С помощью глубокого изучения и размышления (медитации) возможно узнать все. Через медитацию приходит понимание удивительного строения бесконечной Вселенной и ее законов.

Каждый хороший водитель знает конструкцию, механизмы, показатели и возможности своего средства передвижения, точно так же любому человеку следует знать свое тело и быть его истинным хозяином и врачом. Все птицы, рыбы и животные в Природе великолепно управляют здоровьем. Даже микробы врачуют себя сами, не нуждаясь ни в больницах, ни в аптеках.

Как на Востоке понимают здоровье, мужество, честность?

Тот, кого хвалят как мужественного человека, не знает, что такое мужество. Он настолько занят делом, требующим мужества, что у него нет времени наблюдать себя. Он не знает такого чувства, лишь мы знаем о мужестве на примере его дел. Так же на 100 % честный человек не знает, что такое честность, и поступающий правильно не задумывается, что такое правда.

Аналогично здоровые люди не знают, что такое здоровье. Они весьма осторожно относятся к ярлыкам ограниченного, относительного, иллюзорного мира, не имеющим отношения к бесконечным возможностям Природы. Таково естественное восточное восприятие понятий мужества, честности и здоровья человека.

Если вы уверены в своих способностях, качествах, энергии, знаниях или везении – вы пленник этого ограниченного материального мира. В этом существе дела: мужество, честность, справедливость, счастье и свобода не могут быть в полной мере переданы от одного человека к другому, вы должны осуществлять их сами и для себя. Если они зависят от других людей или от разных жизненных условий, то они все являются заимствованными и не могут сослужить вам хорошую службу.

Если кто-либо гарантирует вашу свободу, то такая свобода будет вашим долгом перед этим человеком. Чем больше эта свобода, тем больше ваш долг. Такая жизнь представляет собой духовное рабство. Счастье и свобода должны быть безграничными, независимыми и ничем не обусловленными.

Если вы начнете учиться быть терпимым человеком, то поймете, что ваши понятия ограничены. В мире естественной Природы нет ничего нетерпимого. Все живые существа изначально способны к взаимной терпимости.

Окружающая нас Природа, птицы, насекомые, животные, рыбы, а также стремящиеся к свободе люди принимают как плохую погоду, так и хорошую, как смерть, так и жизнь. Для всего, что находится в равновесии, у Природы нет протестов, возражений или жалоб.

Если вы нашли у кого-то самую незначительную степень нетерпимости, возможно, вы сами тоже критичны и при этом, безусловно, считаете себя умным и исключительным человеком.

Помните, вам (и мне тоже) не дано разрушить или изгнать из мира все, против чего вы возражаете. Поэтому, если ваше существование (цель жизни, даже на непродолжительное время) станет необходимым только для того чтобы изменить что-то вовне: убрать «плохого» начальника или депутата, изменить ход истории в своем городе или «заставить» соседа вести себя более корректно, – знайте, ваша жизнь от этих действий может стать сплошным ядом. Этот яд будет постоянно отравлять ваше тело и мучить его до тех пор, пока вы продолжаете борьбу с «несправедливостью». Финал таких действий вполне закономерен – расшатанное здоровье и работа только на аптеку.

Помните, все положительные изменения в этом мире следует начинать только с себя. Измените свое отношение к жизни, и тогда она разительно изменится в лучшую

сторону, а окружающий мир станет добрее и терпимее.

Если безграничная терпимость – ваш лозунг, скорее всего, вы нетерпимый человек, так как подобные лозунги на деле не являются свободным высказыванием вашей истинной природы. Вы просто «зажимаете» под очередной лозунг себя, свое сознание и тело. Знайте, ваш внутренний протест против ограничений рано или поздно обязательно вырвется наружу, разрушая и сметая все на своем пути.

Современная европейская медицина не устраняет заболевания: она в основном ведет борьбу против симптомов, полностью игнорируя поиск первопричин болезней.

Последствия этого в том, что пациенты и доктора «идут» от одного заболевания к другому, несмотря на бесконечные «походы» против микробов, бактерий и вирусов. Это типичные последствия нетерпимости человека к себе подобным, к животному и растительному миру.

Абсолютная справедливость – закон Вселенной. Он включает в себе добро и зло, правду и ложь. Эти противоположности антагонистичны, однако они образуют единство как две необходимые стороны медали.

Убрать одно ради другого невозможно, даже попытки это сделать являются признаком невежества. Поэтому простое суждение без понимания сути законов мироздания не может быть верным.

Например, закон, принуждающий людей к порядку с помощью полиции, не способен освободить общество от болезни преступлений. Только борьба с ее «симптомами» в виде принуждения и наказания правонарушителей недостаточна. Это подмена процесса глубокого изучения первопричины болезни (в данном случае преступлений) и комплексного лечения нетерпимости к симптомам (правонарушениям).

Человек, принимающий все происходящее с ним с чувством глубокого понимания истинной сути вещей, не нуждается в познании понятия терпимости к чему– или кому-либо. Такой человек не станет на путь преступлений, ибо он четко видит, чем это все закончится для него. Также он не спровоцирует у себя новой болезни.

Глава 2. Качества нашего здоровья

Существует большое количество критериев оценки состояния здоровья. Сегодня мы попробуем освоить нестандартные методы.

Показатели качества здоровья

Автор предлагает изучить указанные ниже качества здоровья и применить их на практике. Посмотрите, характерны они для вас, или нет. После прочтения каждого из семи пунктов ставьте знак да (+), или нет, (—). В конце раздела приведен шифр, помогающий оценить ваши индивидуальные показатели качества здоровья.

1. Отсутствие усталости. Вы никогда не испытываете очень сильной усталости. Но когда сильно простужаетесь, ваш организм чувствует утомление больше, чем за много лет. Даже одна простуда в десять лет для вас плохой признак. Ведь птицы или насекомые не простужаются, в том числе в холодном климате, в холодную погоду. Корни такой болезни глубоки. Если вы думаете: «Это очень трудно понять», «Это невозможно понять» или «Я не готов к решению этого вопроса», то для вас эта проблема излишне сложна.

Если вы действительно здоровы, то вы сможете найти и убрать трудности со своего пути одну за другой, так же как гончая собака охотится за зайцами. Если вы боитесь слишком больших проблем, то вас можно назвать пораженцем.

Вы должны быть смелыми в этой жизни, иметь постоянное устремление в свое светлое завтра. Большие трудности, после их решения, дают большее удовлетворение. Такой должна быть ваша жизненная позиция. Это верное средство никогда не знать

усталости.

Постоянное переутомление является истинной причиной большинства наших болезней. Вы можете лечить их без помощи медицины, если понимаете их причину и уверенно движетесь к своему активному долголетию и даже омоложению.

2. Хороший аппетит и половое удовлетворение. Если вы не способны есть самую простую пищу с радостью, наслаждением и глубокой благодарностью Творцу, то у вас явно плохой аппетит. Если, хорошо проголодавшись, вы находите вкусным простой черный хлеб или цельный вареный картофель, то у вас хороший аппетит.

Хороший аппетит и тяга к сексу – это показатели здоровья. Сексуальные желания и их счастливое удовлетворение являются необходимым условием человеческого счастья. Если мужчина или женщина не имеют регулярного полового влечения и не испытывают удовлетворения, значит, он или она отделились от диалектического закона жизни Инь-Ян. Нарушение этого закона из-за незнания может лишь привести к болезням и даже к умопомешательству, особенно у женщин. Все люди, явно или неявно беспокойные и рассерженные в отношении сексуальной жизни, – пуритане. Они бегут от сексуальности, страдают импотенцией или фригидностью и не могут войти в полную гармонию с Природой.

3. Глубокий и ровный сон. Если вы часто видите сновидения и непроизвольно реагируете на них, например скрипите зубами и даже разговариваете во сне, то ваш отдых неглубок, он является недостаточным. Здоровым считается сон продолжительностью от четырех до шести часов, если этого хватает. Если вы не засыпаете через пять минут после того как легли в кровать, скорее всего, ваш ум не свободен от постоянного душевного беспокойства. Если ваш сон тревожный, то вы не можете полностью выспаться и отдохнуть за ночь, а последующие за этим дневные заботы только добавляют умственного беспокойства. И так по кругу, день за днем, год за годом до обретения хронической усталости – предвестника множества тяжелых заболеваний физического тела.

4. Хорошая память. Память является самым важным фактором в нашей жизни, это основа индивидуальности, устойчивый компас в море повседневного существования. Без отличной памяти, без сокровищницы своего прошлого мы становимся похожими на кибернетические машины.

Например, очень маленькие дети порой замороженно смотрят на огонь, играют с ним и в конце концов обжигаются. Суровая память об этом жизненном опыте в дальнейшем заставляет их обращаться с огнем более осторожно для сохранения своей жизни. Так же и поведение взрослого человека, если оно еще не привело к несчастью, должно быть основано на здравом смысле.

Здравый смысл в свою очередь опирается на память о прошлом опыте. Хотя способность запоминать уменьшается с возрастом, существует возможность бесконечного развития памяти, даже до степени фиксирования всего, что вы видели или слышали. Мы можем также избегать памяти о тех, кто слишком внимателен и сердечен к нам, ибо такие воспоминания других (как это ни парадоксально для россиян) способствуют понижению нашего жизненного иммунитета, из-за того что нас постоянно подстраховывают.

Вспомним о героях духа йогах, буддистах и других, чья память позволяла им вспоминать даже свои прошлые жизни. Теоретически это возможно для каждого человека. Важно только найти свой путь к развитию памяти, основанный на соблюдении законов Природы, а не на 25-м кадре или подобных искусственных методах «оживления» памяти.

5. Хорошее настроение. Человек с хорошим здоровьем свободен от гнева, страха и страданий, и у него всегда хорошее настроение. Он умеет получать удовлетворение при любых жизненных обстоятельствах. Чем больше трудностей и врагов он встречает на своем пути, тем быстрее находит достойный выход из любой ситуации. При этом такой человек становится счастливее, а энтузиазм его только растет.

Появление позитивного человека, его голос, поведение и даже критические замечания вызовут глубокую благодарность и полноту чувств у присутствующих. Все его слова будут проникнуты благожелательностью, как пение лесных птиц и журчание горного ручья.

Звезды, солнце, горы, реки и моря – все это принадлежит людям. Как же можно быть несчастным, обладая такими сокровищами? Когда у нас хорошее настроение, мы полны очарования, подобно малышу, неожиданно получившему удивительный подарок.

Если мы пребываем в унынии, сердимся на кого-то, недовольны жизнью, значит, мы начинаем утрачивать здоровье. Хорошее настроение – одна из составляющих хорошего самочувствия. **Знайте, по-настоящему здоровый человек никогда не бывает в гневе.**

Сколько у вас настоящих друзей? Большое их число и постоянное приобретение новых указывает на ваше мудрое, глубокое понимание сути Вселенной. Родители, братья и сестры – это близкие по крови люди, они не входят в число друзей.

Друг – это тот, кто вам нравится, восхищает вас, вызывает ваше уважение, кто любит вас, помогает осуществить ваши мечты порой прилагая особые усилия.

Сколько у вас сегодня дорогих вам, настоящих друзей? Если мало, то вы, вероятно, считаете себя исключительным человеком, возможно и другое – вы просто унылая посредственность, без хорошего чувства юмора и позитивного настроения, чтобы сделать счастливее других. Если у вас много настоящих друзей, то вы можете сказать, что вы друг всей земли и всего человечества. Недостаточно, чтобы вашими друзьями были только люди, живые или умершие. Научитесь любить и восхищаться всем существующим на земле, включая капельки утренней росы и травинки.

Если вы мужчина и не способны сделать жену и детей своими настоящими друзьями, скорее всего, вы духовно очень больны. Если вы неудовлетворены своими жизненными обстоятельствами, то вы похожи на слепого человека, который не видит ни этот земной мир, ни бесконечную абсолютную Вселенную. Хотя оба этих мира полны чудес.

Если вы страдаете чем-то, неважно – в психической, моральной, физиологической или социальной сферах, то заберитесь в свою комнату, как в раковину, и выскажете самому себе свою горе. Говорите об этом не спеша, лучше вслух – это помогает, проверено на практике.

Если у вас мало интимных и близких друзей, возможно, у вас избыточное потребление сахара или сладкого. Будет нелишним понаблюдать за собой со стороны. Купите пищевую морскую соль и регулярно добавляйте ее в пищу. Это существенно улучшит состояние вашего здоровья. Морская соль активно нейтрализует негативное воздействие избыточного количества сахара на организм человека, особенно на нервную систему. Пищевая морская соль активно проникает в кровь и нормализует кислотность ее состава. Запомните, избыточная кислотность организма (от любви к сладкому) и смерть стоят совсем рядом.

Перестаньте давать в избытке своим детям (если они у вас есть) конфеты, мед, шоколад, которые существенно окисляют кровь: ваши Инь-дети станут счастливыми Ян-детьми за пару недель.

Сегодня редко встретишь мужчину или женщину с милым, приятным характером. Громадное количество людей не знают, как добиться хорошего настроения, однако не стоит их за это осуждать: они просто нездоровы. Они не знают, как правильно питаться, в том числе пить чистую воду.

Если вы осознаете удивительное строение Вселенной, то вы, скорее всего, полны бесконечной радости и благодарности. Но вы не можете помочь другим людям в их приобретении и не можете разделить их с ними. Что делать? Ответ до элементарного прост.

Чаще дарите окружающим не знания и нравоучения, а свое хорошее настроение, обаяние, приветливый голос, добрые слова. Пусть люди слышат от вас «спасибо» при любых обстоятельствах и как можно чаще.

На Западе говорят: «Давай и бери», на Востоке говорят иное: «Отдавай, отдавай и отдавай бесконечно». Если вы даже не оставите себе ничего материального, взамен вы получите свою собственную счастливую жизнь – целую Вселенную, и без всякой платы за нее. Все ее творения, все живое, разрушающее и созидающее, – все будет работать на вас. Даже если вы знаете это, все придет к вам в богатстве и избытке.

Если вы боитесь потерять деньги или выгоды, то очевидно, что вы больны и несчастны, вы – жертва собственной забывчивости, вы забыли, что следует делиться с ближними

людьми. Вы предали забвению основу своей удачи и самой жизни – бесконечную Вселенную: ваше чувство абсолютной справедливости частично или полностью затмилось, вы стали не способны видеть великий закон Природы.

Восточное даяние есть жертва, наполненная бесконечной благодарностью вселенной, результат собственного чувства свободы, не связанного ни с какими долгами. Жертвовать – значит отдавать лучшее, что у тебя есть. Жертва – есть требование внутренней любви, бесконечной свободы и абсолютной справедливости жизни.

Мать-земля бесконечно отдает себя в растениям. Растения отдают себя в пищу животным. Только люди разрушают окружающую среду и убивают себе подобных. Почему люди не стремятся помогать другим? В природе одно, умирая, дает жизнь другому. Человек в свою очередь должен отдать себя делу осуществления лучезарного чуда творения, бесконечной свободы, внутреннего счастья и абсолютной справедливости. Не способный понять это – либо раб, либо больной или сумасшедший.

Если вы привлекательны и обаятельны, если всегда расположены людям, готовы другим отдать лучшее, что у вас есть, то вы становитесь счастливее всех. Едва ли один из миллионов людей может испытать большую радость, чем вы.

6. Ясность мыслей и дел. Люди с хорошим здоровьем способны думать, решать и делать все с быстротой и ясностью. Быстрота мышления и действий является выражением внутренней свободы человека. Такие люди точны, подвижны и готовы мгновенно ответить на все жизненные вызовы. Здоровые люди отличаются способностью всегда восстанавливать порядок. Это стремление к порядку можно наблюдать у животных и в растительном мире. Красота движений или форм – это выражение гармонии Вселенной.

7. Стремление к справедливости. Состояние Сатори на Востоке достигали люди с полным пониманием о справедливости. Она считали, что по закону кармы все в мире происходит тогда, когда надо, и так надо, в соответствии с Высшей волей. Они познали философию Востока во всей ее глубине. Если у вас нет пока такого уровня сознания, но каждый день приносит вам понимание порядка в Природе, если ваши усилия направлены на постижение основ философии Востока, то вы обладаете стремлением к справедливости. Ваше растущее понимание обязательно завершится активным самосовершенствованием.

Поиск человеческой справедливости не заключается в массовых протестных демонстрациях под руководством лукавых политиков, с требованиями «Снять, наказать, убрать!». Нет и еще раз нет.

Внутренний порыв к «всеобщей» справедливости опирается на эгоистическое стремление людей больше взять, чем дать, попытки силой изменить окружающий мир вместо того, чтобы начать меняться самим в лучшую сторону. Легко указывать на чужие недостатки, но очень трудно увидеть их у себя и тем более начать их исправлять.

Подлинное стремление к справедливости выявляет истинное желание человека не бороться с подобными себе и не подавлять их, а жить в согласии с людьми и природным порядком, применяя к себе и окружающим высший принцип равновесия Инь-Ян.

Принцип Инь-Ян заключен во всех проявлениях окружающего мира: физических, психических, духовных. А также во всех уровнях повседневной жизни, таких как питание, общение, работа, дружба, быт и т. д.

Стремясь к подлинной справедливости, человек живет по биологическому закону: «Из одного посаженного с любовью зерна вырастут тысячи новых зерен».

Весь растительный и животный мир возвращает природе во много раз больше, чем получил от нее. Одно зерно дается земле, земля же возвращает многие тысячи зерен. Один шелковичный червь, производит сотни тысяч коконов, из которых делают тысячи метров шелка. Самка-рыбешка откладывает миллионы икринок, из которых вырастают стаи рыб.

Отдавать больше, чем взял, – таков биологический закон Природы. В этом выражается и закон подлинной справедливости. Хорошо усвойте эту мысль и постоянно применяйте ее в повседневной жизни.

Если родители дали вам жизнь и вырастили до десяти лет, заботьтесь о них бесконечно, дайте им душевного тепла в сотни раз больше, чем получили от них. Если родители умерли, помогите своими делами или чем-то другим родителям других детей. Такова восточная концепция справедливости на Земле, которая совершенно не понимается и не воспринимается всерьез на Западе и у нас, в России.

Настоящая справедливость – это не только возврат любого долга, это еще и радость в распространении бесконечной свободы и внутреннего счастья.

Таковы семь качеств подлинного здоровья человека.

Опираясь на них, можно смело стать творцом своей жизни, своего счастья и здоровья, не передавая это дело в чужие руки.

А сейчас посчитаем баллы. Первые три показателя – если вы ими удовлетворены, поставьте по 5 баллов за каждый пункт.

Пункты 4, 5 и 6 – если с ними все в порядке, прибавьте по 10 баллов за каждый.

Самый важный 7-й показатель – он «стоит» 55 баллов. Если ваше стремление к справедливости совпадает со сказанным выше.

Всего, в идеале, максимальная сумма баллов будет равна 100. Однако будьте реальны в собственной оценке.

Больше 40 баллов – это очень хорошо. Если результаты теста вас не устраивают, не стоит впадать в уныние. Упорно работая над собой, вы постепенно поднимитесь вверх по показателям качества здоровья.

Вера человека и его здоровье

Философия на Востоке – искусство изучения строения Вселенной. Единственная цель восточной философии – помочь человеку понять законы мироздания, чтобы он мог достичь свободы, счастья и здоровья. Краеугольный камень всех восточных религий – применение этой теории как на биологическом, так и на физиологическом уровнях. Восточная философия считает строгие принципы в питании и поведении человека общей частью любой веры. Без жизни по этим канонам никто не сможет осознать духовную силу. Это явный факт, игнорируемый многими западными теологами.

Например, буддизм, и особенно дзен-буддизм, воплощает следование строгим законам диеты. Однако ни одна из множества современных книг, опубликованных на Западе по дзен-буддизму, не дает полного объяснения важности его биологической основы. Не секрет, что философия веданты, даосизма, буддизма не может полностью быть понята на Западе. Различные религии были оставлены нам их создателями многие века назад, и поэтому произошло забвение их основ. Точно так же исчезли по всему свету подлинный мир, свобода, здоровье и счастье. Их подменили собой звериная вера в могущество золотого тельца и мнимая свобода действий – «Что хочу, то и ворочу».

В свое время Иисус Христос сказал: «Если вы полны веры, как посеянное горчичное зерно верит в свой рост, скажите этой горе – изыди отсюда в то место, и она изыдет, и ничего невозможного не будет для вас».

Когда искренне веришь, тогда нет ничего недостижимого. Если что-то сегодня для вас неосуществимо, значит, вы не верите в то, что являетесь частицей самого Творца.

«Неизлечимые» заболевания, преступления и жестокие войны являются конечным результатом недостатка искренности и веры людей, их жгучей алчности к материальным благам, особенно к чужим.

Счастье или несчастье человека основано на его поведении, которое, с другой стороны, контролируется его суждениями. Вера человека является главным фундаментом всех принимаемых им решений. Нерешительность указывает на то, что человек мало верит в успех своих деяний. Вера означает решимость на активные действия.

Свобода и счастье

Всем нам необходимо быть в гармонии со Вселенной. Если человек по своему статусу главенствует над животными, то должен уметь лечить себя более эффективно, чем это умеют делать братья наши меньшие. Человек, не умеющий лечить себя естественными, природными методами, не может достичь настоящей свободы и счастья самостоятельно, без помощи других людей и медицинских средств.

На Востоке считают, что такой человек добровольно отдает себя в эксплуатацию другим людям, и, ослабев, обязательно пойдет в пищу паразитам и микробам, т. е. заболеет и умрет раньше времени. Ему даже не нужно после смерти отправляться страдать в ад, ибо его существование на земле – это уже жизнь в аду.

Все великие религии настаивают на важности правильного питания. Древнеиндийские «Законы Ману» дают исключительно практический, физиологически и биологически правильный путь восстановления счастья и мира на земле. Он воистину изумителен. Тем не менее, эта мудрость человечеством сегодня не применяется, она явно забыта.

Все люди изначально рождаются счастливыми. Если индивидуум с возрастом перестает быть счастливым, это его собственная вина: из-за незнания или невежества он нарушил законы гармонии Вселенной.

Намереваясь жить счастливо, интересно, свободно, радостно и долго, вы должны укреплять свое понимание истинной сути этих желаний и раскрывать свою решимость, в том числе – путем питания натуральной, естественной пищей. Этот метод уже давно преподан всем нам святыми людьми Востока, об этом сказано в Библии, «Законе Императора», «И-Цзин», в «Дао-Де-Дзин», в «Бхагавад-гите» и «Чарак-Самхите».

Глава 3. Восточное питание – как путь к здоровью и счастью

На Востоке существует несколько хорошо зарекомендовавших себя методик питания, с помощью которых можно вернуть себе здоровую и счастливую жизнь.

Таблица 1. Процентное содержание продуктов каждой группы в рационе

Процентное содержание продуктов в каждом блюде						
Номер групп	Злаковые	Овощи	Супы	Продукты животного происхождения	Салаты и фрукты	Десерты
7	100 %	–	–	–	–	–
6	90 %	10 %	–	–	–	–
5	80 %	20 %	–	–	–	–
4	70 %	20 %	10 %	–	–	–
3	60 %	30 %	10 %	–	–	–
2	50 %	30 %	10 %	10 %	–	–
1	40 %	30 %	10 %	20 %	–	–
–1	30 %	30 %	10 %	20 %	10 %	–
–2	20 %	30 %	10 %	25 %	10 %	5 %
–3	10 %	30 %	10 %	30 %	15 %	5 %

Если вы не больны, но и не чувствуете себя абсолютно здоровыми, то есть смысл попробовать питаться продуктами более высоких групп.

Самая высшая группа – № 7, это простейшее, самое легкое и полезное питание, присущее монахам-долгожителям. Чем ниже номер группы продуктов, тем он труднее для переваривания и усвоения организмом.

Попробуйте в течение месяца практиковать этот простейший и самый легкий путь к здоровой и счастливой жизни. При этом учтите следующее.

1. Не используйте никакой еды и питья промышленного изготовления. В том числе сахар и безалкогольные напитки, подкрашенную пищу, неоплодотворенные яйца, консервированные продукты, любую пищу в банках и бутылках.

2. По мере улучшения здоровья пробуйте более низкие группы продуктов из таблицы. Двигайтесь постепенно и внимательно, будьте любознательны, займитесь самоисследованием. С другой стороны, используйте без всякой опасности любую группу выше № 3 как угодно долго.

Не добившись улучшения состояния здоровья, переходите на группу № 7 в течение одной-двух недель или даже месяца.

Время от времени проверяйте состояние своего здоровья с помощью самоконтроля, приведенного чуть выше в разделе «Показатели качества здоровья».

3. Не покупайте фрукты и овощи, искусственно выращенные с химическими удобрениями и инсектицидами.

4. Не употребляйте продукты, которые были перевезены на дальние расстояния, поскольку для их сохранности применяются очень вредные для здоровья консервирующие вещества и даже яды.

5. Не ешьте никаких овощей вне сезона.

6. Категорически избегайте овощей группы «очень Инь»: картофеля, томатов и баклажанов.

7. Не пользуйтесь специями или химическими приправами (например, соевыми соусами промышленного изготовления за исключением натуральной морской соли).

8. Не пейте кофе в период лечения. Не употребляйте чай в пакетиках, обычно он содержит канцерогенные красители. Такой продукт выпускается с явно коммерческой, а не оздоровительной целью. Пейте японский чай Банча и китайский натуральный чай.

9. Избегайте продуктов животного происхождения: куриного мяса, свинины, говядины, коровьего масла, сыра, молока – сегодня практически все их виды химически произведены или подвергнуты действию химических веществ. С другой стороны, дичь, рыба, моллюски в большей мере свободны от химических веществ. Их можно употреблять в пищу время от времени. Дрожжи, по определению «Оксфордского словаря», – это вещество, получаемое из пены или осадка при алкогольном брожении солода и других сахаристых веществ. Поскольку дрожжи, таким образом, получают из сахара, то и пищу, содержащую их, следует употреблять в малых количествах.

10. Не употребляйте в пищу печеные сладости, содержащие пищевую соду. Сода лишь способствует быстрому поднятию теста. Она не может входить в сбалансированную здоровую диету, ибо это вещество «очень Инь».

Для поддержания хорошего состояния здоровья необходимо, чтобы не менее 50 % рациона составляли сезонные продукты. Это, кстати, соответствует группе № 3 из приведенной выше таблицы.

Повседневное питание

В процессе приема пищи постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций.

1. Хорошо пережевывайте пищу. «Питье необходимо жевать, а пищу пить», – сказал Ганди. Самые вкусные кусочки становятся еще вкуснее, если их хорошо прожевать. Хорошая и необходимая для вашего тела пища при этом доставляет такое удовольствие, что

вы не откажетесь от нее до конца своих дней. Прожуйте как можно дольше то, что вы положили в рот. Только не ведите счет жевкам, это путь в никуда. Жуйте каждый кусочек до тех пор, пока он не станет приятной легкой кашцей, которая сама просится, чтобы ее проглотили. Не кладите в рот очередной кусочек пищи до тех пор, пока тщательно не пережуете и не проглотите предыдущий. Берите только маленькие кусочки. Забудьте, что вы раньше клали в рот большие куски и недостаточно тщательно их пережевывали. Это все в прошлом. Прямо сегодня попробуйте не спеша, маленькими кусочками и очень внимательно прожевать свою любимую еду. Очень быстро вы обнаружите, что она не так уж и вкусна, а возможно, и не полезна.

2. Употребляйте естественные продукты питания. К полезным для здоровья и долголетия продуктам относятся злаковые (неочищенные цельные зерна): бурый рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, просо. Используйте их в мало обработанном виде, в вареном виде, в виде настоя, с водой или без нее. Лучше есть зерна достаточно истолченные и испеченные. Ешьте столько, сколько хотите при условии, что вы до конца прожуете каждый кусочек пищи.

Полезны овощи всех видов в их сезон, исключая картофель, баклажаны, томаты. Рекомендуемые овощи: морковь, лук, тыква, редис, капуста, цветная капуста, салат.

При здоровом питании можно также есть дикорастущие растения: одуванчик (сорванный за пределами города и не возле автомобильных дорог), крапиву и т. д.

Еще о здоровой пище

Хорошей здоровой кухне требуются повара-творцы, понимающие искусство создания гармонии Инь-Ян. К сожалению, сегодня на Западе такой повар большая редкость. Однако жить – значит творить. Без созидания мы не можем существовать. Наши тела созидают кровь, используя ежедневно поглощаемую пищу и напитки.

Жизнь каждого человека на Земле зависит от состава, соотношения и порядка элементов Инь-Ян в питании.

Закон правильного питания всегда имел первостепенную важность в жизни Востока, он даже обожествлялся на заре нашей истории. В древних Упанишадах в поисках истины зерно воспринималось как частица самого Творца. В соответствии с этой традицией ортодоксальные брахманские семьи Южной Индии всегда молились рису перед тем, как его есть.

Одним из основных открытий человека является идея о правильной и полезной пище. Необходимость потребления только здоровой пищи может быть приравнена по своей важности к открытию огня, которое позволило человечеству создать цивилизацию (единство религии, философии, науки и технологии) и которое определило историю эволюции питания.

Конечно, каждый человек может жить, питаясь только тем, что доставляет удовольствие вкусу, чувству, уму, что соответствует здравому смыслу и экономической, моральной и идеологической точкам зрения.

В то же время мудрое различие между необходимой и второстепенной пищей позволяло людям Востока жить относительно счастливой, свободной и мирной жизнью.

Сегодня пришло время возродить в России забытые традиции естественного питания человека.

Учитесь у жизни

На Востоке говорят, что заблуждения в виде современного образования и профессиональной специализации делают из человека грамотного попугая вместо «мыслящего тростника».

В идеале в начальной школе ребенка надо учить быть творческим и независимым, учить думать, решать и действовать самому и для себя.

Человеческий разум имеет, по меньшей мере, шесть Составляющих.

1. Слепой разум (условный рефлекс);
2. Ощущаемый разум;
3. Чувственный разум;
4. Интеллектуальный разум;
5. Социальный разум;
6. Идеологический разум;
7. Духовный разум.

Духовно ограниченный пятый разум, например, может привести к самоубийству мужчину, который до этого в приступе жестокой ревности убил обманувшую его любовницу. Если мы прощаем худшего преступника, то нами руководит седьмой разум.

Там, где велико потребление животных продуктов, где климат Ян (жаркий), наблюдается активное проявление человеческой жестокости.

Сегодня об этом мало кто знает и говорит, а зря. Переоценка кровавых событий, происходящих в последние годы в странах с жарким климатом (Северной Африке, Ближнем Востоке, Киргизии и т. д.), где велико потребление животного мяса (баранины, верблюжатины, конины и т. п.), позволяет по-иному взглянуть на происходящее.

В средней полосе России люди считают животные продукты менее важной частью своего рациона. Изменение характера питания россиян в сторону снижения потребления мясных продуктов совершенно необходимо. Это позволит понизить агрессивность в поведении многих людей.

Каждый человек может контролировать собственное поведение, анализируя характер своей еды. Нас этому нигде не учат, однако через еду можно стать собственным наставником или же рабом животного разума. Человек с конституцией «очень Ян» может не задумываясь избить незнакомого ему человека и даже свою супругу, и это будет результатом чрезмерного питания Ян-пищей.

И наоборот, те, кто едят слишком много Инь-пищи, например, поклонники одних фруктов в Индии или вегетарианцы, способны вызвать другую трагедию – бесконечную изоляцию наций друг от друга. Поэтому очень важно чувство меры во всем, в том числе и в еде.

Следует знать о том, что нет нужды избегать продуктов животного происхождения. Все зависит от поедаемого количества, так как количество всегда переходит в качество. Каждое удовольствие, когда его много, становится неудовольствием.

Избыточное количество желанного, непрерывно получаемое человеком, постепенно превращается в нежеланное. Оно может перерасти даже в ненавистное при чрезмерных его количествах.

Каждый может изучить эту элементарную диалектику и увидеть ее превосходство над формальной логикой. Фундаментальные принципы западной логики, основ мышления и науки здесь слишком негибки, в то же время они чрезвычайно просты для Востока.

Возможно, вы будете несколько изумлены восточным мышлением. Например, тем, что одинаковый результат может быть получен двумя антагонистическими способами, тогда как два противоположных результата могут быть вызваны различной степенью применения одного и того же метода.

Опираясь на макробиотическую кухню и ее диалектическую философию, можно активно нейтрализовать энергию любой пищи. Например, пищу, которая слишком Ян (животную), можно нейтрализовать с помощью Инь-пищи (растительной) и тем самым избежать рокового преобладания низшего разума (жестокости, насилия) над высшим мышлением.

Некоторые основы восточной теории Инь и Ян

Инь и Ян – противоположные и дополняющие друг друга силы. Рассмотрим их в

наглядной таблице:

Таблица 2. Характеристика сил Инь и Ян

Показатель	Инь	Ян
Тенденция	Расширение	Сжатие
Позиция	Снаружи	Внутри
Структура	Пространство	Время
Направление	Повышение (вверх)	Снижение (вниз)
Цвет	Фиолетовый	Красный
Температура	Холодно	Жарко
Вес	Легкий	Тяжелый
Носитель	Вода	Огонь
Мир атомов	Электрон	Протон
Элементы	Калий — типичный Инь-элемент; кислород, фосфор, кальций, азот и др.	Натрий — типичный Ян-элемент; водород, сурьма, углерод, литий, натрий, магний
Биология	Овощи	Животные
Продукты	Салат	Злаковые
Сексология	Женское	Мужское

Нервная система	Симпатическая	Парасимпатическая
Происхождение	Холодный сезон года	Жаркий сезон года
Движения	Женственные	Мускулистые
Вкус	Сладкий, кислый, острый	Соленый, горький.
Район	Холодные страны	Тропики
Время года	Возрастает зимой	Возрастает летом

Рассмотрим вкратце основы теории Инь-Ян. Согласно восточной философии, нет ничего в мире вне Инь и Ян. Говоря языком восточной физики, Инь и Ян – центробежная и центростремительная силы соответственно. Центробежная сила (Инь) – расширяющая, она приносит тишину, спокойствие, холод и темноту. Центростремительная сила (Ян) – сжимающая, приносит звук, действие, тепло и свет. Все физические феномены на Земле подчиняются этим двум основным силам (см. таб. 2).

Для избавления от множества заболеваний и обретения идеального здоровья рекомендуется употреблять как можно больше злаковых. Тот факт, что для хорошего здоровья человека важно ежедневное питание, основанное преимущественно на злаковых, на Востоке есть само собой разумеющееся дело.

Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи, по крайней мере 60 % от общего количества пищи на прием. Злаковые образуют основу восточного макробиотического питания.

Хотя яблоки отнесены в группу «очень Ян», их небезопасно употреблять так же часто, как бурый цельный рис. Вся категория фруктов относится к группе «очень Инь» (сравните с категорией злаковых). Поэтому здоровые люди едят лишь малое количество яблок. Для тяжелобольных людей фрукты временно не рекомендуется употреблять (в России по незнанию все делается наоборот).

Овощи являются хорошим дополнением к злаковым, их количество должно быть меньше, и употреблять их следует менее часто.

Рыба используется также в меньших количествах и менее часто.

Продукты животного происхождения, молочные продукты, фрукты и прочие разнообразные продукты употребляются в малых количествах и очень редко.

Климат и активность человека влияют на то, чем и как он питается. К примеру, человек, живущий в холодном климате, нуждается в продуктах немного более Ян, чем необходимо жителю тропиков. Работающий в поле человек может допустить немного больше Инь-продуктов в питании, по сравнению с человеком, работающим за письменным столом. Все относительно в этом мире и определяется индивидуальностью человека. Никакой перечень правил не способен объять все различия одного человека по отношению к другому.

(Выражение «очень Ян» не следует понимать как диету, в основе которой только мясо, так же как «более Инь» не подразумевает трапезу из одних фруктов и сахара.)

Глава 4. Рекомендации по восприятию мира

Как воспринимает человек окружающий его мир, так этот мир к нему и относится. Об этой простой истине мы часто забываем, а зря. Для лучшего осознания своего восприятия реальности рассмотрим несколько небольших рекомендаций.

Эти простые рекомендации помогут найти себя, повысить качество жизни, стать здоровым и счастливым человеком.

1. Ваше мировосприятие является самым надежным ключом к вашей личности.

Ваш взгляд на самого себя будет сильно влиять на то, как другие воспринимают вас. Если вы – уверенный в себе, жизнерадостный и положительный человек, то все ваши коллеги, друзья и родственники будут притягиваться вашей личностью. Если же вы человек несчастный, отрицательный, постоянно жалующийся на свое положение, то окружающих людей это будет отпугивать. Даже если временами вы чувствуете себя не совсем счастливыми, заставляйте себя действовать положительно, и вы скоро увидите, что стали просто «непробиваемы», так как ваше подсознание не ощущает разницы между искусственными эмоциями и реальными. Когда вы ведете себя жизнерадостно, вы положительно воздействуете на всех окружающих – включая самого себя.

2. Не стремитесь контролировать чужие действия, контролируйте свою реакцию на эти действия, это – самое главное для нас.

Никто не в силах заставить нас испытывать отрицательные чувства – страх, злость, чувство неполноценности – без нашего прямо выраженного согласия. Всегда будут люди, испытывающие изуверскую радость от того, что приводят в замешательство других, или такие, кто просто играет на ваших чувствах, преследуя свои собственные эгоистические цели. Получится это у них или нет – целиком зависит от вас и от того, как вы станете реагировать на их негативное поведение. Если вам приходится иметь дело с такими людьми, постарайтесь понять с самого начала, что они хотят обидеть вас не оттого, что вы что-то плохое им сделали, а потому, что у них есть свои проблемы, и поэтому они злятся, пытаются сорвать на вас свою ярость. В такой ситуации просто скажите себе: «Это не про меня. Я не доставлю этому человеку удовольствия досадить мне. Я хорошо владею собой. Он (или она) меня не волнует».

3. Ищите в других людях те черты характера, которых вам явно не хватает.

Красота всегда находится в глазах очарованного человека. Мы видим в других людях только то, что хотим увидеть. Каждое живое человеческое существо представляет собой сложное сочетание чувств, эмоций и мыслей – хороших и плохих. Ваше впечатление о другом человеке гораздо больше зависит от вас самих и от того, что вы ждете от него. Если вы верите, что кто-то – хороший, вы станете находить в нем положительные черты. Если не верите – увидите только плохое.

Если вы человек положительный, то будете стараться и в других людях отыскать положительные качества. В процессе выработки положительных, конструктивных привычек и постоянного самосовершенствования возьмите себе за правило искать такие же хорошие качества и в других. Очень легко искать чужие недостатки, но если вы станете находить в других людях только хорошее и будете поздравлять их с положительными достижениями, то сможете завоевать дружбу таких людей. На них вы всегда сможете положиться – как в хорошие времена, так и в лихие.

4. Выполняйте свою работу вовремя, без недовольства и оправданий. Если внимательно изучить судьбы тех, кто достиг вершин в любой фирме, легко обнаружить, что это люди, с энтузиазмом принимающие вызов, берущие на себя инициативу и выполняющие хорошо любую работу. Они не жалуются и не ищут оправданий. Тот, кто ничего не достиг ни в работе, ни в карьере, никак не может понять, что победители достигают вершины именно потому, что всю дорогу страстно стремятся к ней.

Вы можете легко стать той личностью, которая у себя на работе постоянно продвигается по службе, – если вы готовы заплатить за это соответствующую цену. Любой хороший руководитель объяснит вам, что тип работника, который всегда в дефиците, – это такой служащий, который думает самостоятельно, берет на себя инициативу, делает то, что нужно, не дожидаясь приказа, и не покладая рук работает, пока его работа не будет закончена. Если вы поймете это и сделаете свой выбор, то вы легко сможете стать таким же ценным и высокооплачиваемым работником.

5. Справедливо оценивая себя, вы будете справедливо судить о других. Способность объективно оценивать себя и свою собственную деятельность очень важна для построения отношений с другими людьми и будет оказывать колоссальное влияние на тот уровень успеха, которого вам суждено достичь в жизни. Если не научиться честно оценивать свои сильные и слабые стороны, трудно рассчитывать на повышение собственной работоспособности. Сначала нужно точно определить, где вы находитесь, чтобы затем разработать план и достичь того места, где бы вы хотели быть.

Представьте себя независимым и бесстрастным наблюдателем. Подумайте, какой бы вы дали себе совет, чтобы улучшить собственные навыки, рабочие умения, взаимодействие с другими и общий вклад в дело своей фирмы. Честность по отношению к себе – первый шаг к самосовершенствованию.

6. Хочешь стать лучше – будь справедлив и честен к другим людям. Если вы нечестны в своих отношениях с другими или используете их в своих интересах, то вы обманываете себя больше, чем этих других. Какое-то время они будут сожалеть о том, что связались с вами, но затем забудут и займутся другим. Вам же, наоборот, придется жить с таким поведением всю оставшуюся жизнь. В глубине вашего сердца навсегда сохранится правда о том, какой вы на самом деле человек.

У каждого из нас время от времени возникает соблазн использовать других людей в своих корыстных целях. Если они настолько глупы, что попались на вашу удочку, то, как говорится, поделом. Однако в действительности если вы будете справедливы и честны с теми людьми, которыми могли бы воспользоваться, то вы сами станете лучше.

7. Типичная отговорка «у меня нет времени» весьма пагубно отражается на качестве всей вашей жизни. Цена этих слов многогранна. Вы можете лишиться себя удовольствия провести время в семье. Вы можете не успеть исправить мелкую ошибку, которая позднее обернется трагедией. Вы можете пренебречь потребностью собственного организма в отдыхе и тренировке. Что бы ни случилось, не давайте надуманной нехватке

времени отвлечь вас от тех вещей, которые сохраняют ваше здоровье и счастье.

Существует множество способов так организовать свое время, чтобы его хватало на все, что должно быть сделано. У хорошего руководителя всегда есть проверенный помощник, на которого он может взвалить часть своей ноши в трудный период. Кроме того, можно обратиться к положительному мировосприятию и обрести необходимую энергию, чтобы сделать работу быстрее и лучше. Если у вас постоянно не хватает времени, пора провести комплексный анализ всего образа жизни. Никогда не позволяйте минутному дефициту времени помешать вам сделать то, что хотите, или то, что нужно.

8. Свое счастье можно умножить, если разделить его с другими. Чем больше своего счастья вы отдаете другим людям, тем больше его у вас остается. Самые большие награды в жизни никогда не приходят от накопления финансовых средств. Они всегда являются следствием морального удовлетворения, которое человек испытывает от того, что помог другим достичь счастья. Тот, кто накопил в жизни величайшие богатства, нашел способ соединять первое и второе; он научился так оказывать услуги, чтобы доставлять удовлетворение другим людям и приносить пользу себе.

Если вы будете браться за работу с энергией и намерением сделать своих клиентов счастливыми от того, что они предпочли иметь дело именно с вами, большие доходы обязательно потекут к вам. В современном мире всегда в дефиците такие счастливики, которые способны поделиться своей радостью с другими.

9. Маленькая, но искренняя улыбка дает большие результаты. В законах животного мира оскалить зубы является явным признаком агрессии, но в мире человеческих существ улыбка оказывает только положительное воздействие. Ничто не способно обезоружить злого или агрессивного человека быстрее, чем добросердечная улыбка. Улыбка, которую держишь наготове, всегда обеспечит то, что противная сторона расстелет перед вами коврик из приветствий и уважения, а если ваша просьба о помощи сопровождается искренней улыбкой, вам наверняка окажут больше помощи, чем вы просите.

Тренируйтесь перед большим зеркалом улыбаться другим до тех пор, пока это не станет вашей естественной реакцией на обращение к вам всех людей, с которыми вы вступаете в контакт. Например, когда вас представляют другим, когда вы встречаетесь со старым другом или когда каждое утро приезжаете на работу. Следите, однако, за тем, чтобы ваша улыбка была естественной. Фальшивая улыбка легко обнаруживается, и ничто не отворачивает людей быстрее, чем искусственная, холодная улыбка, за которой нет никакого подлинного чувства.

Естественной нашей реакцией, когда мы смотрим в объектив фотоаппарата, является улыбка. Мы инстинктивно чувствуем, что мы более привлекательны и желанны, когда улыбаемся. Когда вы улыбаетесь другим, это провоцирует их на благоприятную для вас реакцию, но, что более важно, это делает лучше и вас самих. Это связано не только с психологией. Специалисты обнаружили, что, когда человек улыбается, меняются в позитивную сторону все химические процессы в его организме, и к нему приходит чувство счастья и благополучия.

Когда в вашем голосе чувствуется улыбка, другие снимают свою защиту и открываются вам – при личном контакте или даже по телефону. Служащие, которые проводят значительную часть своего рабочего времени в телефонных переговорах, уже поняли, что те, к кому они обращаются, способны слышать улыбку в их голосе. Если вам трудно постоянно помнить о том, что в вашем голосе должны быть приятные нотки, поставьте маленькое зеркальце рядом со своим телефоном, чтобы проверять наличие улыбки когда вы разговариваете.

10. Хороший смех растворяет все заботы. Несколько лет назад редактор одного известного журнала буквально вернул себя к жизни смехом. Попав в больницу с тяжелой болезнью и сильными болями, он обратил внимание, что, когда он счастлив, физические боли отступают. Это наблюдение позволило ему выработать специальную программу использования смеха в целях самолечения. Он читал сборники анекдотов, шутил, просил

посетителей всегда приходиться к нему с шутками и непрерывно смотрел комедии по телевизору. В результате он выиграл схватку с болезнью.

Не следует вести себя настолько серьезно, чтобы не было возможности рассмеяться над собой или над ситуацией, в которой вы оказались. Трудно работать, если вы не научитесь слегка веселиться в свободное время.

11. Свое счастье обретают делами, а не за большие деньги. Это действительно так. За деньги счастья не купишь. Действия большинства из нас мотивированы стремлением к другому образу жизни, к которому мы стремимся для себя и семьи, а не чисто материальными владениями – домами, автомобилями и т. д. Если вы признаете этот факт, то поймете, что должны постоянно поднимать свою планку, вдохновляя себя на достижение более возвышенных целей. Ваши цели должны включать те владения, к которым вы стремитесь, но помните, что успех – это путешествие, а не пункт назначения. Поэтому испытывайте удовольствие от самого путешествия за успехом и счастьем.

12. Нельзя обрести счастье, забрав его у других. Существует очень мало вещей в этом мире, которые обогатят вас, если вы отнимите их у других. Как правило, происходит обратное. Когда же вы делитесь с другими своими богатствами и счастьем, вы увеличиваете свои собственные владения и того, и другого. По сути, ни счастье, ни экономическое благосостояние не имеют серьезной ценности до тех пор, пока вы ими не поделились.

Счастье нельзя законсервировать и отложить до тех пор, когда понадобится, а благосостояние вообще является абстрактным понятием. В жизни человека нет благосостояния, есть только его возможности. Старайтесь обрести счастье и экономическую независимость для себя, после этого разделите их с другими, чтобы сбереечь.

13. Любого человека легче покорить расположением, чем ненавистью. Самый лучший способ заставить кого-нибудь полюбить вас – сначала самому или самой полюбить ее или его. Вы обнаружите, что тому, кто вам нравится, практически невозможно вас не полюбить. Так устроены люди. Какие бы недобрые чувства они к вам ни испытывали, вы можете немедленно нейтрализовать их, всего лишь выразив восхищение этими людьми. Когда вы полностью поймете всю мудрость, которая заключена в этом совете, любой встреченный вами человек может считаться вашим потенциальным другом.

Самый надежный способ вызвать симпатию – это дарить ее, свободно и щедро. Если вы оговариваете свою дружбу какими-то условиями или пытаетесь завоевать расположение других только по той причине, что они что-то могут сделать для вас, они очень быстро почувствуют вашу неискренность. Если же вы покажете своими действиями, что заботитесь о других людях, и если вы всегда будете отдавать им больше, чем они дают вам, они сделаются вашими друзьями на всю жизнь.

14. У тех, кто щедро раздает свое счастье, всегда остается его неисчерпаемый запас. Настоящее счастье не зависит от внешних причин. Этот водоем постоянно пополняется изнутри. Счастье, которое постоянно с вами, – это тот источник, который струится из ваших мыслей и чувств. Вы можете так воспитать свой мозг, что будете испытывать постоянные приливы счастья. Важно наполнить его интересными мыслями и идеями, потому что пустой мозг пытается искать удовольствие в различных заменителях счастья.

15. Если чувствуете вялость, просто не ешьте, пока не проголодаетесь. Многие специалисты агитируют за четыре небольших приема пищи в день, причем за каждый следует съесть примерно одинаковое количество калорий. На самом деле, ограничив потребление жиров и сахара, вы можете не очень беспокоиться насчет калорий. Пища, в которой много зерновых продуктов, овощей и фруктов, гораздо легче усваивается. При этом уровень сахара в крови остается более стабильным, аппетит уменьшается. Результатом этого является более высокий и устойчивый уровень вашей жизненной энергии, поскольку у вас «на складе» будет меньше жира. Вы почувствуете себя жизнерадостнее сразу же после того, как начнете питаться такой пищей.

16. Лучшее время для лечения – до болезни. Когда речь заходит о поддержании

хорошего физического здоровья, есть смысл поговорить о профилактике. Действительно, многие из самых серьезных болезней – рак и сердечнососудистые заболевания – могут быть спровоцированы самим заболевшим человеком. Курение и плохое питание укоротили жизнь миллионам людей. К сожалению, отрицательные воздействия растягиваются на длительный период времени. А когда мы начинаем ощущать их тяжелые последствия, уже бывает слишком поздно. Поэтому не позволяйте вредным привычкам разрушать ваше здоровье уже сейчас. Старайтесь вести такой образ жизни, который исключает всякие излишества. Поменяйте свои вредные привычки в еде на здоровые, а отдых на уютном диване – на повышенную физическую активность. Поступив так, вы не только почувствуете себя лучше физически. Вы начнете лучше думать о себе.

17. Желаете иметь хорошее здоровье – научитесь вставать из-за стола слегка «неудовлетворенными». Многие наши привычки неправильного питания выработались у нас в детстве, когда нас всячески принуждали вступить в члены «Клуба чистых тарелок», заставляя съесть все, что подано. Однако когда мы становимся взрослыми, метаболизм в нашем организме понижается, да и наши потребности в питании становятся другими. Полностью повзрослев, мы испытываем потребность в гораздо меньшем количестве калорий для поддержания функционирования тела, а излишки пищи начинают накапливаться в виде жира. Когда мы перестаем расти вверх, мы растемвширь, принимая внешний образ упитанного колобка.

Ешьте понемногу, прекращайте есть до того момента, как полностью насытились, старайтесь жевать пищу более тщательно. Тогда ваша фигура будет стройной, а здоровье – отличным.

18. Не думайте о плохом, думайте только о хорошем. Врачи только сейчас приступили к изучению важности морального настроя для поддержания высокого уровня физического здоровья человека. Если вы делаете все необходимое, чтобы оставаться здоровыми, и не беспокоитесь постоянно о том, что что-то может быть не в порядке с вашим организмом, ваши шансы на сохранение здоровья будут неизмеримо выше, чем когда вы постоянно думаете о том, что с вами может случиться. Вы – такой человек, каким себе представляете. Мозг – это чудесный «прибор», который может оказывать серьезное воздействие на физическое состояние всего организма. Если ваш мозг будет сильным и здоровым, то в результате выиграет и ваше тело.

19. Не слушайте других, чем вам питаться, все решайте сами. Сейчас, возможно, больше, чем в какие-либо другие времена, важно здраво судить о вещах и использовать старомодный здравый смысл в каждом принимаемом решении. Мы живем в мире, полном лицемерия, пустых обещаний и явного обмана, особенно со стороны распространяющих «чудо оздоровления» сетевиков.

Получая за это соответствующее вознаграждение, люди, которыми мы восхищаемся, иногда начинают рекламировать такие вещи, к которым сами никогда бы не прикоснулись, при этом они не испытывают никаких угрызений совести за то, что заставили нас это купить.

Когда речь заходит о пищеварении, решайте сами, чем питаться; не давайте повлиять на вас тем, чья корысть только в том и состоит, чтобы вам что-нибудь всучить. От производителей питания по закону требуется обнародовать состав своих продуктов, чтобы мы могли определить, хотим мы это есть или нет. Станьте внимательным читателем всяческих этикеток на продуктах питания.

20. Спелые фрукты на столе и сырые овощи не позволяют переесть. Эволюция человечества, возможно, не научила людей находить большое удовольствие в поедании той пищи, которая на самом деле самая лучшая для нас. С другой стороны, наша система пищеварения еще не полностью адаптировалась к безболезненному перевариванию некоторых продуктов, которые нам очень нравятся. Ей требуется огромное количество энергии, например, чтобы переваривать мясо и прочую тяжелую пищу. Той самой энергии, которая могла бы быть направлена на достижение каких-либо более конструктивных целей, чем простая переработка продуктов. И наоборот, сырыми овощами и спелыми фруктами

практически невозможно объесться. В этой пище низкое содержание жиров, она легко усваивается и содержит многие необходимые вещества, способные очень быстро превращаться в энергию.

21. Учитесь правильно питаться, проявляйте заботу о своем организме. Мы часто тратим много времени на то, чтобы изучить, как работают различные машины и какое им требуется обслуживание, чтобы они находились в хорошем рабочем состоянии. Однако когда речь заходит о нашем собственном организме – самом главном нашем богатстве, мы уделяем пренебрежительно малое внимание его потребностям. Но, как говорят, учиться никогда не поздно. Существуют буквально сотни книг, посвященных этому вопросу. Выучите все, что должны знать о себе, проявляйте заботу о собственном организме, и он сразу же начнет проявлять заботу о вас.

22. Не спешите лечиться, старайтесь избавиться от причины болезни. Если у вас возникла серьезная медицинская проблема, обязательно обратитесь к врачу. С другой стороны, имейте в виду, что множество наших болезней, для которых придуманы тысячи лекарств, продающихся без рецептов в аптеке, вызваны причинами, которыми нам самим по силам управлять. Головные боли, несварение желудка, боли в мышцах, забывчивость и им подобные недуги являются сигналами о том, что вы пренебрегаете потребностями организма или проблемами мозга.

Вспомните, может быть, вы отложили на потом решение какой-то сложной задачи, и это вызывает вашу напряженность. Спросите себя, достаточно ли ваш организм получает физической нагрузки, чтобы оставаться подтянутым и энергичным. Как и в любой неприятности, важно постараться понять источники своих проблем и поработать над их устранением. Сделав это, вы почувствуете прилив энтузиазма и энергии, чтобы продолжать выполнение своего высшего предназначения.

23. Регулярное наблюдение за своими привычками в еде помогает избежать серьезных проблем со здоровьем. Мы только сейчас начинаем осознавать все далеко идущие последствия режима питания для нашего здоровья и благосостояния. Но мы уже знаем, какая пища для нас хороша, а какая вредна. Тем не менее, мы часто игнорируем эти знания, предпочитая доставлять себе мелкие радости сегодня, не задумываясь о негативных последствиях завтра. Если вы уделяете должное внимание своему питанию, то сможете избежать серьезных проблем со здоровьем на многие годы вперед.

Специалисты советуют употреблять в умеренных количествах кофеин, алкоголь и сахар, пользуясь блюдами с низким содержанием белков и жира, но с богатым содержанием клетчатки и углеводов (овощи, крупы, фрукты). Они также предлагают больше есть волокнистой пищи, например, зернопродуктов, хлеба из муки грубого помола и таких высоковолокнистых овощей и фруктов, как спаржа, морковь, стручковая фасоль, апельсины и клубника.

24. Сократите потребление пищевых продуктов, содержащих рафинированный сахар. Самой распространенной причиной болезней, связанных с едой, является переедание. Диета – одна из тех областей, в которых «меньше» означает «лучше». Это особенно верно, когда речь идет о пищевых продуктах, содержащих рафинированный сахар. Если вы чувствуете, что не в состоянии отказаться от конфет полностью, по крайней мере, ограничьте их потребление одной или двумя небольшими порциями в неделю. Ваш организм вскоре привыкнет к таким минимальным дозам. Ни в коем случае не следует делать сладости, содержащие рафинированный сахар, постоянной частью своего питания.

25. Хорошее расслабление – успокаивает, а время – лечит. Это, однако, не означает, что вы можете игнорировать свои физические проблемы. Если что-то случилось с вашим организмом, нужно попытаться как можно быстрее понять, что является причиной болезни, чтобы затем попробовать исправить ситуацию. Но иногда мы чувствуем себя очень напряженными и больными. Кажется, что голова вот-вот расколется, а желудок болезненно реагирует на самую простую пищу. В добавок к этому боль в спине кажется неутрачиваемой. Причиной всего этого может быть обыкновенное переутомление, лекарством от которого

является простой и всем известный отдых.

Позволяйте себе ежедневно хоть ненадолго расслабиться и поразмыслить над теми вещами, которые вам особенно приятны. Несколько часов беззаботного удовольствия в неделю могут буквально совершить чудеса с теми проблемами, которые вас так угнетают, и вернуть силы и энергию, которые, как вам казалось, вы утратили насовсем.

26. Стремитесь создавать, а не разрушать. В любом виде деятельности, в любой профессии, любом занятии или призвании требуется гораздо больше умения, знаний и настойчивости для того, чтобы создать что-нибудь стоящее, чем для того, чтобы разрушить то, что создали другие. Фантазия и мастерство, которые необходимы для создания произведений искусства, состоят из простых, доступных материалов. Они всегда заслуживают гораздо большего вознаграждения, чем тот неквалифицированный труд, с помощью которого творения разрушаются. Старайтесь всегда быть строителем и созидателем, а не разрушителем как материальных предметов, так и идей. В большинстве случаев все дело в настрое. Выработывайте в себе привычку к поиску созидательных и творческих идей, новых способов, изучайте, как делать давно известные и новые вещи, и тогда вы станете строителем своего здоровья и своей судьбы.

27. Если не победили – улыбнитесь. Мужество человека – это то, что Эрнест Хемингуэй назвал «грацией под напряжением». Жизнь человека часто напоминает игру. Если вы смогли продемонстрировать свой высокий соревновательный дух перед лицом поражения, значит, вы сделали первый шаг к завоеванию уважения соперников и провели подготовку к следующей победе. В случае поражения не следует относиться к себе и ситуации с таким трагизмом, чтобы не улыбнуться и искренне не поздравить того, кто одержал над вами временную победу. Пожелайте ему или ей всего хорошего, затем сосредоточьтесь на повышении своих собственных возможностей. У вас все получится.

28. Ищите причину болезни и верьте в свое исцеление. Мощь нашего мозга поистине невероятна. Он оказывает столь глубокое воздействие на наше физическое состояние, что стандартной практикой при испытании новых лекарств является назначение так называемого плацебо (безвредных веществ или простой воды под видом лекарства) контрольной группе пациентов.

Если такие пациенты будут думать, что их тело получает полезные медикаменты, то они, могут ощущать такое же выздоровление, как и люди, принимающие настоящее лекарство.

Используйте знания о том, как сознание влияет на физическое здоровье, к собственной выгоде. Сочетайте режим физической активности с положительным мировосприятием. Если вы будете предпринимать нужные шаги для поддержания хорошего здоровья, то улучшится ваш настрой, а значит, вы скорее примете на вооружение здоровый образ жизни. В результате получится взаимодополняющее единство физического и духовного здоровья. Одна сфера будет извлекать пользу из другой.

Нельзя иметь здоровое тело без здорового духа. При этом чрезвычайно трудно поддерживать положительное мировосприятие, если ваше тело чувствует себя нехорошо. Чередуйте физическую или иную работу с расслаблением, умственное напряжение с физической активностью, упражнения с отдыхом и расслаблением, а смешанное питание – с постом. И всегда сочетайте свою серьезность со здоровым юмором.

Глава 5. Желания, управляющие нашей жизнью

Уточним основные желания, присущие каждому человеку. Вспомним, что между нашим желанием и его реальным исполнением может быть достаточно большая дистанция. Для начала отметим следующее. **Исполняются, как правило, только самые сильные желания человека.** Большинство людей, видимо, не знают об этом и хотят себе все подряд, на что упадет их взгляд. Люди часто желают себе то, что, по их мнению, должно у них быть прямо сейчас. Например, кучу денег, квартиру, загородный дом, красивых женщин или

мужчин как конкретных, так и воображаемых.

А «тонкий» мир Вселенной только улыбается в ответ и посмеивается над такими желаниями. Ибо у желаний, как и у других действий человека в области «тонких» энергий, есть определенные законы. Существует вполне конкретный порядок исполнения желаний, который основывается не на капризах человека типа «хочу и все», а на необходимости получения уроков от этой жизни, жизненного опыта и знаний.

Правила реализации желаний человека

Существует восемь основных правил реализации желаний.

1. Начинать желать следует с простых предметов или вещей.

2. Не нужно представлять себе человека как объект ваших желаний, типа «хочу эту женщину, хочу молодого человека, хочу его добиться и т. п.». Это, как правило, ведет либо к казусам, либо к труднопоправимым, негативным последствиям. Отношения между людьми лучше отпустите на усмотрение Творца, а сами будьте внимательны к окружающим вас людям, чтобы не пропустить свою настоящую вторую половину и своих друзей по духу в этой жизни.

3. Будьте осторожны в пожеланиях для других людей, ибо вы просто не можете знать, что на самом деле необходимо этим людям.

4. Не имейте разрушительных пожеланий, ибо они будут разрушать и ваше тело, и сознание.

5. В своих желаниях правильно представляйте себя и свое место. Например, вам хочется стать хозяином белоснежной яхты. Вы представляете себя на этой яхте. Через некоторое время вы действительно окажетесь на этой яхте, но в качестве пассажира, так как вы не конкретизировали себя в виде капитана этой яхты с документами, подтверждающими, что вы ее хозяин, и т. п.

Или вы хотите иметь шикарную квартиру и видите себя в ней. Возможно, скоро вы будете в этой квартире, но в качестве временного квартиросъемщика. Ибо вы не представили себе процесс покупки этой квартиры, сцену, когда вы держите в руках документы на право владения этой квартирой. Документы очень важно представлять правильно.

6. Ваше желание должно быть точным, обдуманым и конкретным.

7. Прежде, чем что-либо пожелать, надо все тщательно взвесить и продумать. В каждом крупном деле, в каждом положении вещей обязательно существует две стороны: приятная для человека и неприятная.

Например, вы захотели стать звездой экрана или лидером в каком-то крупном направлении деятельности. Тогда вам обязательно следует знать о том, что **звезды экрана, как и крупные лидеры, часто обречены судьбой на одиночество.**

Если вы подлинный лидер, то все окружающие люди будут находиться позади вас. Рядом с вами не будет никого, так как вы идете впереди всех на несколько шагов.

Или **вы захотите стать крупным чиновником или бизнесменом.** В этом случае готовьтесь к тому, что кроме почестей и уважения, вас ждет тяжелый груз забот и ответственности за людей, организацию работы, материальные ценности и т. п.

Если **вы хотите стать творческим, интересным человеком**, то готовьтесь к тому, что у вас полностью изменится однообразный распорядок дня, привычный уклад жизни, к которым вы очень привыкли. Придется расстаться с ленью и скукой. А вы готовы к этому?

8. Восьмое, основное, правило реализации желаний состоит в том, что исполняется только самое сильное желание. Причем это не всегда то желание, которое загадываете вы, а то желание, которое существует реально на уровне вашего подсознания.

Человек предполагает, а Бог располагает. Каждый из вас получает реально не то, что он хочет, а то, что ему действительно нужно от жизни в настоящий момент для развития. Если вы что-то очень сильно хотите, то это может быть вам дано. Но исполнение такого желания может помешать вашему дальнейшему развитию как творческой личности.

Таковы восемь основных правил исполнения желаний. У каждого человека существует множество желаний – от самого сильного до необязательного, сиюминутного. Для того чтобы грамотно творить свою жизнь, каждому из нас необходимо разобраться со своими основными желаниями.

Каждое ваше словесное желание – это та же молитва. И Творец слышит вас, чувствует ваши потребности и устремления. Но у большинства людей много желаний, и часто они противоречивы. Каждый из вас будет эффективен в своей деятельности тогда, когда обретет правильное сочетание своих желаний.

В каждый момент времени у вас должен быть только один «набор» желаний, согласующихся между собой. Именно один перечень желаний работает на вас, причем самое сильное желание исполняется с учетом сочетания других желаний.

Рассмотрим классический подход к исполнению желаний человека. Овладев этой информацией, вы сможете более качественно управлять своим движением по реке жизни, что позволит быть настоящим хозяином или хозяйкой своей судьбы.

В классическом варианте у человека существует три стратегических, или основных, желания, пять тактических, или ближайших, желаний и одно сиюминутное желание. Умелое сочетание стратегических, тактических и сиюминутного желаний обязательно даст вам положительный результат. Рассмотрим поэтапно эти желания.

Стратегические, или самые крупные, желания

1. Желание существовать, жить, быть на этом свете. Если человек жив, значит, у него есть это желание – быть на земле. Если у человека жизнь наполнена активной и разумной деятельностью, значит, у него хорошо развита потребность быть на этом свете. Желание любого человека жить выражается в чувстве его любви к жизни, когда человек радуется каждому своему вздоху, движениям тела, солнечному свету, шороху листьев, любой погоде и т. п.

Активное желание человека жить выражается в его страстном увлечении своим делом. Такие люди вдыхают полной грудью смесь воздуха и любви к окружающему миру, они могут смеяться и танцевать на улице даже под дождем. Такие люди могут быть внешне молчаливыми и сдержанными, а внутренне они каждый миг жизни отдают своему призванию, своему любимому делу.

Желание человека быть на этой земле можно осознанно развивать и поддерживать с помощью положительных утверждений, которые следует произносить ежедневно вслух или мысленно. Вот как примерно звучат эти утверждения: «Я люблю свою жизнь. Я ценю каждый миг моей жизни на земле. Я с радостью принимаю, благословляю и использую все возможности, которые дает мне жизнь. Я доверяю течению моей жизни. Я принимаю окружающих меня людей такими, какие они есть».

Чем полнее и подробнее вы будете желать жить и принимать свою жизнь, тем сильнее будет реализовываться ваше желание быть на этой земле, тем полнее и богаче будет ваша жизнь.

Противоположным этому желанию является желание не быть, отрицание своего бытия на земле. Такое желание могут иметь некоторые пожилые люди, которые физически немощны и которым уже ничего не хочется. Они просто устали от своей жизни. Также это могут быть и молодые люди, чья жизнь «побила», и они разочаровались в ней и считают себя неудачниками, несчастными и т. п. Следствием такого восприятия своей жизни и мира в целом являются сплошные неудачи, болезни, травмы, лень, вялость и т. п. На самом деле это проявляют себя внешние знаки свыше, которые указывают человеку на необходимость изменить отношение к своей жизни.

Помните, если вы хотите добиться в жизни значительных успехов, вам следует ежедневно, настойчиво и упорно работать над собой, повторяя и принимая душой положительные утверждения о своем желании жить на этой земле. Ваша активная жизненная

позиция в этом вопросе поможет избежать, исключить самые «неожиданные» беды, пустоту, страдания и мучения. Полезно также чаще общаться с другими людьми, которые вам симпатичны и которые активно любят свою жизнь.

2. Желание быть собой. Это желание означает, что в окружающем вас многообразном мире вы желаете ясно **ощущать свой пол, индивидуальные особенности своего тела и тип личности. Вы желаете знать свои родовые корни, кем были ваши бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки и т.п. Вы желаете знать свое предназначение и место в этой жизни, свое отличие от других людей.** Усилить желание быть собой можно и полезно, если вы будете уважать свою индивидуальность, будете вести поиск своего места в этой жизни.

Поиск самого себя заключается в наблюдении за собой (за внешним видом, своей речью, жестикующей, походкой и т. д.). При этом вы увидите, что в большинстве своем ход ваших мыслей и ваши поступки скопированы с других людей.

Скажите себе, что вы являетесь ищущим себя человеком, что вы не позволите себе заниматься копированием поведения других людей. В результате такого поиска себя будут постепенно затухать и исчезать модели вашего поведения, которые вы позаимствовали у других людей, у телевизионных или мифических героев. Постепенно осознаете тот факт, что ваше поведение частично повторяет поведение других людей. Вы будете сдерживать в себе «чужое» поведение и оно, не получая поддержки вашего подсознания, будет постепенно уходить из повседневной жизни. Вы начнете терять навыки такого образа мыслей, перестанете делать что-либо так, как это делают другие. Вы будете стирать у себя программу поведения, навязанную в детском саду, школе, институте, вашими родителями и т. п.

На освобождающееся в вашем сознании место от чужого поведения придет свой, данный от рождения, уникальный образ действий. Поначалу он будет еще непривычным, но очень «родным». Быть самим собой очень легко. Это полезно для здоровья и приятно. Быть самим собой гораздо разумнее, чем играть чужую роль. Желание быть собой можно усилить при помощи повторения следующей мысленной установки: «Я становлюсь самим собой и только самим собой. Я развиваю свои таланты и свои способности. Я становлюсь самим собой. Я занимаю свое достойное место в этом мире. Никто и ничто не может помешать мне занять свое место в этом мире».

Путь к вашему предназначению, к вашей истинной жизни находится в раскрытии истинного, природного таланта. Для этого достаточно найти свою врожденную способность, реализовать ее и придерживаться этого направления в своей деятельности. Такой человек занимает свое достойное место в окружающем мире, что само по себе делает его счастливым. К нему, как к магниту, будут притягиваться люди – единомышленники, родственные души.

Вокруг каждого человека еще много других людей, у которых родители, школа, общество и государство в целом создали ложные понятия о гармонии и ложную индивидуальность поведения. Этим людям навязали стереотипы чужого поведения типа «бери, хватай, обогащайся». А результат этого весьма печален. Копируя поведение других, мы часто ощущаем плохое настроение, упадок сил, депрессию, травмы души и тела, ибо мы занимаемся не своим делом.

К сожалению, вокруг нас еще находится много таких людей. Они, как правило, озлоблены. Возьмите для примера наших пожилых пенсионеров, которые свято верили в навязанную им десятилетиями идею о том, что скоро все будут жить при коммунизме, а их, мягко говоря, обманули.

Среди людей с навязанным стереотипом мышления встречается и другой тип людей. Это отчаявшиеся, сломленные или «ломающиеся» молодые мужчины, например, участники боевых действий в Афганистане и Чечне. Рискуюя своим здоровьем, да и самой жизнью, они выполняли боевые приказы, которые отдавались во имя интересов самой России. Эти молодые люди верили в то, что они нужны своей Родине и что Родина про них никогда не забудет. На войне они были героями. После возвращения домой такие молодые люди не

всегда могут найти себя в обычной, мирной жизни, им кажется, что они просто никому не нужны, что их обманули.

Либо это может быть третий тип людей, которые погнались за богатыми женихами или богатыми невестами, а далее началась жизнь без любви, без подъема внутренней энергии, без внутреннего стержня. Навязанный этим людям со стороны «сладкий» образ беспечной жизни при наличии больших денег на проверке оказался ловушкой. Жизнь только ради материального благополучия начинает им казаться невыносимой.

Каждому из нас необходимо ощутить и найти свою индивидуальность, развить ее и быть самими собой.

3. Желание общаться. Вы понимаете и полностью принимаете в своей жизни тот факт, что вы не одни на этом свете, что вокруг вас множество других людей. Вы принимаете этих людей такими, какими они проявляют себя. У вас есть четкое и яркое желание общаться с другими людьми путем передачи в окружающий мир информации самыми различными способами:

- на интеллектуальном уровне через мысли и слова;
- на физическом уровне через действия и ощущения;
- на чувственном уровне через эмоции и чувства;
- на энергетическом уровне через неощутимый прием и излучение жизненной энергии.

Форма вашего общения с окружающим миром может быть любой, в том числе комбинированной. Только от вашего выбора зависит, где, когда и с кем, вы общаетесь. Итак, ваша жизнь с самого начала и до ее конца создается и управляется вашими желаниями.

Подведем промежуточный итог познания основных желаний человека как способа управления своей жизнью. Мы рассмотрели три основные, стратегические желания каждого человека: это желание существовать, т. е. жить, быть на этом свете; желание быть самим собой; желание общаться с окружающим миром.

Основные желания могут быть осознанными или проявляться бессознательно. В любом случае они реально управляют жизнью каждого из нас.

Если эти желания исходят из самой сути человека, то они ведут к достижению истинной цели. Если же эти желания хаотичны, то человек будет долго ходить в сумерках своей жизни, прежде чем увидит и найдет свой путь.

Работайте со своими стратегическими желаниями осознанно, и у вас обязательно все получится, ибо эти желания являются основой, фундаментом для всех остальных желаний.

Ближайшие, или тактические, желания

Тактические, или ближайшие, желания обусловлены пятью уровнями потребностей каждого человека. Каждый уровень этих потребностей имеет положительную и отрицательную стороны. Поэтому человеку важно уметь придерживаться своих оптимальных, сбалансированных тактических желаний.

Первым тактическим желанием является удовлетворение своих физиологических потребностей. К ним относятся желание быть здоровым, желание еды, желание сна, желание секса. Все эти желания естественны и нормальны. Каждый из нас хочет быть здоровым, есть, спать и наслаждаться физической любовью. Другое дело – сколько и что есть, с кем и как заниматься любовью? Все это очень важно с точки зрения управления вашей жизнью. Если без меры есть, много спать и так далее, то все это изменит далеко не в лучшую сторону вашу жизнь, ваш ум, ваши чувства и ваше здоровье.

У физиологических потребностей есть обратные желания, а именно: не доедать, не высыпаться, воздерживаться от секса и т. п. И, как ни странно, многие люди выбирают и такие желания. Помните о том, что все хорошо в меру. Каждый уровень ваших желаний должен быть сбалансирован со своим противоположным желанием и с остальными желаниями. Если вы увеличиваете величину одного желания, то сразу же уменьшается сила остальных желаний. Например, если мужчина постоянно испытывает желание есть, то со

временем у него начинает угасать сексуальное желание. Если чрезмерно много спать, то здоровье, особенно у женщин, начнет «барахлить» и т. п.

Вторым тактическим желанием каждого человека является желание быть в безопасности в широком смысле этого слова. Сюда относятся желание иметь запас денег, т. е. находиться в финансовой безопасности; желание иметь свое жилье, т. е. иметь свое безопасное пространство; желание иметь запасы одежды и еды; желание иметь частную охрану либо государственную охрану в виде полиции и т. д. Каждый человек интуитивно стремится к тому, чтобы чувствовать себя защищенным от остальных людей и окружающей среды.

Обратное желание – быть в зоне опасности, не иметь денег, страдать от холода и голода. Порой человеку надоедает жить в условиях благополучия (верная жена, хороший дом и пр.). Он начинает искать приключения и сразу попадает в поток жизненных лишений, что порой бывает весьма жестоким ударом для него. И наоборот. Если вам надоело жить в условиях лишений, то выбирайте себе путь благополучия и начинайте активно двигаться по нему.

Третьим тактическим желанием является потребность в любви и привязанности. Это выражается в желании иметь любимого человека, свою семью, друзей, Родину. Все люди хотят быть любимыми и любить, иметь единомышленников, иметь свою Родину.

Противоположным этому является желание агрессии, ненависти, одиночества и пустоты в жизни. Увы, людей, имеющих такие желания, тоже немало, если исходить из того, что на земле много людей, которые агрессивны, ненавидят других, у которых пустота в жизни и т. п.

Четвертым тактическим желанием является потребность человека в признании и оценке. Это желание включает в себя желание уважения со стороны других людей, желание личной славы, желание правильных ориентиров в жизни, желание правильной оценки конкретной ситуации и своего места в ней. Каждому человеку нужны жизненные ориентиры. Они дают возможность лучше узнать, а каков он, этот окружающий мир, какое место в этом мире занимает данный человек. Достойное ли у этого человека его место в этом мире. Уважают ли его на работе и дома. Ответы на эти вопросы являются важными для каждого из нас.

Однако еще есть немало людей вокруг, которые избегают такой оценки самих себя. Это связано с тем, что они просто не хотят знать всей правды о себе, а также не желают, чтобы другие знали правду о них. Такие люди избегают стрессов и волнений, связанных с их оценкой другими людьми. Таким людям проще жить в мире своих иллюзий, где они кажутся самим себе сильными, умными, красивыми, неотразимыми, что на деле не соответствует реальности.

Пятым тактическим желанием является потребность в самореализации. Это самое основное из пяти тактических желаний. Внешне это может быть самым неочевидным желанием, хотя каждый человек всегда любит мир посмотреть и себя показать, свои таланты проявить. Любой человек не бывает полностью счастлив. Каждому из нас чего-то не хватает, в том числе в самореализации. Любая талантливая личность постоянно совершенствует то, что она создает, будь то живопись, музыка, поэзия и т. п.

Противоположным желанием является желание не развивать свои способности, свои таланты. Многие люди, достигнув определенного уровня в своем развитии, останавливаются и не идут дальше. Например, научившись водить автомобиль, как любитель, почти никто не стремится учиться дальше и получить права водителя-профессионала. Бригадир не хочет становиться мастером, а мастер – начальником цеха. И причина здесь одна – нежелание оторваться от привычных дел. Лучше монотонная, рутинная работа всю жизнь, чем поиск неизвестного и непознанного. Так считают многие. И глубоко при этом ошибаются.

Что касается сиюминутных желаний, то все они должны быть подчинены, т. е. должны соответствовать вашим основным желаниям – стратегическим и тактическим. В

таким образом ваши сиюминутные желания не будут вносить смуту в движение к поставленной цели и станут исполняться буквально на глазах.

Подводя итог желаниям человека, можно сказать, что нет только хороших или только плохих желаний. Каждое желание человека в определенной жизненной ситуации может обеспечить нужное ему поведение. Например, если вам что-то угрожает, то желание продемонстрировать или даже проявить агрессию может спасти вашу жизнь. В области проявления ваших талантов, например, порой приходится немного потерпеть, если они не могут реализоваться прямо сейчас.

Желания с приставкой «не»: не доедать, не досыпать, всегда быть в состоянии ожидания опасности, быть постоянно в лишениях, не быть уважаемым, никогда не воплощать свой талант – все это разрушающие человека желания. Разрушающими также являются желания постоянно есть, всепоглощающая страсть к накоплению денег ради денег, ожидание лучей сверхславы и т. п. Все это также разрушает человека. Главным условием благополучного существования любого из нас является сбалансированность и гармоничность желаний. Тогда и жизнь будет в целом здоровой и счастливой.

Медитация на исполнение желания

Для закрепления указанного выше материала проведем медитацию. Сейчас вы покопаетесь в своей памяти и вспомните одно самое большое свое желание. Сразу же оговоримся. В ходе сегодняшней медитации вы не представляете и не желаете людей в качестве объекта ваших устремлений, иначе могут произойти непоправимые для вас последствия. Не желайте ничего другим людям, ибо вы реально не знаете, что им нужно. Оставьте это на волю Творца – Он разберется. Не желайте разрушительных деяний, ибо они со временем разрушат и вас. Не желайте и не представляйте денег. Лучше представляйте себя мастером высокого класса в той или иной области, а материальные блага сами придут к вам. Ваше желание должно быть точно обдуманым и конкретным. Итак, вы выбрали объект ваших желаний.

Приступаем к медитации. Принимаем удобное положение и закрываем глаза. Вызываем ощущение тепла во всем теле. Расслабляем мышцы рук, ног и всего тела.

Медленно поднимаем свой взор вверх. Перед вами чистое голубое небо. На фоне голубого неба появляется белое облако. Силой своей мысли медленно приближаем к себе облако на расстояние двух-трех метров. Облако совсем близко от вас. От облака исходят приятные потоки тепла и света. Вы ощущаете, как лицо, руки, все тело согреваются под воздействием потоков тепла от белого облака. Потоки тепла и света, исходящие от облака, усиливаются. Ваше тело ощущает состояние блаженства и тепла. Вы растворяетесь в потоках тепла и света, исходящих от белого облака.

Вы вспоминаете о своем заветном желании и сразу же видите, как в середине белого облака появляются контуры объекта вашего желания. Ваш объект желания становится ярким и четким. Вы видите мельчайшие детали объекта желания. Объект желания наполняется яркими красками и начинает светиться золотисто-белым светом.

Вокруг объекта желания возникает яркое золотистое сияние. Своим сознанием вы легко удерживаете ярко-золотистое сияние вокруг вашей мечты и тем самым реально материализуете свой объект желания. Золотистое сияние усиливается. Вы видите, вы ощущаете свою мечту и золотистое сияние вокруг нее. Ваша мечта ярко светится и плавает в золотистом сиянии. Ваша мечта «купается» в золотистом сиянии. Ваша мечта начинает исполняться. Да будет так! Сохраняем яркий, сияющий золотисто-белым светом образ вашей мечты и на счет три медленно открываем глаза и выходим из состояния медитации.

Центральное желание человека

Продолжим разговор о желаниях человека как способе управлять своей жизнью,

здоровьем и счастьем. Далеко не у всех людей жизнь складывается гладко. Но на каком бы жизненном этапе вы сейчас ни находились, сумейте мысленно остановиться и посмотреть на свою жизнь с позиции трех стратегических и пяти тактических желаний. Вы только что узнали о них. Посмотрите на свою жизнь, на свое поведение и свои желания с позиции изложенных выше рекомендаций. И вы увидите, что вам есть чем заняться. Есть что изменить в своей жизни, чтобы она наполнилась радостью здоровья, творчества и изобилия.

Изучение основ трех стратегических и пяти тактических желаний человека позволяет вам далее незаметно перейти к основному, центральному желанию человека. В каждый момент времени любой из нас имеет одно самое сильное, центральное желание, его также называют доминанта.

Центральное желание человека не принадлежит в полной мере к его основным или тактическим желаниям.

Центральное желание пронизывает насквозь все желания человека и придает им необходимый порядок. Оно является осознанным желанием иметь что-то одно конкретное. В то же время это желание может представлять собою сплошной хаос, если у человека основным желанием является иметь все и сразу.

Если вы хотите, чтобы исполнилось ваше основное желание, то оно должно быть только одно! Повторяю: ваше центральное желание должно быть только одно. Тогда оно будет прямо или косвенно постоянно воздействовать на вас и подчинять себе все ваши действия. Ваше основное желание должно быть негибким.

Напоминаю о том, что нельзя сильно желать другого человека, нельзя сильно желать чего-то другим людям, потому что им это, как правило, не нужно. Нельзя желать разрушительных действий. И главное: нельзя допускать более одного постоянного и сильного желания. Иначе вы уйдете в другую сторону от истинной цели.

Если хотите избежать неожиданностей в своей жизни, то реально смотрите в глаза своему будущему.

В каждый момент времени человек осознанно или неосознанно планирует, поддерживает или не поддерживает свое центральное желание, а также действия и события, связанные с этим желанием. Жизнь такого человека становится управляемой.

События и люди, способствующие достижению его основной цели, на уровне интуиции выбираются и приветствуются, а не способствующие решению центральной задачи – отклоняются или игнорируются. Такая жизнь вполне понятна тому, кто ее ведет, а постороннему наблюдателю она покажется однообразной. Но только не тому, кто одержим своей целью. Он сам создает и строит свою жизнь, двигаясь тем самым все ближе и ближе к своему центральному желанию. А если человек будет постоянно отвлекаться, участвовать в событиях, не связанных с его центральной целью, то его подсознание может воспринять такое поведение как желание изменить свою центральную цель. И в результате жизнь этого человека начнет наполняться посторонними ситуациями. Путь к истинной цели станет более длинным. А сама цель может стать просто недостижимой.

Сюрпризы и ошибки

Есть люди, которые намеренно или бессознательно хотят получать сюрпризы от жизни. Тем самым они создают несколько своих центральных желаний и получают то, чего хотели, в виде сюрпризов и неожиданностей: то уволят неожиданно с работы, то появляется «экзотическое» заболевание, то внезапно приходит счастье и также в одни миг уходит. И все эти события происходят неожиданно. Это плата людей за их нежелание остановиться, бороться с мыслями, потратить определенное время, чтобы организовать, упорядочить свои желания и свои действия по реализации этих желаний.

Наиболее частой ошибкой молодых, да и немолодых людей является то, что они начинают строить свою жизнь с удовлетворения своих физиологических потребностей или с поисков своей любви, своего признания или безопасности (например, в виде

денег).

Это все увлекает, затягивает, и так незаметно проходит целая жизнь. Но все это можно легко потерять за короткое время (смерч, землетрясение, наводнение, смерть любимого человека и т. д.). А если человек не нашел себя, не нашел своего места в жизни, не нашел и не проявил свое призвание и не реализовался в этом, тогда удар стихии или судьбы будет для него непоправимым и приведет к полному краху.

Следует хорошо запомнить, что самым дорогим источником богатств еще любого человека является его высокий интеллект, его духовное совершенство.

Это самый дорогой товар на любом рынке, в любой стране мира. Он помогает людям найти выход из любой жизненной ситуации. Не забывайте об этом. А если у человека на уме только удовлетворение физиологических потребностей, то он может легко пропустить свое счастье, просто не заметит его. Каждый из нас способен изменить свой жизненный путь.

Рассмотрим два варианта таких действий. Но выбор только за вами.

Первый вариант. Вы остаетесь внутри прежнего образа жизни, как правило без истинных чувств, без полного удовлетворения своих желаний (чужое место в жизни, «чужая работа», чужой по духу супруг и т. п.). Вы ничего не меняете. Вы к этому давно привыкли, а возможные перемены в жизни пугают вас. Это ваш выбор.

Второй вариант. Вы осознаете свой талант и начинаете развивать его. По мере развития таланта к вам приходят успех и радость. Вы набираетесь достаточной смелости и бросаете прежнюю жизнь, которой по инерции жили до сегодняшнего дня. Вы уходите из несбыточной мечты о своем светлом будущем в осязаемое, реальное светлое сегодня. Вы начинаете заново строить свою карьеру в той области, где вы действительно талантливы.

Только после того как вы определитесь со своими способностями, разовьете их, вы сможете успешно построить карьеру, зарабатывать большие деньги, обеспечивая тем самым свою финансовую безопасность. На этом, новом жизненном пути вы обязательно встретите новых единомышленников и друзей.

Импульс к активной жизни

Как правило, люди начинают работать над собой потому, что жизнь дала импульс, в виде хорошего пинка в одно место ниже спины, отчего сразу же в сознании появилось желание сделать для себя что-то очень нужное. Не просто возникла блажь: «Пора начать работать над собой». В жизни реально появилась какая-то насущная потребность действовать. Рассмотрим несколько таких примеров.

Если подростка в школе обижают – он начинает заниматься спортом или единоборствами, чтобы суметь себя достойно защитить. Юноша влюбился – начал учиться быть интересным для любимой девушки, начал играть на гитаре и красиво танцевать. Сорокалетнему мужчине врачи сообщили: «Все, в следующий раз тебя с того света не вытащим», – и мужчина сразу же прекращает пить, бросает вредные привычки, ведет здоровый образ жизни, а через десяток лет оказывается здоровее своих вымирающих от вредных пристрастий сверстников.

Однако жизнь ударяет многих, а в красивый полет после удара отправляются далеко не все. Для этого требуется еще иметь хорошую голову на плечах, понимать, что нытье и рассказы о своих проблемах – бесперспективны, что себя вытянуть из житейского болота может только сам утопающий.

Рассмотрим пример. Девушка достигла того возраста, когда ей стали нравиться парни, но ее подружки оказались более привлекательными, что сводит на нет все ее усилия привлечь молодых людей. Стандартный вариант – расстраиваться, жалеть себя и утешать плюшками и многочисленными телесериалами про любовь. Но умные девушки принимают другое решение: они предпочитают взяться за себя, заняться спортом и танцами, научиться красивым манерам и вместо просмотра бесконечных сериалов и поедания сладостей читать нужные книги или ходить на тренировки.

Хорошо. Жизнь подтолкнула, вы сделали правильные выводы и занялись собой. Долго ли так продержитесь? Вот это – главный вопрос. Ваша основная задача – сделать так, чтобы работать над собой вам понравилось, чтобы вы получали от этого настоящее удовольствие, которое подкрепляется радостью от ожидаемых положительных изменений.

Если вы это поймете, если появятся первые положительные результаты, тогда вы будете двигаться вперед более уверенно. Ваша главная задача – не сдаваться ни в какой ситуации, двигаться только вперед. **Работу над собой необходимо сделать хорошей привычкой и приятным образом жизни.** Чтобы по-другому вам жить стало бы просто странно, вы всегда были в развитии и в движении. А валяться на диване и жалеть себя – это уже не для вас. Это для слабаков и нытиков.

Привычки, от которых следует отказаться

Если вы желаете быть здоровым и счастливым человеком, вам следует отказаться от целого ряда своих привычек. Многие из них не входят в разряд вредных, однако оказывают на здоровье крайне негативное воздействие.

Некоторые из этих привычек у вас просто отсутствуют, другие можно легко бросить, третьи заставляют задуматься, а некоторые из них потребуют настоящего мужества и решимости. Выбор за вами.

Итак, рассмотрим, от чего следует отказаться, чтобы начать новую жизнь, наполненную здоровьем, успехом и счастьем.

1. Терпеть то, что вам не нравится.
2. Постоянно общаться с людьми, которые подавляют вашу самооценку.
3. Думать о том, что скажут другие люди о вас.
4. Попытаться держать все под контролем.
5. Постоянно плыть по течению и выбирать путь наименьшего сопротивления.
6. Держать свое мнение и чувства при себе.
7. Бояться рисковать.
8. Думать только о других, а не о себе.
9. Стараться понравиться всем людям.
10. Забывать о своих близких и родителях.
11. Проводить все свободное время в четырех стенах.
12. Постоянно куда-то спешить и опаздывать.
13. Осуждать себя с утра до вечера и даже ночью.
14. Бояться совершить ошибки.
15. Говорить «я не могу» и заранее настраивать себя на неудачу.
16. Сравнить себя с другими людьми.
17. Зацикливаться на своем прошлом.
18. Думать только о будущем.
19. Жаловаться на свою жизнь.
20. Держать в себе обиду на других людей.
21. Покупать и хранить у себя ненужные вещи.
22. Делать все самостоятельно, не опираясь на помощь других людей.
23. Попытаться быть совершенным во всем.
24. Перекидывать свою ответственность на других людей.
25. Легко давать обещания, которые заранее не сможешь сдержать.
26. Часто думать о плохом.
27. Стесняться своего поведения и себя при людях.
28. Повторять свои ошибки.
29. Завидовать красивым и успешным людям.
30. Хмуриться по поводу и без повода.

Часть вторая

Будьте здоровы

Что для человека является самым важным в его жизни? Мы часто говорим друг другу: «Будь здоров и счастлив». Эти слова стали для нас обыденными. Однако многие люди считают, что им невозможно достичь хорошего здоровья и обрести настоящее счастье. Другое дело – болезни и несчастья. Этого «добра» в жизни каждого человека всегда хватает, так считают многие. Поэтому для огромного количества россиян считается почти нормой жить с многочисленными болезнями и в бесконечных страданиях.

Между понятиями восстановить здоровье и лечить болезни очень большая разница. Классическая медицина решает только вопросы лечения наших болезней. Не здоровье, а болезнь становится для современных медиков точкой опоры в процессе исцеления человека. Исследования же признаков здоровья в современной медицине практически отсутствуют. Это происходит потому, что современные эскулапы воспринимают организм человека без учета его энергетического строения.

Глава 6. Здоровье и счастье

Человек – это открытая энергетическая система, неразрывно связанная с окружающим миром. Человеческий организм – это единая, целостная система, в которой взаимосвязано все: тело, мысли и душа.

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения написано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». В этой фразе проводится сопоставление понятий «здоровье» и «болезнь». Получается, что обретение здоровья связано с отсутствием болезней. Парадокс. Тогда по аналогии, богатство – это отсутствие бедности, знание – это отсутствие незнания, целостность – отсутствие нарушений целостности, счастье – это отсутствие страданий. Так можно идти и до того понимания, что жизнь – это отсутствие смерти, а цель жизни – не умереть. Ерунда какая-то получается.

Возможно ли при таком подходе прийти до понимания, что здоровье – это природная норма, и счастье – тоже природная норма?

Здоровье и счастье – это естественная норма для гармонично развивающегося человека, осознающего, что он является частицей бесконечного мира. И только это осознание своей неразрывной связи со всей вселенной и реализация своего предназначения способны сделать человека по-настоящему здоровым и счастливым.

Вслушайтесь в звучание слова «счастье». Очень явственно слышится: «Сейчас ты – есть». Ты – есть. Когда человек осознает это, только тогда начинается подлинный процесс его духовного роста. Только тогда в его душе начинает по-настоящему распускаться цветок счастья. Осознание своего единства с окружающим миром дает нам всем ощущение радости. Здоровье же человека определяется гармонией его повседневного развития.

Если именно так посмотреть на эти два понятия – здоровье и счастье, тогда сразу же приходит чувство, что это все реально и достижимо. Здоровье и счастье неразрывно связаны с нашим восприятием мира, с теми целями, которые мы перед собой ставим. С тем, к чему стремимся и чего достигаем.

Осознав это, вы ощутите, что начинает меняться фокус вашего внимания. Вы станете уходить от постоянной концентрации на своих повседневных неудачах, болезнях и страданиях. Сразу же появится стремление к хорошему здоровью и личному счастью. Придет понимание, что именно здоровье и счастье являются сегодня нормой повседневной жизни (а не исключением), характеризующей гармоничность развития личности и ее взаимодействия с окружающим миром. А их отсутствие – говорит о том, что вы отклонились

со своего истинного пути, от своего земного предназначения.

Что означает восстановить свое здоровье и стать счастливым человеком? Это значит – обрести природную норму. Здоровый человек живет по законам природы, и он знает эти законы. По-настоящему здоровый человек живет в полном согласии с окружающим миром.

Здоровье – не условное понятие. Человек может пребывать только в двух состояниях: природном – здоровом, и искусственном – больном состоянии.

Чтобы осознать это, необходимо понять истинную, природную суть человека. Для этого потребуются знания об энергетическом строении человека, о законах его взаимодействия с окружающим миром. Именно такие знания в первую очередь освобождают людей от страданий. Но чтобы добыть любое знание, нужно время. Будьте терпеливы, и тогда вы узнаете о себе очень многое.

Формирование красоты физического тела

Сколько слов уже сказано о красоте человеческого тела. Ей приписывают даже спасение мира. Еще Антон Павлович Чехов говорил, что в человеке все должно быть прекрасно – и был совершенно прав. Но что такое красота и в чем она проявляется? Понятие это действительно всеобъемлюще. Оно затрагивает не только внешние признаки, но и глубокие внутренние физиологические процессы. Чтобы созерцать в зеркале свой идеал, необходимо придерживаться нескольких основных правил. Рассмотрим некоторые из них.

Физические нагрузки. Совершенно не важно, какой вид тренировок вы предпочтете, главное, чтобы это доставляло вам удовольствие и приносило пользу. Зачем нужны физические упражнения? Прежде всего они приводят в тонус весь организм, заставляют работать те органы и системы, которые порой «дремлют», постепенно теряя свои функции и приводя к болезням.

Занятия спортом стимулируют обмен веществ во всем теле, а значит, способствуют быстрейшему решению проблем по избавлению от лишних килограммов. Ускорение метаболизма (протекания обменных процессов) позитивно отразится на состоянии кожи, волос и ногтей – ведь в них будут в усиленном режиме поставляться необходимые вещества. Кроме того, занятия спортом тренируют мышцы, возвращая им тонус, а телу – изящные очертания.

Здоровое питание. Не призываю вас садиться на диету. Тем более что для этого необходимо согласование с врачом. **Здоровое питание – это, прежде всего, умеренность и сбалансированность.** В организм с пищей должны попадать необходимые витамины и микроэлементы, содержащиеся в различных продуктах. Отсюда вывод: рацион не должен быть бедным. А для того чтобы обмен веществ не замедлять, следует по возможности принимать пищу небольшими порциями 4–6 раз в день. И, конечно же, использовать как можно больше натуральных продуктов.

Здоровый дух. Что это значит? Это означает, что подсознание человека руководит им в большей степени, чем собственно сознание. И если ваш мозг круглосуточно «сверлят» нерешенные проблемы, значит, ваш организм постоянно пребывает в состоянии стресса, а это не может не сказываться пагубно на здоровье и внешнем виде.

Древнейшая медицина мира – восточная – основывает свой подход к лечению человека именно посредством восстановления его духовного равновесия. Согласитесь, вам приходилось наблюдать человека, находящегося в состоянии счастья. О таких людях говорят «светится изнутри». Улыбка, легкость бытия – все это делает человека красивым и притягивает к нему окружающих.

Уход за собой. Не удивляйтесь, что этот пункт стоит последним, несмотря на то, что многие люди, особенно женщины, в погоне за красотой начинают с него и останавливаются именно на нем. Без вышеуказанных шагов использование косметических средств и всевозможных омолаживающих процедур становится бессмысленным. Маска не вернет коже, посеревшей от недостатка кислорода, здоровый цвет, и никакой тональный крем не

скроет этого недостатка. Подход к уходу за телом у каждого свой и зависит от типа кожи, но процедуры очищения, увлажнения и питания – три кита в заботе о лице и теле. **Помните, кто любит себя – не имеет соперников.**

Любите себя, уделяйте больше внимание своему организму (а не только внешнему виду), и тогда организм обязательно отблагодарит вас цветущим видом на многие годы вперед.

Мера здоровья и счастья

Во все исторические этапы развития медицины в ней можно найти две линии: первая – это восстановление нарушенного здоровья с помощью лекарств и вторая – достижение той же цели путем мобилизации естественных защитных сил организма. Разумеется, всегда были умные врачи, использовавшие оба подхода, но, как правило, в практике превалировал какой-нибудь один метод. Это к вопросу о болезнях. Но есть еще здоровье как самостоятельное понятие.

В самом деле, что это такое – здоровье? Состояние организма, когда нет болезни? Интервал между болезнями? Наша медицинская практика, пожалуй, его так и рассматривает: «Если нет болезни, значит, ты здоров».

Вроде бы, каждому понятно: здоровье – противоположность болезни. Много здоровья – меньше шансов на развитие болезней, мало здоровья – появляются недомогания. Так люди и думают. Говорят: «плохое здоровье», «слабое здоровье». Но в историях болезни медики такого не пишут.

Количественно здоровье человека можно определить как сумму «резервных мощностей» его основных функциональных систем. В свою очередь эти резервные мощности следует выразить через «коэффициент резерва» как «максимальное количество» функции, по сравнению ее нормальным уровнем. Выглядит такое определение довольно заумно, но конкретные примеры все разъясняют. Рассмотрим в качестве примера работу сердца у разных людей.

Резервные возможности сердца

Сердце – это самый важный мышечный орган, выполняющий механическую работу, и его мощность можно посчитать в общепринятых единицах (килограммометрах в секунду, ваттах, лошадиных силах и др.). Мы поступим проще. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое за 1 минуту. Предположим, что в покое сердце «дает» 4 литра в минуту. При самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит, «коэффициент резерва» равен $20:4 = 5$. Сердце «дает» 4 литра в минуту, и этого вполне достаточно, чтобы обеспечить кислородом организм в покое, т. е. создать нормальное насыщение кислородом артериальной и венозной крови. Но более того: оно может «дать» 20 литров в минуту и способно обеспечить доставку кислорода мышцам, выполняющим тяжелую физическую работу. Следовательно, и в этих условиях сохранится качественное условие здоровья – нормальные показатели насыщения крови кислородом.

Для доказательства важности количественного определения здоровья представим себе нетренированное сердце. В покое оно тоже «дает» 4 литра в минуту. Но его максимальная мощность всего 6 литров. И если человек с таким сердцем будет вынужден выполнять тяжелую работу, требующую, допустим, 20 литров, то уже через несколько минут ткани окажутся в условиях тяжелого кислородного голода, так как мышцы заберут из крови почти весь кислород. Все показатели укажут на «патологический режим». Это еще не болезнь, но уже достаточно, чтобы вызвать приступ стенокардии, головокружение и всякие другие недомогания. Условие «статического здоровья» (нормальные показатели кислорода крови в покое) были соблюдены, но такой человек явно «неполноценный».

«Суммарные резервные мощности» являются не только важнейшей характеристикой

состояния здоровья как такового, они не менее важны для определения отношения организма к болезни. Представьте себе первого человека с 20 литрами в минуту при максимальной мощности сердца. Представьте, что он заболел сыпным тифом, температура 40 градусов, потребление кислорода тканями от этого возросло вдвое. Но организму это нипочем, сердце может выдержать и пятикратную нагрузку. А что будет с нетренированным человеком, у которого максимум только 6 литров? Его ткани начнут задыхаться: сердце не в состоянии дать удвоенный объем крови. Болезнь будет протекать гораздо тяжелее, появятся осложнения со стороны других органов, поскольку хорошее состояние крови и энергетики – неперемное условие их нормального функционирования.

Когда болезнь уменьшает максимальную мощность органа, то при хороших резервах у него еще остается достаточно «прочности». Например, у нашего атлета тифозные токсины наводнили организм и ослабили деятельность всех клеток, допустим, наполовину. У него осталось еще 10 литров «максимальной мощности сердца». Этого с избытком хватит, чтобы обеспечить организм энергией даже при удвоенном потреблении кислорода в связи с высокой температурой. А что делать в этих условиях человеку с нетренированным сердцем? Вот он и умирает от «осложнения со стороны сердца».

Еще кое-что о здоровье и счастье

Оптимальная жизнь позволяет человеку прожить долго, с высоким уровнем душевного комфорта, который складывается из приятных и неприятных компонентов всех биологических и социальных составляющих. Для большего стимула нужно получить максимум приятного при минимуме неприятного. Однако есть еще адаптация, благодаря которой ощущение от приятного воздействия быстро превращается в безразличие. Чтобы сохранить высокий уровень ощущения радости, человеку постоянно нужно разнообразие. Адаптация к некомфортному состоянию у людей выражена гораздо слабее. К небольшому отрицательному состоянию можно привыкнуть, а к большому – нет, нельзя. Состояние счастья бывает различным для каждого человека, оно зависит от разной «значимости» его потребностей – чувств.

Здоровый человек бывает несчастным, но больной не может быть счастливым. Здоровье приятно. Но если оно постоянно, то действует закон адаптации: его перестают замечать, оно не дает компонента счастья. При хорошем здоровье человека его плохая работа или проблемы в семье могут сделать его несчастным. Привыкнуть к ним трудно.

Обратное положение: болезни человека при хорошей семье и интересной работе. Во-первых, нелегко сохранить хорошее отношение к больному члену семьи. Не так уж много героически добрых людей, способных на постоянное самопожертвование. Во-вторых, больной человек редко способен хорошо работать и сохранять уважение своих коллег, начальников и подчиненных. Без такого отношения работа не может быть приятной. Если сюда добавить телесные страдания, не поддающиеся адаптации, то где уж тут мечтать о подлинной радости сосуществования?

Пределы здоровья кажутся некоторым людям безграничными. Хотя наука в этом вопросе еще не довела все до полной ясности, уже сейчас можно «очертить контуры» здорового человека применительно к жизни в современную технологическую эпоху. При этом определенный режим ограничений и нагрузок может, обеспечить хорошее здоровье. Читатель может сказать, что это смешно. Какое уж тут прибавление душевного комфорта, если все ограничивать и постоянно напрягаться.

Ограничение касается еды и одежды, нагрузки – физических упражнений. Можно подумать, что при этом уменьшится удовольствие от вкусной и обильной пищи, а также от беззаботного сосуществования. Разумная сдержанность в еде не уменьшает, а увеличивает радость от принятия пищи. Физическое напряжение подчеркивает приятность расслабления. При этом есть еще прямой выигрыш: уменьшаются неприятности от болезней и страх перед ними. Появляется и еще одно дополнительное удовольствие: чувство уважения к самому

себе: «Я смог».

Ах, если бы не эта адаптация! К здоровью так легко привыкнуть, что оно уже не прибавляет радости жизни. Но так же легко привыкнуть и к расслабленному состоянию. Без утомления оно тоже теряет свою остроту.

Попытаемся представить баланс приятного и неприятного у современного человека и найти в нем место для забот о здоровье.

Самые большие компоненты удовольствия человека лежат в сфере работы и семьи. Кажется, что здоровье не имеет к ним отношения. Но это не так. Овладение собой, сила воли, способность физически напрягаться – все эти качества развиваются от тренировок и, несомненно, способствуют успехам в работе. Само по себе здоровье не приносит семейного счастья, зато болезни точно его уменьшают. Даже свои болезни нам надоедают, а недомогания близких, как они порой раздражают. Болезни явно не способствуют удержанию любви, а она так хрупка – любовь к ближнему.

Поэтому **быть здоровым выгодно во всех отношениях.** Замечу, что для каждого человека мировоззрение, счастье, различно. Оно зависит от чувств, интеллекта, физических данных и пр.

Для одного максимум удовольствия лежит в сфере спорта, и ему нужна высокая тренированность, а для интеллектуала достаточно некоторого минимума физической нагрузки. А поэту, например, здоровье, вроде бы, совсем не нужно. Поэт желает страдать, тогда он напишет что-то стоящее, а если будет этакий здоровяк-оптимист, то чего от него ждать?

Сегодня цена за разное состояние здоровья и счастья так же разная. Она непрерывно повышается по мере увеличения соблазнов, которые нам представляет технический, экономический и интеллектуальный общественный прогресс. Растет и нагрузка на наш организм, а его запасы явно не беспредельны. Поэтому всегда придерживайтесь мудрого совета: «Все хорошо в меру».

Глава 7. Питание, ногти и здоровье

Удовольствие от еды является проявлением потребности в пище. Потребность в пище физиологична. Считается, что чувство голода возникает у нас, когда в крови недостает питательных веществ, или пуст желудок, или и то и другое. Все это так, но весь вопрос в количественной зависимости между чувством голода и потребностью в еде.

Кажется странным, но толстый человек чаще хочет есть. От еды он получает дополнительную энергию, хотя под кожей у него достаточно этой самой энергии. Природа установила для него такую преувеличенную зависимость между чувством голода и потребностью в пище, чтобы обезопасить организм от голодной смерти. Тем самым она повысила выживаемость такого человека как биологического вида.

Чувство удовольствия от еды тренируемо, т. е. значимость его среди других чувств возрастает, если от него есть значительно увеличивается уровень душевного комфорта.

При постоянном удовлетворении чувства голода наступает адаптация и возрастают притязания организма, растет желание получить более вкусную пищу.

Если окружающая среда предоставляет изобилие пищи, то неизбежна тренировка аппетита и повышение «прихода над расходом». Остановить этот процесс может только сильное конкурирующее чувство, такое как большая любовь к противоположному полу или глубокое убеждение: «Толстеть – нехорошо и для меня очень вредно».

Природа рекомендует

Чтобы определить, в чем состоит оптимальное питание, нужно представить себе, какая пища и какой режим ее принятия лежат в основе нашей системы питания. По всем данным

это древняя система, она далеко не ровесница нашей интеллектуальной коре, а сохранилась от очень далеких предков. Несомненно, что предки людей не были прирожденными хищниками. Наши очень дальние родственники, обезьяны, в этом плане достаточно доказательны. Невероятно, чтобы они из хищников эволюционировали в травоядных. Наоборот, пример обезьян показывает, что, родившись вегетарианцами, они могут научиться лакомиться мясом. Наблюдения над шимпанзе в этом отношении очень убедительны. Эти животные ловят своих мелких собратьев, убивают и поедают их с большим удовольствием. Низшие обезьяны до этого не доходят.

Итак, наши далекие предки, скорее всего, питались растительной пищей. Исследование пищевого режима обезьян показало, что они употребляют до ста различных видов растений. В качестве опыта российские ученые акклиматизировали обезьян на Северном Кавказе и даже держали их в летнее время в Псковской области. Ничего, обезьяны и там успешно находили себе естественную, природную пищу.

К сожалению, среди врачей существует стойкое мнение, что пищеварительный тракт человека – нежная конструкция; что человек приспособлен только для рафинированной пищи и дай ему пищу чуть грубее обычной, так немедленно наступит гастрит, энтерит, колит и чуть ли не заворот кишок.

На деле все обстоит совсем не так. Наш желудок и кишечник могут переваривать любую грубую пищу, разве что не хвою. Эта способность человека сохраняется до старости по той простой причине, что генетическая природа клеток, его составляющих, не меняется. С возрастом в них даже не накапливаются «помехи», так как слизистая желудка и кишечника состоит из железистого эпителия, постоянно обновляющего свои клетки. Старые клетки периодически отмирают, а новые нарождаются.

Тем не менее, у нашего пищеварительного тракта есть два главных врага: чересчур обработанная пища и «система напряжения». Рассмотрим их подробнее.

1. Мягкая, измельченная пищевая каша детренирует мышцы кишечной стенки и снижает выделение нужных для пищеварения ферментов. Этот фактор особенно сильно проявляется при избыточном питании сильно термически обработанной пищей.

2. Длительное психическое напряжение с неприятными эмоциями способно извратить нервное регулирование желудка и толстого кишечника, этих двух важных отделов, более всего связанных с центральной нервной системой.

Можно спорить и о необходимости регулярного питания, строгого соблюдения времени завтрака, обеда, ужина. Тут все единодушно: «Какие споры? Конечно, нужно питаться регулярно». Далее будут приводить данные о «запальном» соке, о стереотипе и т. п. Только вот опять остается вопрос: естественен ли такой режим приема пищи?

Ответ возьмем из наблюдений за дикой природой, он прост: нет. Но для нас это не довод. Мало ли что в диком состоянии было вынужденно, но для нас это не является примером. Разумеется, если питаться все время с избытком, то нужна регулярность: при большом объеме пищи просто не справится желудок. Ну а если есть ограниченно, то нечего беспокоиться об условных рефлексах выделения желудочного сока во время приема пищи. Когда есть хороший, естественный голод, желудочного сока всегда будет достаточно. Это у постоянно пресыщенного от еды желудка его мало, и тогда нужна стимуляция.

Однако обратимся снова к природе. Бывают ли толстыми обезьяны? Бывают ли толстыми хищники? Нет, не бывают. Если целый день мотаться по деревьям, чтобы с трудом наесться плодов и трав, то при этом не располнеешь. Не разжиреешь также, если жить только одной охотой. Трофеи сами в рот не падают, их нужно догонять. Поэтому наши дальние предки на всех стадиях их эволюции от того времени, когда они прыгали по деревьям, и до того, как стали охотиться, едва ли были толстыми.

Существует формула оптимального веса: рост минус 100. Хотя минус 105 будет лучше. Особенно для людей высоких, с плохо развитой мускулатурой. И ни в коем случае не следует прибавлять вес, делая скидку на свой возраст. Вот это действительно опасно, хотя бы потому, что людям за пятьдесят в потенциальном плане угрожают гипертония и склероз,

а они связаны с лишним жиром. Но природа заложила в нас такие возможности и резервы, что, если их использовать разумно, можно прожить очень долго, 120–150 лет и более. Поскольку нам не угрожает голод, с килограммами нужно обходиться очень осторожно. Не надо быть педантом от диеты, который взвешивает каждую морковку и портит жизнь себе и своим близким. Просто следует придерживаться меры и следить за собой. К примеру, сходил в гости, «оторвался» и прибавил в весе, на следующий день ешь растительную пищу.

Состояние ногтей и здоровье

Есть множество традиционных и нетрадиционных методов диагностики состояния здоровья человека. Среди них – восточная диагностика по состоянию ногтей. Например, китайские врачеватели пользуются этим методом веками. Наша современная медицина не признает этот метод самостоятельным и применяет его только как дополнительный способ распознать или подтвердить возможную патологию.

Всю жизнь наши ногти непрерывно растут со скоростью 0,1 мм в сутки. Чтобы ноготь полностью обновился от корня до кончика, нужно девять месяцев. Следовательно, за этот период ногти могут многое рассказать о состоянии здоровья.

Правда, по отдельным признакам можно говорить и о хронических заболеваниях, и о генетической предрасположенности к той или иной болезни. Начать же диагностику можно уже с того, что если ногти растут медленнее, это может быть признаком беременности или эндокринных заболеваний. По изменению вида ногтей можно следить за ухудшением состояния здоровья. Появляющиеся на ногтях впадинки, пятнышки и бороздки четко указывают своему владельцу на заражение, отравление, недостаток каких-либо веществ или заболевание органов. Рассмотрим более подробно, как, глядя на свои ногти, можно оценить состояние здоровья.

Наследственность и ногти. Опытный диагност по ногтям человека может рассказать и о его родителях. Так, у хронических алкоголиков и их детей особая форма ногтя (вогнутый ноготь). У людей с хроническим диабетом ноготь удлинённый, такая же форма ногтя будет и у их детей. Это вовсе не значит, что вместе с формой ногтей передастся и болезнь. Но можно говорить о предрасположенности и возможной профилактике и предупреждении проявления такого заболевания.

Болезнь меняет цвет и форму ногтей. Изменение формы, рельефа, структуры ногтей говорит в большинстве случаев о хроническом заболевании. А на начальных этапах болезни у ногтей меняется обычно только цвет. Например, при хронических заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта, пороках сердца может иметь место симптом барабанных палочек – безболезненное, как правило проявляющееся на обеих руках и ногах утолщение мягких тканей на концевых фалангах пальцев без изменения костной ткани.

По форме ногтей можно заподозрить наличие серьезных заболеваний. Например, выпуклые ногти свидетельствуют о туберкулезе легких, нарушениях работы сердца и обмена веществ. Тонкими и блестящими ногти становятся при гепатите. Трубовидный высокий ноготь может быть признаком начинающейся онкологии. Плоский искривленный ноготь – признак бронхиальной астмы. Если ноготь безымянного пальца в виде полукруга – это говорит о патологии почек. Треугольный ноготь – проявление заболеваний позвоночника.

Ложкообразные ногти со впалой ногтевой поверхностью указывают на сильный недостаток железа, т. е. на нарушение обмена веществ.

Впадины и выпуклости на ногтях возникают при заболеваниях печени, выпадении волос, артрите, они могут указывать также на воспаление ногтевых поверхностей.

Рассказать о состоянии здоровья может не только форма ногтей, но и их цвет. Розовые ногти – признак здоровья. А вот самый распространенный пример болезни, которую можно определить по ногтям, – это голубовато-фиолетовые ногти у людей, страдающих сердечнососудистыми или легочными заболеваниями. Если же цвет лиловый – это говорит о слабости. Темно-красный цвет ногтей свидетельствует о нарушениях в системе

кровообращения. Темно-коричневые ногти – признак длительной лихорадки. Желтоватые ногти указывают на проблемы с желчным пузырем либо печенью. Черные пятнышки на ногтях могут означать болезнь печени. А зеленовато-желтые ногти говорят о гнойных процессах, тяжелой сердечной недостаточности, врожденных пороках. Бледные ногти – признак анемии, молочно-белые – цирроза печени.

Поверхность ногтя тоже может рассказать о здоровье человека. Белые пятна появляются при нарушениях деятельности нервной системы, желтые – работы мозга. Тонкие правильные бороздки на ногтях возникают, если у человека есть привычка грызть ногти, а также от избытка забот, от сильного страха или изнурительной работы. Единственная бороздка, возникшая на поверхности ногтя, указывает на наличие в организме скрытого воспаления или последствий травмы. Скрещивающиеся бороздки образуются после тяжелых болезней, операции, психических нагрузок. Вертикальные линии на ногтях – признак плохой усвояемости пищи. Горизонтальные бороздки говорят о недавно перенесенных тяжелых заболеваниях. Белые крапинки – о недостатке кальция. Также по поверхности ногтя можно судить о наличии грибковых заболеваний.

Хрупкие, ломающиеся ногти означают, что в организме не хватает витаминов А и В или минеральных веществ (кальция, железа, цинка).

Здоровье и крепость ногтей зависят также от правильного кровоснабжения и моющих средств, воздействию которых они подвергались. Активные чистящие вещества отнимают у кожи жиры. Поэтому во время домашних работ следует защищать кожу резиновыми перчатками.

Утолщенный ноготь болезненно отслаивается. Это происходит при заражении грибком. Зараженный участок находится на растущей поверхности, так что новый ноготь вырастает не ранее, чем через девять месяцев. В тяжелых случаях нужно пройти курс лечения.

Ногти слоятся. Шелушащиеся ногти говорят о переизбытке в питании искусственных соков, продуктов с искусственными красителями, а также о приеме лекарств в больших количествах. Расщепленные ногти указывают на проблемы с функционированием яичек и яичников. Ломкие ногти сигнализируют о недостатке витаминов и минералов.

Человек грызет ногти. Заусенцы означают недостаток белков, витамина С и фолиевой кислоты, причиной которого является недостаточное употребление этих веществ или их плохая усвояемость. Обкусанные ногти являются признаком не только нервозности, но и недостатка минералов и присутствия кишечных паразитов.

Ногти и заболевания кожи. При заболеваниях кожи практически всегда страдают и ногти. При псориазе в них накапливается кератин, они утолщаются, и на них появляются точечные ямки. При красном плоском лишае атрофия ногтей может привести к их полному исчезновению.

Ваша красота напрямую зависит от состояния здоровья. Сохраняя свое здоровье, выполняя все возможные меры профилактики, человек сохраняет и красоту своих ногтей.

Для женщины одних только визитов в салон красоты может оказаться недостаточно. Шикарный маникюр у женщины будет смотреться красиво только на здоровых ногтях.

Глава 8. Состав и функции крови

Наша кровь – это река жизни. По сети кровеносных капилляров кровь приходит в соприкосновение со всеми тканями организма, питает их. И любой сбой может привести к самым печальным последствиям. Без крови человек, как и любое живое существо, жить не может.

Кровь – сложное образование. Это разновидность соединительной ткани, состоящей из жидкого межклеточного вещества сложного состава – плазмы и взвешенных в ней клеток – форменных элементов крови: эритроцитов (красных кровяных клеток), лейкоцитов (белых

кровяных клеток) и тромбоцитов (кровяных пластинок). В 1 мм³ крови содержится 4,5–5 млн эритроцитов, 5–8 тыс. лейкоцитов, 200–400 тыс. тромбоцитов.

В организме человека количество крови составляет 4,5–5 л, или 1/13 массы его тела. Плазма крови по объему составляет 55–60 %, а форменные элементы 40–45 %. Плазма крови представляет собой желтоватую полупрозрачную жидкость. В ее состав входит вода (90–92 %), минеральные и органические вещества (8–10 %), белки (7 %), жиры (0,7 %), глюкоза (0,1 %), остальная часть плотного остатка плазмы – гормоны, витамины, аминокислоты, продукты обмена веществ.

Кровь, непрерывно циркулирующая в замкнутой системе кровеносных сосудов, выполняет в организме важнейшие функции: транспортную, дыхательную, регуляторную и защитную. Она обеспечивает относительное постоянство внутренней среды организма.

Тайны крови с позиции Востока

Кровь – река жизни, жидкая ткань, это целая система, содержащая почти все химические элементы периодической системы Д.И. Менделеева, это суперсистема химического состава Вселенной. Посмотрите на тайны крови с позиции Востока. Возможно, что-то в этом разделе вам будет не совсем понятно. Ничего страшного. Считайте, что перед вами находится свежая пища для размышлений и поиска новых, неожиданных для себя открытий.

Атом крови у людей имеет разное строение, но в нем обязательно должны содержаться протоны – балластная система, айроны – «частицы печали» и нейроны – «частицы радости». Структура соотношения этих частиц позволяет формировать цели и задачи жизни человека.

Ядро клетки крови – в ее центре элемент золото, вокруг взвешены атомы элементов, каждый отдельно. Ядро клетки крови, окруженное чистой плазмой, носит название красных кровяных телец (эритроцитов). Если в клетке крови элементы объединились в результате какого-то внешнего воздействия (химических элементов, физического или эмоционального удара, полевого воздействия) – это уже лейкоциты. Тромбоциты – это объединившиеся в мощную структуру лейкоциты.

Плазма крови – это чистейшие молекулы воды. Плазма – это основа принятия мысли человеком. Наша мысль принимается чистой молекулой воды, которая отдает энергию в кровь и становится «пустой». Другими словами, в плазме крови есть вода, которая принимает мысль, и та, которая ее уже переработала.

Пример: правильная мысль – это сила «принятия хромосома своего ряда». В крови есть такая сила – это своя молекула воды, это развитый хромосом. Несовершенный хромосом – это искаженная молекула воды или неразвитая мысль. Итак: мысль идет в плазму (воду) и принимается в истинности, если молекула чистая. Или принимается искаженной, если молекула нарушена.

Структура, которая обеспечивает это принятие и отдачу мыслей, – плазма. Качество плазмы (воды в молекулах, т. е. хромосом) зависит от состава ядра клетки. Если структура атома гена-элемента неправильная, то плазма обеспечивает неправильный выброс энергии молекулы воды (хромосом). Это дает сбой. Сбой – это обилие мертвых хромосом (лейкоцитов). Формируются условия непроводимости мысли в чистоте.

Главное – принять мысль. Мысль – это энергия. Энергия – основа жизни физического тела. Если человек много думает, мыслит – что это значит в отношении крови? Человек принимает мысль: кровь ярко создает рост клетки. Это и сила ядра, и сила плазмы. Действие плазмы зависит от действия ядра клетки крови.

После приема мысли молекула ее развивает. Плазма обеспечивает переход мысли в действие, молекула воды разворачивается. Умирание молекулы плазмы происходит ночью. Это процесс сворачивания молекулы в первоначальное состояние. Ночью забирают энергию. Это закон жизни: отдай, что взяли. Утром – мысль идет вновь. Отдых молекулы воды – это

ночь. «Умерла» – это отдых. Молекула воды свернулась, значит, она не создает прием мысли.

Если люди работают ночью, они не дают силой своего сознания отхода энергии мысли. Это перекрученная «наоборот» молекула воды. Это усталость и плохое настроение. Это не выгнутая в норму молекула, которая не может вновь принять необходимое количество энергии. Она (молекула воды) ненормальная, не отдохнувшая, не согнувшаяся для принятия вашей новой мысли.

Взаимодействие всех структур крови – это повседневная жизнь человека. Красные кровяные тельца – молекулы с чистыми элементами. Они легко создают соединения элементов, соответствующие характеру эмоций, испытываемых человеком. Это правильные соединения атомов клеточного ядра (ДНК), и в этом заключается здоровье человека.

Вместе с тем в кровеносной системе человека находятся и энергетические тромбы – это мертвые тельца, которые не получают энергию солнца. Но о них чуть позднее.

Функция красных кровяных телец – брать питание (элементы) из пищи и переводить их в кровь. Из любой пищи, созданной Природой, выделяется истинный (элементный) состав в кровь. Это как медовые шарики, собранные в виде нектара с цветов и переработанные пчелой.

Кровь всасывает в себя только тот микросостав пищи, который был создан энергией солнца. Кровь сначала берет из пищи чистые элементы – из натуральных продуктов (без химических добавок). Потом кровь тянет состав элементов, который содержит в себе «химию» и вытягивает из него уже элементы, ослабленные «химией», но реагирующие на солнечную энергию. Слабые элементы, извлеченные из пищи, слабо питают кровь. Сильные же элементы – наоборот. Пища в желудке и кишечнике отдает свою энергию организму через кровь. Потребляемая нами пища важна своей солнечной энергией и элементным составом, а не своей массой.

Элементы пищи, которые не созданы энергией солнца, идут в отходы, выводящиеся из организма.

Совершенство системы передачи энергии в организме человека представляет собой процессы окисления и восстановления. Все в природе создано в виде разных соединений и окислов – кроме золота. Идеальной чистоты нет вообще. Только золото в крови человека может находиться в абсолютной чистоте.

Только в крови есть чистота элементов, но в крови, к сожалению, много соединений в виде энергетических тромбов.

Динамика роста клеток крови зависит от места жительства человека. Где больше воды и лесов, там чище всего кровь людей. Где много песка, там в крови людей больше защитных свойств. Где сложнее выжить – там больше чистых элементов крови за счёт желаний выжить и радости каждому новому дню. Где всё есть – в сознании людей создается постоянное «нытье», что этого мало. Через «нытье» человек насыщает свою кровь информационными тромбами и наказывает себя через болезни.

Примечание. В восточной философии информационные тромбы в крови – это нечто совершенно иное, чем общепринято в классической медицине.

Среднее число химических элементов в крови, что даются нам от рождения составляет от 67 до 70. При меньшем их количестве может наблюдаться слабоумие. Работа химических элементов крови в информационных тромбах слаба. Отсутствие многих элементов в крови вызывает белокровие. Если в информационном тромбе объединились 3–4 элемента – это мелкие информационные тромбы. Внешне у людей это проявляется в виде агрессии из-за каких-то поступков, обид, несправедливости и т. д.

Люди с кровью, в которой 67–70 чистых элементов, – это уже люди большого ума, добра и чести.

Элементы, гены, хромосомы, гормоны, переходы одного в другое – это реальные, явные в современной науке действия одного и того же – элементов крови. Элементы – это основа состава нашей крови.

Для более эффективного оздоровления людей ученым медикам необходимо изучить понятие структуры атома крови и состав чистой крови, полной по количеству элементов и без информационных тромбов, и научиться изменять этот состав через ее клонирование .

Неизвестный пока человечеству клон крови – это мощное воздействие на изменение ее состава. Задача клона крови – разрушение информационных тромбов. Если информационные тромбы многослойные, то идет распад созданного клона крови.

Сложный многослойный информационный тромб состоит из 8–12 слоев. Убрав 4 из них, человек начинает решать свои проблемы. Но даже оставшиеся слои дадут о себе знать, если вдруг в еде будет искаженная молекула воды или химические элементы, тогда информационный тромб начинает расти вновь.

Если у человека кровь чистая от рождения и нет информационных тромбов, такой человек разумен. Но такой состав крови сейчас очень редок. Обилие вырванных в детстве «корьевых» информационных тромбов и их новое появление создают информационные борозды в кровеносных сосудах. Так же проявляет себя раннее воздействие стафилококков (при простудных заболеваниях в детстве).

В сосудах информационный тромб формируется в определенное время в своем, конкретном месте. Один такой информационный тромб может «засесть» у ребенка еще в утробе матери. Это означает, что тромб «вросший», «вырвать» его невозможно. Это повлияет на будущий характер человека, его капризы, непослушание, неприятие мыслей родителей в детстве и отрочестве.

Если же человек принимает антибиотики, то они создают в крови антропию, т. е. всасывание в себя того, что является отравляющим для крови. Однако в чистом месте антибиотики не закрепляются, они остаются только на утробных информационных тромбах. Новые информационные тромбы создают также стафилококки (прививки от дифтерии, коревой краснухи, тифа, туберкулеза). Все остальные информационные тромбы создаются на их основе, т. е. на утробных и на прививочных. Чем больше масса информационного тромба, тем больше он притягивает к себе подобного негатива. Срабатывает закон – подобное притягивается подобным. Родовые (утробные) информационные тромбы очень мощные. Они вызывают у ребенка наследственное развитие болезней матери и ее крови.

Огромные информационные тромбы человеку дает анестезия (наркоз). Это похоже на массовое убийство клеточного состава крови. Битые клетки «не знают», что делать, и собираются в информационный тромб, причем огромный.

У информационных тромбов своя история. Каждый информационный тромб – это путь отрицания в человеческом «я». Информационный тромб – это неправильное действие человека. Информационный тромб блокирует неразвитую логику, мышление и право на свое «я». Обилие информационных тромбов говорит о тяжелом характере человека. Это его злость, обида, досада и хронические болезни.

Есть информационные тромбы, идущие от греха мыслей и в действиях. Есть информационные тромбы от насилия чьих-то мыслей. Есть информационные тромбы от превосходства мыслей о себе и о других. Человеку гораздо легче создать информационные тромбы, чем их разбить. Отрицание чего-либо в сознании может создать информационный тромб. Похвала себя и других активно разбивает такие тромбы.

В своей жизни больше хвалите себя и других, но делайте это искренно и от всего сердца.

Очень важна чистота мыслей, а также очищение души через покаяние или страдание. Покаяние – это признание себе самому или кому-то, что ты не прав.

Информационные тромбы у человека обычно многослойные. Прежде всего это чувства. Отрицательные эмоции – это соединения химических элементов, исключая золото. Химический состав крови зависит от воздействия на мозг различных ситуаций. Например, радость разрушает соединения элементов в информационных тромбах (кроме золота).

Любовь и радость активно разбивают негативные химические соединения в

крови. Активное оздоровление возможно от осознания своего искреннего желания жить в красоте. Если у человека негативное сознание и он потребляет продукты с элементами «химии», тогда информационные тромбы разрастаются.

У человека есть информационные тромбы, которые создаются отрицательными чувствами. Они очень мощные.

Чувственные информационные тромбы создаются при:

- ревности,
- воровстве,
- убийстве человека (грехе грехов).

Чувственные тромбы можно разбить, испытывая яркую любовь или на утренней прогулке в парке, веселясь от души в праздники или ощущая блаженство в процессе творчества.

Очищение от информационных тромбов – это «рождение вновь»! Это часто и неосознанно делают люди очень эмоциональные, которые рады всем и всему. Для лучшего осознания процесса оздоровления людей, поделим их на три группы.

Первая группа – людей в возрасте 1 года до 12 лет. В их крови происходит активный рост клеток. Здесь нет отрицательных действий. Но бывают случаи, когда наблюдаются изуродованные (тромбированные) клетки крови детей, например, от действия наркоза, тогда клон крови делать обязательно. Если не создать клон, у этих детей, возможно, будет рак дальнейшей жизни. Убитые клетки крови в детстве – основа ракового заболевания в будущем.

Вторая группа – люди от 12 до 27 лет. Это основной возраст, когда происходит формирование гормональной системы. С 12 лет идет активное развитие мышления (переходный возраст). В кровь выбрасывается больше количество гормонов отвечающих за глубокие эмоции. У этой группы можно делать клон крови, только если был наркоз. Остальные болезни можно вылечить, восстанавливая полный состав химических элементов крови. Этого добиваются через радость, чувство глубокой любви и активное творчество.

Третья группа – люди старше 27 лет. Клон крови здесь уже просто необходим. Возраст Христа (33 года) – это возраст, в идеале, зрелости клетки крови. Если же до этого времени были болезни, наркозы и обильный прием антибиотиков, то кровь уже имеет информационные тромбы.

Искусственная кровь

20 ноября 1979 г. впервые человеку была перелита искусственная кровь. Идея создания такой крови связана с тем, что возникают ситуации, когда можно заменить какие-то компоненты, какую-то часть крови теми или иными заменителями. Прежде всего, кровезаменители призваны восстановить жидкостную часть крови, т. е. ее объем. Тридцать лет назад российские химики получили препарат перфторан, который был способен выполнять функции переносчика кислорода. Тогда и возникла идея использования перфторана в этом качестве. Это, по сути, была искусственная кровь, временно заменяющая функции эритроцитов. Перфторан называют «голубой кровью», у перфторана иной, не красный цвет.

Искусственная кровь используется, когда применение донорской крови затруднено в силу сложности ее транспортировки и хранения, а также при невозможности определения группы крови пациента.

Перфторан не получил широкого распространения из-за своей недолговечности – он действовал всего несколько часов, был лишь временным источником кислорода. Он применялся при операциях на сердце, в реанимации.

Представьте, что в результате травмы (удара) головы в мозге были повреждены некоторые сосуды и пережаты мельчайшие капилляры. В таких местах эритроциты со своим ценным грузом (гемоглобином, несущим кислород) не могут «пролезть» дальше, а эмульсия

из микрочастиц перфторуглеродных соединений свободно достигает цели – травмированного участка, который иначе может погибнуть.

На сегодняшний день в мире нет альтернативы эритроцитам, полученным из донорской крови. Исследователи многих стран занимаются поиском универсального заменителя крови. Идет такой поиск и в нашей стране. Это очень важная задача науки, а главное, практической медицины. Вариантов много, но полноценного заменителя крови человека пока не существует. Однако каждый новый проект в данной области дает надежду на то, что универсальное решение когда-нибудь будет найдено. Нам остается только ждать и надеяться.

Продукты на основе искусственной крови обладают множеством преимуществ перед донорской кровью:

- можно перелить искусственную кровь любому человеку, независимо от типа его крови, что имеет большое значение при неотложной хирургической помощи, где важна каждая секунда;
- эти продукты можно хранить при комнатной температуре до двух лет, что устраняет потребность в холодильниках;
- с точки зрения передачи инфекций искусственная кровь более безопасна;
- в отличие от человеческой крови, получение которой зависит от донора-добровольца, искусственная кровь является широкодоступной.

Тем не менее, искусственная кровь не сможет заменить донорскую кровь. Она будет служить в качестве краткосрочного заместителя – до тех пор, пока не станет возможным замена человеческой крови искусственной на долгое время.

Примечание. В 2011 г. красные кровяные клетки, искусственно выращенные в лаборатории, впервые удалось пересадить человеку. Это первый значимый шаг на пути создания искусственной крови нового поколения. Люку Дуэ из университета им. Пьера и Мари Кюри (Франция) вместе с коллегами удалось выделить так называемые кроветворные стволовые клетки из костного мозга добровольцев.

Искусственно созданные клетки были специально помечены, после чего 10 миллиардов клеток (примерно 2 мл крови) ввели в организм человека.

Спустя 5 дней 94–100 % клеток продолжало присутствовать в организме. А через 26 дней осталось уже 41–63 %. Такая выживаемость вполне сопоставима с выживаемостью обычных красных кровяных клеток.

Кроме того, искусственные клетки были безопасными (они не превращались в злокачественные клетки), нормально присоединялись к кислороду и высвобождали его.

Данные, полученные в ходе такого эксперимента, позволяют надеяться, что в будущем человечество получит технологию изготовления крови в неограниченных количествах.

Сенсация в области стволовых клеток человека

В разделе биологии, посвященном изучению регенеративных процессов, недавно был сделан большой практический шаг вперед. Исследование стволовых клеток в разных экспериментальных условиях позволяет представить в новом свете тонкие механизмы восстановительных процессов, протекающих в организме человека.

Стволовые клетки составляют существенный восстановительный резерв в нашем организме и способствуют замещению появившихся дефектов, возникающих в силу тех или иных обстоятельств. Стволовые клетки каждого человека отвечают на различные поражения нервной ткани размножением и дифференцировкой в нервные и глиальные клетки, которые также способны превращаться и в другие производные.

Ранее считалось, что во взрослом организме стволовые клетки отсутствуют, что их существование ограничивается. Однако в 70-е годы были опубликованы работы, продемонстрировавшие наличие стволовых клеток практически во всех органах взрослых людей и животных.

При столь пристальном внимании к стволовым клеткам немудрено придание забвению

термина «камбиальные клетки». Мало кто знает, что стволовые клетки имеют другое название, их еще называют «камбиальные клетки», или «клетки камбия» (от позднелат. *cambium* – обмен, смена). Все восстановительные процессы в тканях физического тела человека протекают при их непосредственном участии. Наглядным тому примером являются клетки росткового слоя кожи, постоянно пополняющие расходуемый запас зрелых клеток нашего кожного покрова.

Способность наших стволовых клеток превращаться в клетку того или иного органа делает их идеальным строительным материалом для использования в трансплантационных методах клеточной и генной терапии. При этом следует учитывать то, что наряду со стволовыми клетками, которые при повреждении тканей соответствующего органа мигрируют в зону повреждения, делятся и дифференцируются, образуя в этом месте новую ткань, существует и центральный «склад запчастей» – стволовые клетки костного мозга.

Эти клетки универсальны, они способны поступать с кровотоком в поврежденный орган или ткань и на месте под влиянием различных сигнальных (химических) веществ дают начало роста нужным специализированным клеткам, которые замещают погибшие.

В частности, опытным путем уже неоднократно установлено, что введение стволовых клеток костного мозга в зону повреждения сердечной мышцы (зону инфаркта) устраняет явления постинфарктной сердечной недостаточности.

Так, стволовые клетки, введенные больным с инфарктом, уже через 8 недель полностью перерождаются в клетки сердечной мышцы, восстанавливая ее функциональные свойства.

Результаты такого лечения инфаркта впечатляющи, 90 % стволовых (стромальных) клеток костного мозга, введенных в область сердца, трансформируется в клетки сердечной мышцы.

Такая клеточная терапия весьма перспективна для восстановления сердечной мышцы после инфаркта, поскольку для нее используются собственные стволовые клетки человека. Они не отторгаются; кроме того, при введении взрослых стволовых клеток исключена вероятность их злокачественного перерождения.

Следовательно, костный мозг человека может быть активно использован в качестве источника стволовых клеток для восстановления поврежденных тканей в головном мозге.

Возможна также трансформация этих клеток в другие, жизненно важные части тела человека, например в печеночные, почечные, в клетки поджелудочной железы, синтезирующие инсулин для лечения диабета. Следовательно, пациент может стать собственным донором, что предотвратит реакцию иммунологической несовместимости тканей.

Для того чтобы лучше познать тонкие механизмы поведения стволовых клеток, рассмотрим следующий пример. Когда вы надламываете ветку дерева, появляется небольшое количество жидкости прозрачного цвета. Это и есть стволовые клетки, или клетки камбия. Камбий – один слой узких длинных клеток с тонкими оболочками. Они рвутся, когда вы ломаете ветку или при обнажении древесины в результате роста дерева. При этом содержимое клеток камбия вытекает и увлажняет поверхность древесины. Камбий играет большую роль, он отвечает за появление колец на дереве, т. е. за его рост в толщину. Его клетки делятся, и в результате по обе стороны от камбия возникают слои клеток. Клетки, которые откладываются в сторону коры, становятся новыми клетками луба, а клетки, отложенные камбием в сторону древесины, – новыми клетками древесины. Поэтому камбий считают образовательной тканью.

Итак, клетки камбия, или стволовые клетки, – это нейтральные клетки, которые в зависимости от химического состава окружающей среды превращаются (трансформируются) в клетки, в данном случае луба или в клетки коры древесины.

Стволовые клетки, которые откладываются в сторону коры, попадают в химическую среду клеток луба и превращаются в клетки луба. А клетки, отложенные камбием в сторону древесины, соприкасаются с воздухом, которым мы дышим, т. е. помещаются в другую

химическую среду и превращаются в клетки древесины. Это происходит постоянно, пока дерево растет, посмотрите на кору любого дерева.

Стволовые клетки – это грандиозное открытие ученых. В совокупности с профессиональной психотерапией они позволяют восстанавливать миелиновые клетки при рассеянном склерозе, активировать клетки поджелудочной железы при сахарном диабете, прекращать рост злокачественных клеток при онкологии. Все эти «чудеса» происходят без применения лекарственных препаратов, ведь строительным материалом здесь являются «собственные стволовые клетки».

Этот метод работы со стволовыми клетками я успешно применяю в своей практике уже несколько лет.

Глава 9. Здоровье и химический состав организма

Физическое и эмоциональное состояние человека напрямую связано с гормональным фоном в его организме. Специалисты говорят, что эмоции и чувства человека только внешне проявляются как душевные, внутри же организма в ответ на это активно протекают биохимические процессы. Для поддержания хорошего здоровья и высокой работоспособности наш организм должен поддерживать свой индивидуальный биохимический баланс.

Саморегулирование личности

Влияние внутренней среды организма на эмоции и настроение весьма важно. Рассмотрим его с учетом психических особенностей человека.

Центральный нервный аппарат эмоций и настроения человека представляет собой совокупность мозговых образований, входящих в состав среднего мозга и лимбической системы (называется «эмоциональный мозг»). Все эти структуры обильно омываются кровью, химический состав которой зависит от того, насколько сильно и чем зашлакован организм (например, шлаками из толстого кишечника или из печени) и какую пищу потребляет человек. Например, если индивид регулярно страдает запорами, то и кровь, омывающая эмоциональный мозг, будет насыщена токсинами, идущими из толстой кишки. Настроение у такого человека будет часто подавленным, а эмоции тусклыми и скверного содержания. Если человек обильно использует перец и другие специи «горячительного характера», то эти вещества, поступающие с кровью в структуры «эмоционального мозга», будут действовать на него раздражающе, вызывая беспричинный гнев и раздражительность. И наоборот, если индивид потребляет пресные, безвкусные или несвежие продукты, то кровь, насыщаясь ими, тормозит активность «эмоционального мозга», делая человека вялым и безрадостным.

Если теперь обратиться к древнеиндийским понятиям саттва (благость), раджас (страсть) и тамас (невежество), то окажется, что благостная пища поддерживает нормальной внутреннюю среду организма человека и уравнивающее воздействует на «эмоциональный мозг». Пища, образующая в крови возбуждающие вещества, которые оказывают раздражающе действие на «эмоциональный мозг», считается «страстной». Пища, вызывающая появление в крови веществ, затормаживающе действующих на «эмоциональный мозг», считается «невежественной». Это деление продуктов на три группы оправданно и проверено тысячелетней практикой Аюрведы.

Для того чтобы было стабильное настроение, приподнятые эмоции, следует капитально очистить свой организм и есть естественную пищу без сильных приправ и специй. Но некоторые различия в этом вопросе имеются и зависят они от индивидуальной конституции.

В настоящее время существует огромное количество искусственных стимуляторов, начиная от сигарет и кончая алкоголем и наркотиками. Жизненный опыт подсказывает, что

люди, регулярно употребляющие искусственные стимуляторы, попадают в зависимость от них и в дальнейшем сильно деградируют. Почему это происходит и каков механизм этого явления?

Нормальный механизм стимуляции человеческого организма следующий.

1. Активизируется сознание (аналитическая часть ума).
2. Сознание за счет волевого усилия (надо заставить себя что-то сделать) начинает «раскручивать» чакры.
3. Через чакры активизируется нервная система.
4. Одновременно с нервной системой (с небольшим запозданием) активизируется эндокринная система.
5. Эндокринная система вырабатывает и выделяет в кровь особые вещества (которые по своим характеристикам аналогичны всему спектру стимуляторов, но они естественного происхождения), которые вызывают чувство комфорта, эйфории и даже экстаза.

Механизм стимуляции с помощью искусственных веществ (тех, которые не вырабатываются в самом организме) совершенно отличен от естественного механизма и даже обратный ему. А именно, когда искусственное стимулирующее вещество попадает в кровь, оно действует на соответствующие рецепторы в центральной нервной системе и вызывает иллюзию стимуляции. При этом блокируются железы внутренней секреции и особые механизмы, запускающие производство естественных наркотических веществ в период эмоциональных реакций.

Но что еще более страшно – это блокирование чакр и отсутствие волевого усилия. Ведь каждое эмоциональное состояние – следствие движения ума, волевого усилия с посылом психической энергии в тот или иной центр для его раскрытия. Если этот механизм не тренируется, не используется, он, согласно природному закону, ослабевает и даже исчезает за ненужностью.

В результате человек лишается самого важного механизма, образующего полевую форму его жизни, – активизации первичного сознания, проявления волевого усилия, преобразования энергии сознания через чакры. В такой ситуации в физическом теле атрофируется механизм выработки естественных наркотических веществ через железы внутренней секреции (страдает эндокринная система).

В результате происходит разложение и деградация как психики, так и физического тела. Лишаясь естественного механизма выработки наркотических веществ, человек попадает во все большую зависимость от искусственных стимуляторов.

Широкое применение в России транквилизаторов и гормональных препаратов, как для лечения различных заболеваний, так и для коррекции эмоционального состояния здоровых людей (смягчить психические и эмоциональные травмы, снизить умственную усталость, повысить работоспособность, поднять настроение, избавиться от чувства неудовлетворенности и т. п.) весьма пагубно отражается на здоровье в дальнейшем. Механизм разрушения от этих средств подобен вышеописанному от наркотических веществ, алкоголя и т. д.

Например, сегодня в России широко используются гормоны коры надпочечников: кортизон, преднизолон и им подобные, а также гормон передней доли гипофиза – АКТГ, которые увеличивают общее сопротивление стрессу, подавляют воспалительный процесс. Человек, их употребляющий, блокирует тем самым естественные механизмы их выработки, атрофирует собственную волю. В результате дозы этих гормонов растут, но увеличивается и их повреждающий эффект на организм. «Втянувшись» в гормональное лечение, человек быстро разрушает себя, стареет и просто гибнет.

Нашему организму нужен умеренный стресс, физическая активность, вырабатывающие эти вещества естественным образом, тем самым укрепляется организм.

Принимаемые транквилизаторы, антидепрессанты загоняют внутрь и «трамбуют» в нашем организме отрицательные эмоциональные состояния. В результате меняется характер человека и создаются предпосылки к более серьезным заболеваниям (из-за искажения

энергетики и информационной структуры организма). Российские психиатры (Д.Д. Федоров, Г.Я. Авруцкий) подметили это явление и твердо убеждены, что любое искусственное вмешательство в здоровую психику человека приводит в конце концов к нарушению гармонии личности. Смещается, тускнеет спектр эмоций, появляются равнодушие, черствость, эгоистичность. Изменяется мировосприятие, снижаются адаптационные возможности. Таким образом, транквилизаторы, антидепрессанты и гормоны подрывают психическое и физическое здоровье молодых и здоровых людей, а пожилых и больных делают еще более больными.

Порочность современной медицины заключается в том, что она увидела последнее звено в нарушении здоровья человека и пытается с его помощью воздействовать на организм. А поступать надо наоборот – влиять на первое (самое главное) звено, что позволяет активизировать все последующие звенья оздоровительного процесса. Воздействие с конца приводит к блокировке главных процессов оздоровления и дает обратные результаты.

Подобный эффект наблюдается и при чрезмерном увлечении биоэнергетическим лечением. У многих складывается ложное мнение, что за деньги можно приобрести всё, при этом не затрачивая собственных волевых усилий. Сегодня вы можете нанять хорошего массажиста, экстрасенса и прочих специалистов, но только вы сами можете проявить волевое усилие, раскрутить свои чакры, насытить полевою форму своего тела жизненными энергиями, активизировать «эмоциональный мозг» и эндокринную систему. Увы, вот этого за вас никто не сделает, будь вы миллиардером или простым россиянином.

Чтобы быть здоровым, следует всего-навсего сделать образ жизни правильным, заняться собой: регулярно очищать организм, проводить активный массаж, давать организму физическую нагрузку, делать дыхательную гимнастику и пр.

Использовать упражнения тибетских монахов с целью раскрутки своих чакр и проявления воли (их описание можно найти в Интернете. А также в книге «Гимнастика тибетских монахов», М., 2001). В качестве очищения от «спрессованной» эмоциональной энергии хорошо подходят упражнения индийского врача (см. другие мои книги). Уже через полгода вы будете другим человеком, активным и здоровым.

Глава 10. Взаимосвязь с миром полевых форм

Людей всегда притягивала к себе неизвестность, и в частности наиболее сильно то, что происходит с человеком после смерти, а также ряд других феноменов вроде общения с другими существами из параллельных миров. Уточним, стоит ли на это обращать внимание, а если стоит, то что хорошего это нам дает.

Полевая форма тела человека

Из разных источников мы знаем, что существует некая полевая (тонкая) форма жизни человека, что в момент смерти она отделяется и куда-то уходит.

Начнем с того, что человеческий организм образуется от слияния двух видов клеток: мужской и женской. В течение первых 20–25 лет жизни происходит активное развитие физического тела. Параллельно с ним, а затем вплоть до самой смерти идет также совершенствование не видимой и не ощущаемой нами «тонкой» структуры, которую называют иногда «полевой». Все зависит от степени владения собственной волей и набором непрерывно получаемых знаний. При большом желании можно добиться не только успехов в повседневной жизни, но и очень хороших результатов в ощущении и управлении «тонким» миром.

Нежелательный для всех нас этап – смерть человека – представляет собой его новое рождение, уже в полевом мире с новыми для нас законами, особенностями развития и

существования. Сегодня прогрессивно мыслящие ученые с помощью ряда экспериментов на новейшей аппаратуре, доказали, что действительно на уровне сознания смерти нет, а существует переход в другую реальность, в тонкий мир.

И опять, как и при рождении человека, физическая смерть обрубаёт ему все пути назад. Она толкает его только вперед, в бескрайний мир Вселенной. У личности появляется способность перемещать свое сознание (совместно с тонким телом) в пространстве с огромными скоростями, мысленно общаться и многое другое.

Например, Иисус Христос не воскрес в традиционном понимании, точнее, он появился в полевой форме жизни. Вспомните Евангелие от Луки (24:5–6, 31). «Что вы ищите живого между мертвыми? Его здесь нет. Он воскрес»; «Тогда открылись у них глаза, и они узнали Его. Но Он стал невидим для них». Думайте люди, думайте сами, не пользуйтесь чужими подсказками.

Повторим главное. Для физического рождения необходимо слияние мужской и женской клеток. Наше рождение – смерть для внутриутробного существования. Наша смерть в суховоздушной среде – рождение в полевого мира. Для эволюционирования надо стать разумным существом (качественно отличным от нашего теперешнего состояния) с огромными возможностями и продолжать свой путь развития.

Окружающий нас полевой мир заселен различными существами, которые могут легко паразитировать на теле человека. В настоящее время уже созданы приборы, с помощью которых можно видеть этих существ.

Так, итальянский исследователь Лучиано Бокконе в пустынной местности на высоком холме создал исследовательскую базу, оснастив ее современной аппаратурой, которая регистрировала электромагнитные и гравитационные поля, а также излучения другого рода. Как только приборы отмечали необычайные отклонения в параметрах, автоматически включались фото- и кинокамеры. И что, вы думаете, появлялось на пленке? Невероятные существа – огромные амебы, висящие в воздухе, крылатые существа (грифозавры), светящиеся квазичеловеческие существа. Бокконе назвал этих существ криттерами – «тварями». Они невидимы для обычного глаза, но великолепно фиксируются в инфракрасном и ультрафиолетовом спектрах излучения. Эти существа высокоразумны, они могут менять свою структуру и форму.

В качестве защиты от подобных духов-криттеров человечество придумало ряд средств (молитвы, заговоры и т. п.), используя которые люди обращаются к божественной части полевого мира с просьбой о помощи. Обычно зывают к святым и другим ранее жившим людям, которые за счет собственных волевых усилий достигли святости, т. е. особой силы, с помощью которой они могут изгонять полевых паразитов. Некоторые просветленные люди, живущие среди нас, также могут это делать. Когда человек просит защитить себя или своего ближнего, он должен это делать искренно, чистосердечно – только тогда его услышат и обязательно помогут.

Изменения в «тонком» теле человека

Практически любая болезнь или патология, возникающая в теле человека, изначально проявляет себя в виде изменений в полевой форме жизни, которая длительное время искажается и подавляется от наших негативных мыслей и действий. Чем больше человек отходит в своем быту от здорового образа жизни, тем сильнее происходят эти негативные изменения. Негативные изменения на полевого уровня можно выявить только используя методы иридодиагностики, когда по состоянию радужки глаз опытный специалист предсказывает появление болезни за два-три года до ее реального проявления на физическом плане.

Когда с возрастом уменьшается энергия времени (пружина жизни давит слабее), процессы циркуляции и движения различного рода в организме человека затухают.

Посмотрите на тела стариков, и вам все станет ясно. У них деформировалось личное

пространство (фигура) от сжатия, сильно замедлилась скорость передвижения и т. д.

Расстройства в области энергии светового характера приводят к тому, что хуже работает какой-либо орган, функция организма. Переизбыток же световой энергии (долгое нахождение человека под прямыми лучами солнца) рассогласовывает внутренние процессы.

Расстройство в сфере гравитационной энергии становится причиной того, что тело «черствеет», нарушается подвижность суставов, возникают различные отложения твердых веществ (камни в желчном пузыре, почках и мочевом пузыре), появляются водянки разного рода.

Расстройство электромагнитной составляющей энергии человека вызывает изменения подобные расстройствам гравитационной составляющей, понижается активность всех энергетических процессов в теле человека.

Кислотно-щелочной баланс внутренней среды человека, его pH , и тепловая энергия тела обеспечивают наиболее благоприятные условия для протекания ферментативных реакций и поддержания тканей организма в оптимальных условиях.

Понижение уровня тепловой энергии в старости вызывает у пожилых людей ощущение немощи и зябкости.

Исходя из сказанного выше, можно смело заявить, что раковины и искажения в энергетических полях являются источниками развития патологии на уровне физического тела.

К сожалению, современная медицина только начинает осознавать это. Подход к лечению только физического тела бесперспективен. А вот медицина древних – Аюрведа и Чжуд-ши – в первую очередь учитывает полевую форму жизни человеческого организма, и всё лечение сконцентрировала на ней.

Но не все так плохо. Благодаря новейшим достижениям современной науки, сегодня появились новые виды лечения: лазеротерапия, применение магнитов, электронных пушек и т. п. В дальнейшем совершенствовалась лишь техническая сторона. Например, как удобнее подавать световую энергию или применять магнитотерапию. Подобные способы лечения на самом совершенном научно-техническом уровне однобоки, они не захватывают всего объема полевых структур, что опять-таки приводит к односторонности и малой эффективности лечения. Необходим такой подход, который охватывал бы все полевые структуры и физическое тело и, конечно, был бы доступен для самостоятельного применения.

Голодание – это пассивный метод восстановления полевых структур. Когда прекращается прием пищи, то ранее тратившаяся энергия полевых структур на ассимиляцию чужеродных полей продуктов теперь накапливается, укрепляет саму себя и заполняет раковины, пустоты и выравнивает искажения. В итоге все это выражается в рассасывании опухолей, излечении язв, восстановлении функции органов и всего организма в целом. Появляется эффект омоложения.

Однако такие рекомендации – на любителя. Не каждый человек сможет переступить через себя, через устоявшееся видение образа своей жизни. Что ж, каждому человеку дается свыше свое. Выбор за вами – продолжать «прыгать», чтобы ухватить очередной кусок вкусной пищи и «квакать» от радости (или с тоски) в привычном житейском болоте или разумно рисковать, с улыбкой и с песней на устах идти дальше, по неизвестному пути, на поиск своего счастья и здоровья.

Часть третья

Будьте счастливы

Нет общепринятого определения счастья. Каждый человек понимает его по-своему, исходя из личных субъективных ценностей.

Одни люди утверждают, что счастье – это благополучие во всех его аспектах:

физическом, психологическом и социальном. Другие говорят, что это состояние неопишимо восторга от того, что исполнилось заветное желание. Третьи считают, что счастье – это бурная волна положительных эмоций от неожиданно поступившего предложения о высокооплачиваемой и престижной работе. Заблудившийся в пустыне и смертельно уставший путник считает счастьем неожиданно появившийся источник питьевой воды.

Счастье разнолико и неповторимо, это состояние испытывал каждый из нас хоть раз в жизни.

Важно уметь жить здесь и сейчас, радоваться тому, что есть, и стремиться к лучшему. И тогда счастье будет постоянным состоянием, помогающим быстро решать любые проблемы и активно радоваться своей жизни.

Позитивные мысли притягивают счастье

Человек сознательно или бессознательно программирует свою будущую жизнь через свои мысли. Позитивные мысли могут притянуть все хорошее: здоровье, благополучие, любовь, дружбу, деньги, успехи в избранной области деятельности. А негативные мысли притягивают только плохое, то, чего человек не хочет, опасается, на что жалуется. Четко поняв, как действует закон притяжения и как его следует применять, можно обрести возможность целенаправленно творить свою судьбу и конструктивно влиять на окружающий мир. Поэтому закон притяжения называют также законом Творения. Современная квантовая физика приближается к научному объяснению сути этого закона.

В сознании человека непрерывно рождается множество разных мыслей. В зависимости от самочувствия, настроения и жизненных обстоятельств эти мысли могут быть и позитивными, и негативными. Обычный человек не в состоянии контролировать каждую свою мысль. Но, к счастью, существует прекрасный индикатор, позволяющий четко различать характер своих мыслей, – они сразу же отражаются на его чувствах и эмоциях.

Негативные мысли вызывают тревогу, обиду, раздражение, ревность, злость. Зато позитивные мысли – добрые, светлые чувства: признательность, симпатию, любовь, радость, восторг. Такая связь между мыслями и чувствами дает нам возможность сознательно управлять процессом мышления.

Если вы хотите, чтобы в жизни все было хорошо, нужно сделать доминирующими позитивные мысли, а для этого стараться постоянно пребывать в хорошем настроении. Составьте список ваших «переключателей» эмоций, улучшающих настроение. Это могут быть приятные воспоминания, светлые мечты о будущем, какие-то смешные моменты вашей жизни, остроумные анекдоты, красочные картины природы, любимая музыка, образ дорогого вам человека. Если у вас испортилось настроение, мысленно обратитесь к этому списку и выберите из него то, что в этот момент вызовет у вас радостное чувство. Лелейте эту радость, наполните ею все свое существо. И тогда жизненные события обернутся к вам радостной стороной.

Во Вселенной нет большей созидательной силы, чем сила любви. Это возвышенное чувство излучает во Вселенную самую высокую частоту. Если любовь станет вашим главным чувством и состоянием, если каждая ваша мысль будет пронизана ею, закон притяжения ответит вам наиболее щедро. Прежде всего научитесь любить себя, ведь вы достойны любви. Сконцентрируйте свои мысли на тех положительных человеческих качествах, которыми вы обладаете, и закон притяжения навеет вам еще немало подобных мыслей.

Любите свою семью, родных и друзей. Любите свой дом. Любите свою профессию и увлечения. Если вы считаете, что ваша жизнь – это суровая каждодневная борьба за выживание, то согласно закону притяжения, она и будет для вас такой. А сейчас заявите Вселенной: «Моя жизнь легка и прекрасна!» Закон притяжения – это ваш джинн, выходящий из сказочной лампы для исполнения ваших желаний, ваш волшебный инструмент, с

помощью которого вы способны создать в своей жизни все, что только захотите. Для этого вам нужно решительно сделать всего три шага, самых важных в вашей жизни на сегодняшний день.

Первый шаг – это выбрать и попросить для себя то, что вы хотите, и мысленно сконцентрироваться на своем выборе. Тем самым вы отправляете свою просьбу Вселенной.

Второй шаг – это поверить в то, что желаемое вы уже получили. Ваша вера должна быть абсолютной, непоколебимой. Вы должны думать, чувствовать, говорить и действовать только в настоящем времени. Так, словно свершилось все, о чем вы просили. И тогда закон притяжения создаст нужные события и сформирует обстоятельства, позволяющие вам получить желаемое.

Третий шаг – принять с радостью, прочувствовать то хорошее и желанное, что вы мысленно получили.

Рассмотрим, как, применяя закон притяжения, можно похудеть, обрести оптимальный вес тела. Такой вес, при котором вы чувствуете себя комфортно.

Шаг 1-й: попросите. Определитесь, какой вес вы считаете для себя оптимальным и хотите иметь (исходите из реальности).

Мысленно вообразите, как вы будете выглядеть, когда обретете оптимальный вес. Если у вас есть ваши фотографии при таком весе, то чаще на них смотрите. Если у вас нет своих фотографий, найдите фотографию человека, обладающего подобной фигурой, которая может послужить образцом для вас, и пристально вглядывайтесь в нее.

Шаг 2-й: поверьте. Вы должны поверить, что желанный вес и внешний вид фигуры уже ваши. Поэтому не покупайте одежду вашего нынешнего размера. Всю силу своего желания сосредоточьте на той одежде, которую вы хотите носить при оптимальном весе. Хорошо прочувствуйте мысленный образ того идеального тела, своей фигуры, которой вы намерены обладать при оптимальном весе, многократно воспроизводите этот образ в своем сознании.

Шаг 3-й: примите. Вы должны пребывать в хорошем настроении, нравиться себе, полюбить свое тело и получать удовольствие от него. Восхищайтесь, хвалите, благословляйте ваше тело, думайте о его совершенстве. И по закону притяжения вы притянете к себе желаемое совершенство. Есть такая поговорка: «Если женщина чувствует себя королевой, то она королевой и выглядит».

Существует несколько эффективных методов, позволяющих усилить действие закона притяжения.

1. Ожидание. Мощной притягательной силой обладает ожидание. Вспомните замечательное, проникновенное стихотворение К. Симонова «Жди меня». Эти слова буквально всколыхнули миллионы людей, дали веру в то, что любовь близких им людей совершит настоящее чудо, даст силы для победы и для самой жизни. Это пример того, как сила незаурядного таланта поэта позволила ему постичь существо вселенского закона притяжения.

Зная этот закон, настойчиво ожидайте всего лучшего в своей жизни, всего того, что вы желаете обрести. Вселенная обязательно оправдает ваши ожидания. Но никогда не думайте о худшем и не ждите тех событий, которые для вас нежелательны.

2. Благодарность. Чудесный метод, который позволит вам усилить действие закона притяжения. Постоянно и «прочувствованно» благодарите судьбу за все хорошее, что сейчас имеете, и никогда не сожалейте о том, чего у вас сегодня нет.

Реагируя на ваши благодарственные мысли и чувства, вселенная приумножит в вашей жизни все то, за что вам захочется еще и еще раз повторять волшебное слово «спасибо». Выработайте привычку каждое утро, вставая с постели, благодарственно воспринимать предстоящий новый день как прекрасный подарок. Пусть чувство благодарности эмоционально окрасит вашу жизнь, гармонизирует ваши взаимоотношения со всем миром.

3. Визуализация. Еще один эффективный метод, помогающий обрести желаемое, – это визуализация. Она заключается в создании мысленных образов тех вещей, которые вы хотите иметь, мысленных картин тех событий, тех жизненных целей, к которым вы

стремитесь. Визуализация концентрирует мысль на желаемой цели, подкрепляет ее радостным чувством исполнения желания. Вселенная воспринимает этот мощный сигнал и по закону притяжения материализует именно то, что вы создали в своем воображении.

Визуализация может способствовать самоисцелению, обретению оптимального веса тела, достижению высоких спортивных результатов и т. д. Она служит мощным инструментом научного и художественного творчества, изобретательства. С помощью созидающей визуализации вы можете вызвать позитивные изменения в своей жизни, претворить в реальность ваши мечты.

Осознав те неограниченные возможности, которые дает вам знание законов Вселенной, разумным будет применить это знание для укрепления своего здоровья, излечения от недугов.

Современная медицина, особенно в области психиатрии, начинает активно использовать позитивные мысли и эмоции для того, чтобы нормализовать обменные процессы в организме и ускорить процесс выздоровления. Например, радость и смех очищают сознание от негативных мыслей и поэтому излечивают и душу, и тело. Так что живите в радости.

Избегайте любых мыслей и разговоров о болезнях. И если случилось так, что вы заболели, старайтесь не сосредотачиваться на своем недомогании. Настраивайте себя на быстрое и полное выздоровление. Постоянно повторяйте мысленно и вслух, внушайте себе: «Я абсолютно здоров. Я великолепно себя чувствую. Я полон жизненных сил. Я счастлив». Непокосимо верьте в то, что эти ваши слова становятся реальностью.

Человечество переживает сейчас переломный этап на пути своего развития. Он характеризуется глубинным пониманием законов Вселенной. Люди начинают познавать свой неограниченный творческий потенциал. Это должно привести к самым впечатляющим достижениям во всех областях человеческой деятельности. Но главными достижениями должны стать мир, здоровье и счастье людей на нашей Земле.

Наведите порядок в своем доме

Счастье можно уподобить жилому дому: если дом с гнилым фундаментом, то наводить красоту в нем, вешать розовые занавески и постоянно веселиться достаточно глупо, потому что весь дом шатается, а из затопленного отходами подвала идет запах гнили. Проводя эту аналогию с нашим организмом, можно сказать: если у человека есть серьезные душевные проблемы, то ему трудно найти свое счастье. Поэтому прежде всего для счастья необходимо создать предпосылки: навести порядок в своем внутреннем доме – в личной жизни и в душе.

Вы скажете: с чего начать? Начните с простого, развивайте свою деловую и жизненную активность, учитесь строить и поддерживать хорошие взаимоотношения с окружающими людьми. Укрепляйте свое здоровье и повышайте благосостояние свое и близких людей. Настоящий порядок в душе избавляет от негатива и многих проблем. Появляются душевная стабильность и неуязвимость в любой ситуации.

Когда у человека порядок в жизни и в душе, когда «дом» его души надежно стоит на прочном фундаменте, тогда счастье может «неожиданно» заглянуть в его судьбу.

Помните: счастье – это не цель жизни, а способ повседневного существования. Если вы научились во всем видеть радость, если у вас в жизни есть смысл, если вы умеете жить бодро, видеть плюсы в том, что вы делаете, в том, что делают другие люди, умеете быть благодарными и научились доставлять радость себе и другим – вы уже живете счастливо. И любой, кто на вас посмотрит, скажет, что это – правда.

Чтобы жить счастливо, нужно развить в себе умение быть счастливым человеком. Научиться быть счастливым можно и даже нужно. Это как умение плавать – если будешь старательно учиться, то обязательно все получится. В любой жизненной ситуации окажешься на плаву. Обретите привычку жить на положительных примерах. Учитесь больше видеть вокруг себя хорошее, а не плохое. Занимайтесь любимым делом. Будьте благодарны

окружающим людям и своей жизни. Делитесь своим счастьем и радостью с окружающими.

А когда вы научитесь быть счастливым человеком, это умение можно перевести в режим повседневной привычки. Сделайте своей любимой привычкой быть счастливым человеком каждый день. Когда человек начинает «жить счастливо» делает стилем своей жизни, тогда он будет ощущать счастье и внутри себя и он сможет честно сказать себе: «Да, моя жизнь действительно удалась, я счастлив, потому что в этой жизни сделал много достойных вещей».

Будете ли вы всегда испытывать ощущение счастья? Решайте сами. Свое счастье вы всегда сможете «включать», когда это необходимо. Продвинутые духовно люди «включают» ощущение счастья всегда, когда это нужно им или окружающим.

Эмоциональный тон и счастье

Эмоциональный тон – это привычное внутреннее состояние человека, которое определяет его основную настрой по жизни. Наши эмоции практически мимолетны: радость сменяет спокойствие, удивление заканчивается смехом. Постоянно меняющиеся эмоциональные волны на настроение влияют не сильно. Настроение человека определяет его эмоциональный тон.

Так, например, в музыке, есть разные тональности – мажорные и минорные. В каждой тональности можно сыграть самые разные ноты. Но общий настрой произведения будет зависеть от его тональности. Если мажорные – это будет бодрая и радостная музыка, а если тональность минорная, то вы услышите щемяще-грустную или тревожную мелодию, что бы музыкант ни играл. Если у человека привычный высокий эмоциональный тон, то ему присущи частые эмоции радости, повышенный интерес, довольство собой и жизнью – все то, что мы привыкли понимать под словами «хорошее настроение». Привычка к низкому эмоциональному тону влечет за собой менее приятный список эмоций и состояний человека.

Эмоциональные тона с возрастом меняются. Обычно эти изменения заключаются в спаде от высоких тонов к низким. Сделать счастливым и радостным ребенка просто – он легко радуется самым простым мелочам: радуге в небе, найденному красивому листочку, дождю. Время идет, и привычка к хорошему настроению сменяется спокойствием: энергия уже не та, радоваться всякой мелочи не пристало взрослому человеку. Конец этого пути легко увидеть: пожилые и старые люди склонны заполнять собой поликлиники и беседовать об ужасах окружающей жизни. Это самый типичный вариант развития. Но возможен и другой, позитивный жизненный сценарий.

Читатель может спросить: как обеспечить стабильно высокий эмоциональный тон, что нужно для этого сделать? Все очень просто, выполняйте следующие рекомендации.

1. Делитесь своим хорошим настроением с окружающими. Улыбка – это ваше всё. Приучите себя улыбаться, когда вы говорите с кем-то, и ищите возможность добиться улыбки в ответ. Чаще говорите комплименты. Делайте людям маленькие, неожиданные и приятные подарки.

2. Следите за ключевыми словами своей речи. От пожилых людей мы часто слышим такие слова: «Проблема! Ужас! Кошмар! Мне всегда приходится... Снова надо... А эти гады!» У тех людей, которые пользуются таким словарем, настроение редко бывает на высоте. Поэтому чаще применяйте позитивные формулировки как свои ключевые слова: «Доброе утро! Интересно! Хорошо. Как приятно это слышать! Спасибо вам!»

Самое интересное, что и те и другие слова могут справедливо и полностью сопровождать одну и ту же жизненную ситуацию.

3. Контролируйте свой внутренний диалог. Когда мы говорим, кроме внешних слов есть еще внутренний диалог-текст. Это тот самый диалог-текст, который мы часто проговариваем про себя, незаметно для окружающих. Сделайте так, чтобы и внутри вас находились только жизнеутверждающие фразы. Замените в своем внутреннем лексиконе слово «трудно» на слово «интересно». Вместо «возникла неудача» говорите «создалась некая

творческая ситуация». Возмущенные тирады поменяйте на «это любопытно». Проведите этот эксперимент – результаты вас приятно порадуют.

4. Живите с удовольствием. Чаще наблюдайте красивые облака над городом, подсвеченные заходящим солнцем. Ощущайте свежий, холодный и бодрящий воздух раннего утра. Радуйтесь горячей чашке ароматного чая. Приучите себя видеть лучшее в своей жизни. Верните себе детское умение радоваться даже мелочам.

Блоки на пути к счастью

Блоки на пути к счастью – это наши верования, ставящие прочный внутренний запрет на возможность быть счастливым человеком «в таких обстоятельствах».

Блоки к счастью постоянно присутствуют в нашей речи или в словах наших близких. Например: «Ты чего такой довольный? Радость без причины – признак дурачины!» Например мужчина может слышать подобные слова от жены в ответ на свое игривое поведение, а у него просто хорошее настроение.

«Ну и чему ты радуешься? Я же брошку сломала!» Эти слова звучат так, будто эта женщина чуть не попала в автокатастрофу, но по счастливой случайности все обошлось.

Мама говорит своему ребенку: «Не смейся много, а то плакать потом будешь!» Ребенок радовался и чувствовал себя свободно, а теперь его пугают и ставят ему границы.

Чтобы избежать таких ненужных блоков, надо иметь от них ключи. Ключи счастья – как ключи к двери, где находятся сокровища. Есть ключи – дверь открыл, клад твой. Нет ключей – сокровища рядом, но ты без них.

Отсутствие ключей счастья лишает людей ощущения настоящего счастья – даже тогда, когда объективно для этого есть всё. Жизнь – полная чаша, любящая жена, веселые дети – а ключика нет, и счастья нет. Впрочем, если ключи от двери сокровищницы у тебя, но она пуста, то они тебе не помогут. Ключи счастья вызывают состояние счастья только у тех людей, которые умеют быть счастливыми.

Создание ключей счастья

Ключи счастья создаются разнообразно: внушением и позитивным зарядом, запечатлением и формированием условного рефлекса. Ничто естественное нам не чуждо.

Папа с таким удовольствием на даче строгает доску или так весело рассказывает о своей работе, что ребенок заражается его радостью и понимает: строгать доски и работать – это радость. А если ему еще скажут, что это счастье – он будет в этом уверен.

Ребенок в музее видит картину «Святое семейство». Родители останавливаются, замирают, вводят ребенка в аналогичный транс и сообщают: «Это – счастье». Ребенок – это визуал, он прочно запечатлел в своей памяти эту картину и сопровождающие ее слова. Он пронесет их через свою жизнь и к этому состоянию постоянно будет стремиться.

Дети очень активны и любят много бегать. Когда ребенок на бегу радостно кричит, а его глаза полны восторга – что это? Трудно сказать, тут все зависит от интерпретации. Если ребенку говорят «Ну что ты бесишься?», он понимает, что такой восторг – это безобразие. Если родители или иные авторитетные для ребенка люди, глядя на его беготню и восторг, с легкой завистью вздыхают и говорят: «Ну что, набегался? Какой ты счастливый!» – он понимает, что это не безобразие, а детское счастье.

Управляя ключами своего счастья и счастья своих детей, можно воспитывать, формировать у себя и у других нужные (социально привлекательные) интересы и ценности. В дальнейшем, накладывая ключи счастья на ценности своей жизни, человек начинает испытывать ощущение счастья от своего продвижения по уже заданному ему направлению в социуме.

Ключи счастья

Если у вас уже есть ключи счастья, то вы можете легко его «включать» когда вам это нужно.

Стремление к счастью кажется абсолютно естественным, но иногда его достижение оборачивается серьезной проблемой. Увы, такое происходит, когда получение желанных результатов останавливает дальнейшее развитие человека.

Чаще всего это включается по той причине, что человек двигался по жизни на негативной мотивации, на ощущении «все плохо», стремясь избавиться от тех или иных проблем. Индивид прилагал усилия только тогда, когда получал «волшебный пинок» от судьбы, а когда все шло хорошо, «складывал ручки» и плыл по течению: «Зачем развиваться, напрягаться, когда уже все и так хорошо?» Иногда такое мышление становится серьезным жизненным тупиком.

Некто хотел зарабатывать столько-то в год, купить машину и квартиру – он напрягался для достижения этой цели. Сегодня он всего достиг – и сел на диван. Или он и она искренне и всерьез мечтали о любви, мечтали найти своего Принца и свою Принцессу, готовили себя к этой встрече, работали над собой, развивались, и вот – встретились. Поллюбили и стали полностью счастливы. Более того, стали жить счастливо год за годом. Все прекрасно, только развиваться они теперь прекратили, потому что зачем? Им стало хорошо, они теперь счастливы, и они теперь... «гармонично» «загнивают» год за годом. Да, так бывает тоже.

Похожие проблемы могут возникнуть и в процессе личностного роста, когда человек достигает состояния внутреннего «хорошо». Достижение этого состояния вполне реалистично. При условии нормальной, благополучной личностной базы приблизительно через полгода работы человек действительно переходит в это состояние. Казалось бы, этому можно только радоваться, у него внутри покой, радость и благополучие, полная душевная гармония. Однако нередко это сопровождается серьезным негативным обстоятельством: личность останавливается в своем развитии. Снова внутренний голос ей говорит: «Зачем еще куда-то двигаться, если все уже и так хорошо?»

Согласно А. Маслоу, определяющим признаком здоровья является стремление к развитию и личностному росту. А исчезновение желания двигаться вперед – признак снижения жизненной энергии, определенного душевного неблагополучия. Действительно, здоровый человек с высоким жизненным тонусом в мотивации к росту и саморазвитию не нуждается, его внутренний «моторчик» непрерывно заставляет его идти вперед и достигать новых вершин.

Ключ счастья состоит в том, чтобы перестать жить только своими интересами, следует любить других людей и заботиться о них.

Здоровый человек с философией потребителя будет энергично двигаться вперед, руководимый позитивной мотивацией – к тому, что ему интересно и приносит радость. Человек с философией творца займется тем, что будет делать его жизнь и жизнь всех людей богаче, краше и разумнее.

Радость как ключ к счастью

Научные исследования подтверждают, что еще каждодневная радость человека более важна для поддержания здоровья и ощущения счастья, нежели диета или физические упражнения.

Например, в настоящее время США охватила еще одна эпидемия. Это не следствие вируса или бактерий, неправильного питания или стресса, а результат недостатка повседневной радости, ежедневного ощущения счастья, столь необходимого для психологического и физического здоровья каждого человека.

«Недостаток радости, – скажет россиянин, – ощущения счастья? Ха-ха! От этого не умирают!» Да, в России от этого явно не умирают. У нас чаще умирают от пьянства и наркотиков. А от недостатка или избытка радости в России еще никто не умер.

Однако у передовых врачей другое мнение. Они считают, что этот на первый взгляд невинный недостаток повседневной радости в нашей стране прямо или косвенно служит причиной каждого четвертого случая преждевременной смерти – более, чем любой другой фактор.

Западный мир изобрел множество подходов к лечению болезней, которые вызваны чрезмерным напряжением на работе и слишком незначительным количеством позитивных эмоций. Считается, что причина таких болезней – стресс. Большинство людей используют различные технические приемы, чтобы управлять стрессом. Однако эти методики не могут противостоять самому источнику стресса.

Гораздо более здоровым противоядием этому состоянию является то, что сегодня называют «рецептом радости». Ведь радость – не просто приподнятое настроение. Это вид духовной крепости человека, которая позволяет ему извлекать позитив из любого явления повседневной жизни. Как показывают современные исследования, это едва ли не главный ключ к хорошему здоровью и состоянию счастья.

Новые данные о связи между здоровьем человека и ощущением счастья поступают от психонейроиммунологии – раздела медицины, изучающего влияние человеческого поведения, психологического фактора на болезни. Любопытно в этом плане открытие психонейроиммунолога А. Стоуна. Путём довольно долгих и сложных исследований он установил, что **позитивные события влияют на здоровье в гораздо большей степени, нежели отрицательные – на нездоровье. Простые моменты радости, например совместный обед с друзьями, могут сразу усилить иммунную систему и снизить кровяное давление.**

Поразительно, но тяжелобольные люди с большой силой воли испытывают радость оттого, что просто живут, и каждая незначительная шутка заставляет их чувствовать себя живыми. Сегодня беда многих здоровых россиян в том, что они утратили это поистине седьмое чувство – внутреннее ощущение радости и очарования жизнью. Если вновь (как в далеком детстве) открыть в себе или развить это седьмое чувство и последовать за ним, то оно отвлечет от беспокойства и приведет к здоровью и гармонии.

Читатель спросит, как развить вышеуказанное седьмое чувство. Ниже предлагаются самые важные приемы, в том числе упражнения, которые помогут расслабиться, вновь испытать радость жизни, подарить себе заряд здоровья, пережить ощущение счастья и встать на путь активного долголетия.

1. Терпение. При вождении машины вы проявляете агрессивность? То и дело нажимаете на клаксон? На чем свет стоит ругаете других водителей? Снова и снова нажимаете на кнопки лифта, хотя он уже поехал? Ваши сослуживцы вам кажутся медлительными и туго соображающими? Вы испытываете чувство вины за то, что сидите и ничего не делаете?

Если это так, то вы ужасно нетерпеливый человек, и это очень плохо. В нашей стремительно развивающейся цивилизации мы склонны рассматривать нетерпение как добродетель, создавая тем самым иллюзию собственного совершенства.

Однако вместо подобного образа жизни людям следует в моменты тревог и радости оставаться терпеливыми. Это вовсе не означает, что надо вести пассивную жизнь. Это лишь разумное предложение всегда оставаться спокойным человеком, чтобы полностью «вписаться» во все то, что происходит вокруг. Если вы хотите научиться терпению, попробуйте на протяжении недели выполнять следующее упражнение.

В ближайший понедельник положите в карман три денежных купюры по 100 рублей. Каждый раз, как только проявите нетерпение или раздражение, осторожно опустите руку в карман. Далее зажмите одну из купюру между большим и указательным пальцами. Затем сосчитайте до десяти. После этого выньте купюру и отдайте ее на улице бедной бабушке, нищему или страдающему человеку.

Продолжайте так делать до тех пор, пока не избавитесь от своей нетерпимости. Уверю, от таких действий ваша нетерпимость пройдет совсем скоро.

2. Единство. Мы привыкли к тому, что все, что находится вокруг нас и даже за горизонтом, предназначено для нашего пользования, для эксплуатации. Точно так же мы стараемся не замечать стоны Земли, мы игнорируем и сигналы «sos» нашего организма, заглушая их болеутоляющими или аспирином. Психолог Гарри Шварц из аризонского университета в течение 10 лет изучал обратные связи и сигналы человеческого организма. Шварц показал, что те, кто игнорирует ощущения своего организма – хорошие или плохие – гораздо чаще подвержены сердечным расстройствам и общему снижению иммунитета.

Быть современным и «клёвым» – не значит превосходить, превышать, затмевать, преодолевать или уходить за какие-то пределы. Наоборот, это означает уступать, разделять, жертвовать и «входить внутрь», чтобы отдать себя ради целого и ощущать радость, которая исходит от такого единения. Другими словами, каждый человек по отношению к себе подобным, к братьям нашим меньшим и к матери-Природе обязан подходить не с позиции иерархии («я выше всех»), а быть в гармонии с ними.

Современные психологи верят в мировоззрение, основанное на превосходстве общей гармонии над иерархией. Они документально подтверждают, что в самые ответственные моменты нашей жизни мы руководствуемся потребностью в единстве. Имеется бесчисленное множество примеров самопожертвования: родители бросаются в горящие дома спасать своих детей; мученики, наподобие Махатмы Ганди, решаются на длительные голодовки ради благоденствия других.

Вопреки мнению эволюционистов, считающих, что альтруистическое поведение человека есть лишь эгоистическая защита собственных генов, нам надо «войти в самих себя», чтобы увидеть себя в других, жить принципом единства и ради единства.

Сегодня имеются психологические приемы, позволяющие в повседневной жизни испытать это гармоничное единство. Для этого надо найти несколько минут, чтобы выполнить специальные упражнения и записать свою реакцию на них. Рекомендуется регулярно проверять эти записи, чтобы проследить свои изменения и прогресс.

Упражнение «Личный контакт». Лягте и мысленно «пройдите» по всему телу от верхушки головы до кончиков пальцев ног. Прислушайтесь к сигналам своего организма: не подвергайте себя и эти сигналы критике, а просто следите за каждым из них, будь то положительный или отрицательный сигнал. Затем примите доступные вам меры, основанные на этой оценке состояния своего организма. Более сложные сигналы оставьте врачам и психологам. Главное – не проходите мимо самого себя.

Упражнение «Межличностный конфликт». Ежедневно потратьте по меньшей мере 5–10 минут на то, чтобы просто спокойно посидеть с кем-нибудь рядом. Не пытайтесь навязать контакт, давайте этому сидению лишь произойти. Не обсуждайте при этом никакие проблемы, просто спокойно и молча сидите вместе. После такого совместного молчаливого времяпрепровождения опишите для себя испытанные ощущения и свои желания. Вы увидите, насколько сильным может быть седьмое чувство для создания контакта помимо ваших физических и психических ощущений.

Упражнение «Трансперсональный контакт». Выберите для своей ежедневной практики какой-либо ритуал – молитвы, танец, исполнение песни в семье, благодарение перед едой и т. п. Старайтесь ежедневно придерживаться избранных ритуалов.

3. Согласие и примирение. Телефон будит вас ночью – кто-то неправильно набрал номер. Какой-то водитель теснит вас в потоке движения и посылает вам грубый жест. Кто-то втискивается впереди вас в очереди. Если все эти события обходят вас стороной, то ваша система природной радости здоровая. Если же подобные ситуации возникают и вызывают у вас немедленную реакцию – борьбы или бегства, то ваше здоровье подвержено пламени враждебности.

Приблизительно у каждого пятого россиянина уровень гнева и враждебности столь высок, что представляет серьезный риск для здоровья. Большая часть этого гнева исходит из чувства противостояния. Когда появляется угроза спокойствию, кровяное давление поднимается, а иммунная защита падает.

Если ваш мозг предупреждает об опасности, попробуйте такое упражнение: нащупайте пульс на кисти руки или на шее. Если пульс начинает ускоряться, это указывает на то, что вы испытываете стресс, а иммунная система находится в состоянии риска. Первое – сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, это сильно расслабляет. Не обращайте внимания на предполагаемую опасность, пока не замедлится пульс. Следует чаще обращать внимание на свой гнев и быстро избавляться от него. Это поможет вашему здоровью и долголетию.

Запишите, что, по вашему мнению, является источником вашего гнева, а затем сделайте перерыв. Обращайтесь к гневу, когда ваш организм спокоен, а мозг находится в менее оборонительном состоянии. Мысленно «прокрутите» эту проблему, а уж потом обсудите ее (с собой). Если у вас нет времени, то совершите обыкновенную прогулку прежде, чем вернетесь к проблеме.

4. Скромность. Банальная человеческая жадность делает нас богаче, но не счастливее. Едва ли один из пяти россиян может громко сказать, что жизнь, которую он ведет, – радостная. Если сегодня мы в несколько раз богаче, чем были наши прапрадеды, то, как показывают данные исследований, мы во столько же раз более несчастны и подавлены. Скромность означает иметь «духовный разум», признавать свои слабости и не стараться быть лучше других. Конкуренция – это инстинкт эгоизма, распыление энергии, в то время как сотрудничество является секретом эффективного производства.

Чтобы выявить проявления собственного эгоизма, избежать его и практиковать скромность, можно использовать следующие упражнения: проведите день (возможно, отдыхая среди друзей) без слов «я», «меня», «мой». Замените эти местоимения другими или вовсе обойдитесь без них.

В разговоре вы, вероятно, будете «спотыкаться», но уже через несколько часов найдете новые способы изложения своих мыслей, без навязывания другим людям себя и своих успехов или поражений. Вы начнете больше спрашивать других о них самих, нежели рассказывать им о себе. И заметите, что люди вокруг вас станут чувствовать себя раскованнее. Слушая их, вы увидите, что по мере того как вы меньше упоминаете себя, другие начинают делать то же самое.

5. Доброта. Научные исследования показывают, что одно из самых радостных и полезных для человека действий – это делать добро другим. Время, затраченное на искреннюю заботу о других людях или животных, имеет такое же положительное влияние на здоровье, как и время, потраченное на физические упражнения. Оно оборачивается огромной пользой для иммунной системы и общего состояния здоровья.

Ежедневно делайте такое упражнение на доброту: оказывайте помощь совершенно незнакомому человеку. Это просто: уступите женщине или пожилому человеку место в переполненном вагоне метро или в автобусе, пропустите впереди себя в очереди старушку, заплатите за чей-то проезд в метро и т. д.

Негативные внушения и счастье

Ключи счастья могут конфликтовать с блоками счастья. Этому могут способствовать негативные внушения. Само по себе внушение – это прямое или косвенное коммуникативное (словесное, иногда эмоциональное) внедрение в сознание партнера устойчивых формул, взглядов, позиций и установок. Внушение отличается от других обращений (просьб и требований) тем, что реакции человека на внушение автоматичны. Они произвольны и не предполагают сознательных волевых усилий с нашей стороны. Во внушении все происходит само собой, оно осуществляется автоматически, без какого-либо напряжения со стороны нашего сознания.

«Собери вещи, чтобы ничего не забыть!» – это просьба-распоряжение. Для осуществления этого задания человеку нужно сознательное волевое усилие.

«У тебя все получится!» – внушение человеку, что ничего специально делать не нужно. Внушения действуют на всех, но в разной мере. Люди, особенно подверженные внушениям,

называются внушаемыми.

Внушения очень разнообразны: прямые и косвенные, открытые и скрытые, намеренные и естественные, бытовые и управленческие, полезные и вредные; речевые, визуальные и внушения движениями тела.

Внушения пронизывают всю человеческую жизнь начиная с раннего детства. Внушение – неотъемлемый элемент и одна из основ воспитания. Внушения используются в рекламе, политике, повседневных взаимоотношениях.

В практической психологии изначально внушения бессознательно применялись эффективными коммуникаторами – людьми, которые каким-либо образом в течение жизни сами сильно развили свои навыки общения. С момента возникновения гипнотерапии и психотерапии вообще внушения заняли важное место в арсенале психотерапевтов. Внушение часто осуществляется в состоянии транса, которое возникает при гипнозе или спонтанно.

Объективные жизненные обстоятельства, какими бы роскошными, замечательными и великолепными они ни были, сами по себе не гарантируют состояния счастья. Между тем продвинутые люди «включают» состояние счастья всегда, когда это нужно им или окружающим.

Глава 11. Семейные традиции

В эпоху быстрых перемен многие молодые люди стремятся к чему-то новому, пытаются уйти от традиционности, избавиться от устоев семьи и общества как от пережитков прошлого, чего-то ненужного, потерявшего свой смысл. Но всегда ли то, что имело особое значение на протяжении многих столетий, в современном мире утрачивает свою ценность? Рассмотрим этот вопрос более подробно, уточним, как семейные традиции могут влиять на наше здоровье и ощущение счастья.

Традиции в жизни семьи

Семейные традиции – повторяющиеся и понятные окружающим совместные действия, обряды, ритуалы, передающиеся из поколения в поколение. Важно, чтобы смысл традиций был ясен и понятен всем членам семьи: и взрослые, и дети должны чувствовать «объединяющую силу» семейных традиций.

Один из самых важных моментов в семейной жизни – соблюдение традиционной иерархии – распределения главенства. В семье должен быть один «хозяин» – тот, кто принимает окончательное решение, руководит. Ибо «свободные отношения» в семье, либерализм явно губительны для семейной жизни. Традиционное распределение ролей на мужские и женские помогает лучше сохранить структуру семьи, снижает количество бытовых конфликтов.

«Традиционный» ассоциативно звучит как «понятный»: когда мужчина в доме главный – всем понятно, кто разрешит сложную ситуацию, поможет, а значит, в семье будет царить гармоничная атмосфера.

Российская семья основана на традициях. Достаточно не соблюдать традиции, отталкивать их, насмехаться над ними, чтобы навсегда разрушить свою семью. Если в семье нет порядка, традиций, то ситуацию не спасет даже большая любовь.

Рождение новой семьи в России сопровождается красивой традицией – бракосочетанием, ритуал очень символичен: невеста в белоснежном платье, молодоженам преподносят хлеб с солью, желают долгих лет счастья – все это несет определенный смысл, олицетворяет чистоту, непорочность, начало новой жизни.

В наше время довольно часто нарушается такая традиция. Все больше молодых людей в России живут в гражданском браке, что само по себе сложно назвать семьей. Хотя многие могут возразить в ответ, что главное была бы любовь. Но в действительности выходит так: сегодня все хорошо – живем вместе, если завтра будет плохо – разойдемся без

формальностей. Последствия «духа свободы» несложно предсказать. Это жизнь в самообмане и последующее одиночество, когда вам за сорок.

Увеличение семьи, дни рождения членов семьи, похороны – все это важные традиционные события, которые объединяют, заставляют совместно пережить горести и радости, поддерживать друг друга. Поэтому не одно семейное событие не должно оставаться без внимания.

Если в семье принято собираться в дни рождения за праздничным столом, поздравлять именинника, дарить подарки, то ребенок с ранних лет будет чувствовать, что его появление на свет – радостное и важное событие для окружающих. Это учит ребенка ощущать свою нужность в семье и искренне радоваться своей жизни.

Кстати, некоторые современные традиции могут негативно влиять на жизнь семьи. Например, традиция одного из членов семьи регулярно приходить домой поздним вечером после солидных «возлияний» или традиция на выходных «отрываться» в ночном клубе на полную катушку.

Хорошие традиции являются своеобразным залогом семейного счастья, если в их основе лежит здравый смысл и позитивный опыт прошлых поколений.

Наши семейные традиции

Семья – это совместное проживание людей, а значит, все должно быть совместным: еда, вещи, гигиена. В каждой семье есть свой негласный устав и свои правила, по которым живет каждая семья.

К сожалению, сегодня россияне теряют культуру питания, которая прививается именно в семье, а не в столовой или в кафе.

Ушла в далекое прошлое и семейная традиция «чистого четверга», когда определенные дни недели вся семья посвящает гигиеническим процедурам: ходят в баню, стригут волосы и ногти.

Еще один важный момент для психологического здоровья, который дает традиционная семейная жизнь, – это ощущение безопасности и полной защищенности.

Только дома, в окружении близких людей человек может по-настоящему расслабиться и отдохнуть. Россиянин – это человек, который на протяжении длительной семейной жизни привык к качественному сну, во время которого он совершенно беззащитен. В отличие от нас, спящее дикое животное мгновенно просыпается, если что-то не так. У людей этот рефлекс полностью утерян, поэтому сон в домашних условиях позволяет безмятежно расслабиться и восстановить свои силы.

Человеку необходимо в среднем восемь часов глубокого сна ежедневно, чтобы его мозг «переработал» информацию за прошлые сутки и отдохнул вместе с телом. Хороший сон дает человеку 50 % психического здоровья, такое условие лучше всего осуществляется любимом доме.

Семья – это и хранитель персональной информации: письма, фотографии, вещи, дипломы, «бирки» из роддома и пр. Полная достоверная информация о человеке есть только в семейных архивах. В отделах кадров и специальных подразделениях находится лишь информация о его деяниях, а дома, у близких – то, какой он на самом деле.

В наше время на смену этой традиции приходит другая, крайне опасная для семейной жизни – традиция разоблачений. Сейчас у молодежи модно рассказывать по Интернету друзьям или подругам об интимных подробностях своей личной жизни или даже обнажаться перед другими в Skype. Такой интернет-стриптиз часто дорого обходится для семейного психологического благополучия. Кроме того, есть некоторые виды психических заболеваний, когда молодой человек не уверен, что его персональная интимная информация будет неприкосновенна. Нарушение ее конфиденциальности (снимки знакомых обнаженных девушек в Интернете) ведет к очень серьезным психологическим страданиям.

Сами по себе здоровые семейные традиции могут символизировать здоровье как

такое – духовное и физическое. Традиционное – значит предсказуемое, следовательно, выполняются внутренние ожидания, все благополучно. И чем более традиционна наша жизнь, тем меньше в ней стрессов – основных источников болезней. Семья, в которой соблюдаются определенные традиции, является надежным фактором здоровья и долголетия. По разным статистическим данным, люди, живущие в благополучной семье, реже болеют и имеют большую продолжительность жизни.

Современное общество пропагандирует свободу во всем. Это касается взаимных отношений и любви. Появляются «биполярные семьи», в которых единственное, что объединяет супругов, – это совместное воспитание детей. Такие семьи активно рекламируются как символ успешности и современности. Но так ли безопасны подобные эксперименты? Они сильно подрывают прежние семейные устои. Трудно представить себе, что произойдет с людьми, если исчезнут семейные традиции, которые формировались многие сотни лет.

Семья формирует у своих членов такие важные человеческие качества, как привязанность, ответственность, уважение, безусловное принятие близких людей.

В жизни семьи бывают разные моменты: есть радости, есть и печали, но вместе их пережить легче, чем в одиночестве. Сохранить и укрепить семью во время невзгод помогают традиции. Они оберегают и охраняют счастье, благополучие и покой в доме.

Семейные ценности в виде традиций, передаваемых от поколения к поколению, в наше время, пожалуй, можно сравнить с антиквариатом, далеко не в каждой семье они сохранились, но если они есть, то ими сильно дорожат.

Семейные традиции на каждый день

В некоторых российских семьях стало привычным за вечерним чаем, когда собирается вся семья, обсуждать события прошедшего дня. Мать и отец говорят обмениваются впечатлениями. Такая возможность предоставляется и детям. Совместно обсуждаются планы отдаленного и ближайшего будущего. Очень полезна традиция ежевечерних просмотров телевизионных передач, чтений, обсуждений увиденного или прочитанного, свободных высказываний и обмена мнениями.

Наилучшая школа жизни – разбор собственных ошибок. Если это стало правилом в семье, то дети приобщаются к манере обязательного беспристрастного анализа своих поступков.

Раннее приобщение детей к обсуждению всех вопросов семейной жизни – давняя хорошая традиция.

Существует много литературы по воспитанию детей, о взаимоотношениях в семье молодого и старшего поколения. Каждому из нас хочется, чтобы его дом был уютным, гостеприимным, неповторимым, чтобы всегда, где бы кто ни находился вдали от дома из членов семьи, он знал, что его ждут дома, всегда выслушают и поймут, помогут в трудную минуту.

Если семья фиксирует позитивные традиции для себя как обязательные, то они могут сослужить неплохую службу. Часто следование традициям помогает нам выжить в непростых условиях.

То, как ребенок впоследствии будет относиться к себе, окружающим его людям и жизни в целом, целиком и полностью зависит от родителей. Жизнь может представляться ему бесконечным праздником или увлекательным путешествием, а может видаться как пугающая вылазка по диким местам или как скучный, неблагоприятный и тяжелый труд, ожидающий его после окончания школы.

Время от времени проверяйте то, чем интересуется ваш ребенок, что читает или смотрит. Помните, что каждая книга или телевизионная передача должна учить ребенка добру, а не злу и насилию. Плохому он и так научится, став взрослым.

Если нужно, самостоятельно сочиняйте детям вечерние сказки. Во-первых, это не

займет у вас много времени, так как сказка не должна быть длинной, чтобы ребенок не утомился. Во-вторых, вы сможете сами учить его тому, что считаете хорошим.

Например, сказка про то, как мальчик не мылся и потерял всех друзей, а потом волшебница принесла ему мыло, и он стал чистым, и его друзья вернулись. Вариантов сотни. Представьте радость вашего, уже взрослого, сына, когда на его день рождения вы подарите ему сборник сказок, написанных вами и прослушанных им в детстве, – это будет настоящий «золотой» подарок.

Семейные традиции и ритуалы дают детям следующее:

- позволяют ощутить стабильность жизненного уклада: при «любой погоде» в вашей семье состоится то, что заведено;
- дают чувство уверенности и защищенности в окружающем мире;
- настраивают на оптимизм и позитивное восприятие жизни, когда каждый день можно превратить в праздник;
- создают неповторимые детские воспоминания, о которых можно будет рассказывать уже своим детям;
- позволяют ощутить гордость за себя и свою семью.

Вам вполне по силам создать несколько семейных традиций, которых, возможно, будут придерживаться ваши дети и внуки. Не забудьте только три главных правила:

- каждое повторяющееся событие должно быть для малыша ярким, позитивным, запоминающимся;
- традиция на то и традиция, чтобы соблюдаться всегда;
- можете задействовать запахи, звуки, зрительные образы – главное, чтобы в этом традиционном действии было что-то положительно влияющее на чувства и восприятие ребенка.

У некоторых современных семей сегодня нет своих семейных традиций и семейных праздников. При этом не следует ссылаться только на острый дефицит времени. Эта причина поверхностная, истина намного проще и печальней: вероятно, этим людям не о чем говорить между собой, им в тягость часто видеть родные лица. И это симптом тяжелого функционального нарушения в жизни дома. Такой дом совсем не прочен.

Семейные праздники и ритуалы

Вместо привычных «привет-пока» дружная семья может придумать особый жест или слово для приветствия.

Будет еще интереснее, если увлечь ребенка трудом вместе с взрослыми на кухне, пусть он освоит коронное блюдо родителей, которое и займет почетное место на столе. Кухонные эксперименты хороши для ребенка тем, что результат всегда нагляден, ощутим и очень вкусно пахнет. Можно также предложить вместе обучаться чему-нибудь новенькому каждое воскресенье.

Можете организовать и праздники национальной кухни. Так ребенок сможет узнать много нового об окружающем мире и освоить экзотические премудрости поведения за столом – например, как держать японские палочки или пить из блюдца.

Вот еще несколько идей для прочных кулинарных традиций: разнообразные заготовки на зиму, уникальный способ приготовления чая или кофе или традиционный выезд на пикник в самые первые выходные наступившего лета.

Лучшая традиция, связанная с днем рождения ребенка, – отмечать этот день как самый лучший праздник. Многие взрослые с грустью вспоминают, что в их семье было не принято отмечать дни рождения как настоящий семейный праздник.

День рождения как шумный веселый праздник именно с теми гостями, которых хочет пригласить сам виновник торжества, – лучший подарок. Пусть ребенок с детства чувствует свою значимость для близких, учится принимать гостей и, конечно, привыкает к традиции непременно отмечать дни рождения.

А для взрослых этот праздник – повод пофантазировать на тему особенных ритуалов. Во многих семьях принято отмечать рост ребенка на специальной линейке. Можно каждый год обводить ручку и ножку малыша или создать галерею фотографий. Словом, делать нечто, что поможет ему потом вспомнить добрым словом свое детство.

Вместе с ребенком можно заняться составлением генеалогического древа или начать собирать какую-нибудь коллекцию, простор для фантазии безграничен. Главное – почувствовать, что это действительно приносит радость всем членам семьи.

Независимо от того, стараетесь ли вы сохранить старые домашние традиции, которые дороги вам или вашему мужу, или пытаетесь придумать и привить семье нечто новое, помните, что детство формирует ребенка на всю жизнь. И главное в детстве – чтобы оно у ребенка было. Старайтесь знать меру: чрезмерно строгие правила, по которым живет семья, не оставляющие детям никакой «свободы маневра», перенапрягают детскую психику. Наоборот, отсутствие устойчивого домашнего уклада и предсказуемых домашних ритуалов, успокаивающих ребенка своей неременной обязательностью, передают ему ощущение незащищенности дома и шаткости самой Вселенной.

Стоит помнить о том, что любые правила хороши, если они делают жизнь лучше, а не осложняют ее. Жесткие традиции, даже если они регламентируют не будни, а лишь праздники или другие радостные события, оказывают угнетающее воздействие на спонтанную детскую психику. Некоторым событиям в жизни нужно просто позволять свершиться, не подгоняя их под сценарии.

Часть четвертая

Восток – дело тонкое

Современная мода у россиян на Восток преподносит порой самые неожиданные сюрпризы. Те, у кого есть финансовые возможности, открывают в восточных странах свое дело и остаются там на постоянное место жительства. Многие россияне совершают ежегодные продолжительные поездки по святым местам в Индии, пытаясь освоить восточные секреты духовного самосовершенствования. Третьи пытаются обосноваться на райских островах типа Багам и т. п.

Россияне, впервые попав на Восток, сталкиваются с совершенно иным укладом жизни. Кому-то эта жизнь сразу приходится по душе, а иным не нравится. Поэтому сейчас автор предлагает посмотреть на Восток сквозь таинственную призму местных обычаев и мироощущения. Это не только любопытно, но и познавательно, а для кого-то может оказаться весьма полезным для улучшения своего здоровья.

В наши дни мы с какой-то необъяснимой надеждой глядим на стремительно развивающийся Восток. Задыхаясь от собственной бездуховности в новой России, мы рванули «на Восток и на Юг», туда, где экзотика. Будь это Индия, Таиланд, Китай или Вьетнам. Сегодня многие россияне проявляют повышенный интерес к восточным духовным дисциплинам. Некоторые месяцами пропадают в Индии, пытаясь найти себя в буддизме, обрести новые знания и, конечно, поправить свое здоровье.

Движение по новому духовному пути – процесс не простой и весьма деликатный. В православии не случайно называют все это – искушением духовными прелестями.

На Востоке же говорят, что этот процесс весьма тонкий и что «здесь нельзя допускать наивных толчков». Иначе говоря, мы можем легко обманывать сами себя, полагая, что развиваем свою духовность, хотя вместо этого можем лишь усилить свой эгоизм при помощи восточной духовной практики, искажая по неопытности саму идею духовности человека.

Глава 12. Восточные традиции и здоровье

Как часто русские женщины радуются тому, что их брак все же построен по-западному типу семьи. Мало кто из них хотел бы оказаться на месте восточной женщины, где она выполняет все домашние обязанности, и где не может и шага ступить без разрешения мужа. Но давайте более внимательно рассмотрим в восточную семью, действительно ли женщины там так несчастны?

Восточные традиции

Восточная семья имеет глубокие древние корни. И первая ассоциация у нас, когда мы говорим о Востоке, – гарем. Нам представляется, что один властный мужчина владеет дюжиной женщин. Однако так было когда-то. Сейчас же на Востоке положено иметь не более четырех жен, да и то, если позволяют финансовые средства.

Восточный мужчина просто обязан содержать всех своих жен. Кроме того, если он богат, он еще содержит и служанок. Взаимоотношения между мужем и женой на Востоке похожи на взаимоотношения отца с дочерью. Здесь почти нет горизонтальных взаимоотношений (между женами также существует иерархия старшинства), присутствуют лишь вертикальные. Младшие жены всегда ревнуют мужа к старшим.

Между тем современное восточное общество все чаще склоняется к моногамной семье. Сказывается влияние Запада на культуру Востока. Однако еще остались традиции древности в так называемых коллективистских и индивидуалистских культурах.

На Востоке считается, что основная функция семьи – это рождение детей. Когда я работал несколько лет в арабских странах, то постоянно слышал, что в местной семье должно быть 9–11 детей. Это воспринимается местными родителями как нормальное явление. Меня, конечно, такое количество детей в каждой арабской семье несколько шокировало. Еще бы, такую дюжину детей надо накормить, одеть, обуть, обучить в школе, отправить учиться в институт и т. п. Получается, что вся жизнь у родителей такой семьи подчинена одному – воспитанию и обучению своей многочисленной семьи.

Для многих восточных семей считается важным эмоциональное воспитание детей, родительская опека «хранит» детей от негативного влияния улицы. Мать старается создать очень тесный эмоциональный контакт с ребенком, так как это является для нее хорошим средством контроля.

Мать избегает показывать свою власть над ребенком, ведь это отдалит ребенка от нее. Она на собственном примере демонстрирует характер правильного поведения в обществе.

Ее муж к воспитанию ребенка приступает, по их правилам, когда ребенок идет в школу, и не имеет с ним такого эмоционального контакта, как мать. На Востоке считается, что о маленьких детях должна заботиться одна только мать.

В отличие от Запада для восточного общества характерно глубокое уважение к родителям, существует даже культ предков.

Дети с великим уважением и почитанием относятся к своим родителям. Общественная система воспитывает их так, чтобы они слушались родителей даже в зрелом возрасте.

Отец остается главой семьи, пока позволяет его здоровье, когда он заболевает, то он обычно живет на иждивении у своих детей.

Уважение и послушание – основные и главные добродетели, которые прививают восточным детям.

Конечно же, нельзя согласиться с тем, что в восточных традициях для женщин не существует счастья: Ее «счастье» – в заботе о муже, о детях, в создании домашнего очага, уюта.

Есть семьи, где при жене находится одна или две служанки, они помогают вести быт. У нас из российских женщин мало кто согласится всю жизнь быть домохозяйкой. Восточная женщина, при наличии служанки, больше сосредотачивается на воспитании детей.

Если повернуть ситуацию обратной стороной, **едва ли найдется восточная женщина, желающая жить в браке по нашим европейским законам**.

Понятие о счастье на Востоке существенно отличается от счастья в нашем современном представлении, оно ведь там складывалось веками. А на Востоке очень ценят свои вековые традиции. На Востоке очень важно, чтобы мужчина являлся автором семейного рецепта счастья. А жена сохраняет этот рецепт, приумножая и украшая его своей верностью, детьми, улыбками, нежными словами, благодарностью.

Восточная кухня

Восточный дом всегда открыт для гостей, они никогда не бывают неожиданными и незваными. Им всегда уютно и тепло в чужом доме. Гости знают, что для них всегда накроют стол, на котором обязательно будет главное семейное блюдо – золотистый ароматный плов.

Самое волшебное и любимое блюдо в восточной семье – это восточный плов. По выходным дням он дымится жаркой золотой горкой на огромном блюде, притягивая своим необыкновенным ароматом и собирая за общим столом большую семью и гостей.

Вообще восточный плов – это мужское блюдо. Считается, что только мужчина способен приготовить его так, что никакая женщина не сможет состязаться с ним в этом, казалось бы, простом деле. Мужчина является хозяином и автором главного блюда – восточного плова. Когда он «колдует» на кухне, не стоит мешать ему.

Плов – вроде бы совсем несложное блюдо, да и продукты самые обыкновенные. Но для того чтобы он получился поистине волшебным, надо вложить в него всю душу, все свои положительные мысли.

Здесь нет четкого времени и точных ингредиентов. Мужчина, который готовит плов, должен «видеть и чувствовать» его. А женщина накрывает на стол, приглашает гостей, готовит зеленый чай. На Востоке без чая плова не бывает.

Поговорим более подробно о восточной кухне. На Востоке говорят: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Тот, кто хотя бы один раз побывал на Востоке, навсегда запомнит аромат и вкус неповторимых восточных блюд. В восточной кухне насчитывается более тридцати видов шашлыка, более ста видов плова, около восьмидесяти видов супов, много разновидностей хлеба, самсы (пирожков с различной начинкой) и сладостей. Вкус восточного яства – это утонченное удовольствие, а на Востоке хорошо знают толк в удовольствиях.

Поговорим о плюсах и минусах для европейцев в восточной кухне.

Великий Конфуций учил соотечественников: «Чтобы улучшить плохое самочувствие, измени питание, если это не помогает – меняй образ жизни, если и это не помогло, только тогда иди к врачу». Он сформулировал основные правила здорового питания, которые традиция Востока хранит до сих пор: «Не есть ничего, что переварено или наоборот, что небрежно нарезано или содержит недостаточное количество специй».

Для европейца эти правила здорового питания перерастают во множество вопросов без ответов. Что надо делать, чтобы правильно питаться, и зачем нам это нужно? Что мы едим каждый день? Насколько наша еда полноценна? Каковы особенности ее приготовления? Как совместить здоровую пищу и наши традиции? От чего стоит отказаться ради своего здоровья?

Самым большим преимуществом восточной кухни является способ ее приготовления. Блюда, термически обработанные в течение долгого времени, в тандыре, мантоварке, глиняных горшочках в духовке, особенно вкусны потому, что температура приготовления всего около 60 градусов. Именно при этой температуре в пище еще сохраняются многие полезные вещества и не разрушаются белки.

Основу восточной кухни составляют баранина и рис. Баранина столь популярна, так как многие азиатские народы веками были овцеводами-кочевниками. Кроме того, баранина –

это исламский продукт, используемый в жертвоприношениях.

Жаркий климат также способствовал распространению именно баранины, потому что это мясо дольше хранится. Острые приправы тоже способны несколько увеличить срок «жизни» мясных продуктов, поэтому в восточной кухне их огромное количество, многие из них здесь и начали свою историю.

На Востоке распространены также кисломолочные напитки – айран и кумыс. Закуски представлены вместе лавашом или питой, которые играют одновременно роль и ложки, и салфетки. Широко известны восточные сладости на основе фруктов и орехов: лукум, козинаки, халва, пахлава, щербет.

Культура питания на Востоке воздвигнута почти в ранг религии. Здесь принято есть неторопливо, своевременно, с чувством, с толком, вкусно и обильно. Может быть, поэтому на Востоке не приживается чужеродный «Макдоналдс».

Здоровое питание

Человек, который питается правильно, реже болеет или не болеет совсем – здоровый организм благодарит его исправной работой, в том числе и иммунной системы.

Давайте разберемся: что мы едим? Мы знаем, что в организм должны поступать белки, углеводы, клетчатка, витамины, микроэлементы и другие вещества, которые обеспечивают нормальный рост и развитие организма.

Каким должен быть наш рацион? Известно, что наибольшую пользу организм получает от сезонных продуктов. Это значит, что бананы, киви и апельсины лучше употреблять зимой, а летом налегать на свежие ягоды и фрукты «местного производства». Следует также помнить, что наш организм генетически приучен переваривать пищу, характерную для нашего места рождения и климата. Так что съеденная вами креветка или манго скорее будут баловством, чем полезным составляющим вашего рациона.

Не секрет, что в восточной кухне преобладают белки (мясо) и углеводы (тесто). Манты, пельмени, лагман, с точки зрения европейских диетологов, – пища, несовместимая со здоровьем. Почему? Ответ прост. Углеводы в желудке расщепляются быстро и долго там не задерживаются. Белки в свою очередь расщепляются долго и находятся в желудке 3–4 часа. Именно поэтому есть такую пищу не рекомендуется на ночь или в большом количестве днем. Особенно людям после 40 лет, когда естественная ферментативная функция организма снижается. В противном случае вздутие и тяжесть в животе нам будут постоянно обеспечены.

Что же делать большим любителям мяса? Ешьте в любое время и в любом количестве, но совмещайте мясную еду с большим количеством свежих овощей и зелени. А тесто лучше есть отдельно, с орехами, сливочным маслом, томатами, другими овощами, специями и зеленью.

Климатические условия и образ жизни на Востоке привели к созданию определенного режима питания. Основной прием пищи, когда готовят и подают наиболее калорийные блюда, приходится на вечер – время, когда в летние месяцы спадает дневной жар. Чтобы правильно питаться, нужно систематизировать приемы пищи. Желательно есть в одно и то же время изо дня в день. Так организм быстрее откликается на поступившую порцию пищи и процесс пищеварения протекает успешнее.

Некоторые российские читатели спрашивают у меня: почему завтрак так полезен? **Завтрак – самая важная трапеза в течение дня.** В то же время именно этим приемом пищи многие россияне усиленно пренебрегают. Почему? Причиной тому затяжные поздние ужины, которые стали для многих из нас пагубной привычкой. Почему мы не испытываем чувства голода утром? Дело в том, что после сытного ужина остается неизрасходованная глюкоза, которая накапливается в печени. Утром кровь насыщена «вчерашней» глюкозой, дает нам ощущение сытости, и мы отвергаем завтрак.

Между тем полноценный завтрак дает вдвое большую пользу, чем сытный обед. Утром

человек испытывает естественную потребность в углеводах, которую легко восполнить кашами из цельных злаков, а также сладкими фруктами. Желательно есть на завтрак свежие фрукты и овощи – они снабдят организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Также полезными являются кисломолочные продукты. Они помогут естественной микрофлоре пищеварительного тракта успешно переварить съеденную пищу.

Чтобы завтрак был вам в радость, откажитесь от обильных ночных приемов пищи. Организм не успевает ее переварить, происходит отложение жиров, что приводит к увеличению веса и нарушению обмена веществ. Люди, которые регулярно завтракают, имеют более интенсивный метаболизм. В связи с этим они меньше поправляются и обладают более стройной фигурой.

Регулярный завтрак приводит к снижению уровня холестерина, а значит, у ежедневно завтракающих людей значительно снижен риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая инфаркты, инсульты и тромбозы. Отказ от завтрака – маленькое голодание, оно может привести к образованию камней в желчном пузыре. А вам это надо?

Восточные базары

Восточный базар неподражаем. Здесь можно купить буквально все необходимое для питания, в том числе «живые» и скоропортящиеся продукты. Ну не прижились на Востоке иноземные овощи и красивые фрукты, которые круглый год можно купить в супермаркете. И для здоровья местного населения это хорошо.

Восточный базар – это гордость местного населения, его небольшой доход, а также источник долголетия и здоровья. Попадая на такой базар, мы буквально начинаем поедать глазами восточное изобилие, вдыхать аромат пряностей, наслаждаться разнообразием товаров, разложенных на многочисленных прилавках. Каждый продавец заботливо предложит вам попробовать его продукт, прежде чем вы захотите его купить. И он знает точно, что после этого вы уже наверняка не откажетесь от покупки, потому что на восточных базарах не бывает плохого товара. Такое можно встретить только на Востоке.

Прожив несколько лет на Востоке, я невольно вынужден был раз в неделю посещать восточные базары, чтобы запастись продуктами питания на текущую неделю. Мой набор арабских слов был весьма ограничен, и пользовался я им нечасто. Например, придя на базар, я подходил к одному из торговцев и говорил: «Ахмед, асма! Атени зуч кило батата», – что в переводе означало: «Ахмед, слушай! Дай два килограмма картошки». В ответ продавец улыбался и четко по-русски отвечал мне: «Рус, картошка, хорошо». Вообще на Востоке простые люди относились ко мне дружелюбно, особенно те, кто проходил в нашей стране учебу и понимал наши обычаи.

На Востоке с большой любовью относятся к выращиванию своих овощей и фруктов. А если к природе относиться с любовью, правильно пользоваться ее дарами, то даже самые простые средства, такие как правильное питание, помогут вам сохранить хорошее здоровье.

На стадии, когда организм уже склонен к заболеванию, но в нем еще нет морфологических изменений, болезнь можно предупредить с помощью простых кулинарных рецептов. Если же время уже упущено, то знание основ правильного питания и использование диеты послужит прекрасным дополнением к комплексному лечению.

«Пища должна стать лекарством, а лекарство – пищей», – сказал в V веке до нашей эры мудрый Гиппократ. Пусть все из вас на практике реализуют этот тезис, и у вас наверняка будет хорошее здоровье и отличное настроение.

Глава 13. Здоровье и восточная психология

Здоровье человека является сегодня одним из важнейших понятий. В отношении к нему есть существенная разница во взглядах западной и восточной культур.

Сегодня каждый сотрудник современной европейской компании находится под большим давлением двух факторов. С одной стороны – трудные служебные задачи и напряженный ритм работы, с другой – острейшая конкуренция на рынке труда. В «цивилизованном» обществе здоровье человека становится стержнем карьеры в любой профессиональной сфере. На Востоке дело обстоит несколько иначе.

Культ тела и гармоничное развитие

Для западного человека здоровье и внешняя привлекательность – важнейшие факторы для достижения своих целей, в первую очередь карьерного роста и выживания. Этот подход легко распространяется и на любые другие цели, что в общественном сознании европейцев придало здоровью ореол универсального средства. На Западе здоровье обрело самостоятельную ценность, стало фетишем. Стоит только посмотреть западные фильмы с участием физически крепких и привлекательных мужчин – звезд Голливуда, машущих кулаками, ногами и оружием во все стороны, и вы найдете подтверждение этим словам.

А на Востоке, как всегда, все иначе. Там здоровье не имеет утилитарной ценности и не является средством достижения частных целей. Для настоящего восточного человека здоровье – это способ слиться с миром, это путь к единству и гармонии.

В современном мире взаимопроникновение культур стирает географический оттенок в понятиях «западный» и «восточный» и придает им идейно-философский смысл. На Западе и Востоке у людей разные мотивации к здоровью, различны и способы его сохранения.

Западный человек стремится развить у себя конкретные качества тела: силу, скорость, выносливость. Он также хочет добиться определенных целей – повысить работоспособность, внешнюю привлекательность, избавиться от болезней, построить карьеру. Тренировки свои он организует узконаправленно, тренируя мышцы и сердце, избавляясь от дряблости и лишнего веса. Он тренирует себя как господина над обстоятельствами, над другими людьми, над всем миром.

Западный человек постоянно видит в окружающем мире врагов. Он постоянно обижен внешним миром, он его во многом боится и мстит ему, и потому лишает себя возможности стать объектом настоящей любви. Вместо любви, божественной и радостной, он получает лишь болезненную видимость любви, поскольку по-настоящему любить себя он не может, постоянно ощущая свою неискоренимую ущербность.

Окружающий мир все время напоминает о его мнимых недостатках, делая это с агрессивностью и нетерпимостью, подчеркивая его несоответствие установленным в обществе эталонам красоты, ума и успеха.

Созданный многочисленной рекламой мир бесконечного богатства и вседозволенности ожесточает европейского человека, побуждает его к бесконечной борьбе и поиску новых видов «оружия» для достижения своих целей, среди которых здоровье становится важнейшим фактором.

Восточный же человек рассматривает мир не как объект для покорения, а как объект любви; он стремится не к господству над ним, а к единству с ним. Особенно ярко это наблюдается в Индии. Любовь восточного человека к самому себе – это не защитная реакция на бесчеловечный мир, а проявление любви к миру и к себе как его частичке. И он себя физически тренирует не как объект для достижения внешних целей, а как часть мира, которая должна гармонично соответствовать целому.

Поэтому физические тренировки на Востоке – это не наращивание количества поднятых килограммов или освоенных километров, а слияние с миром, способ насладиться этим соприкосновением, потому и критерием успешности их проведения становится не объем механической работы, а радость, получаемая от этих тренировок.

В каждом из россиян есть тяга к восточной гармонии с собой и миром, а также западное отношение к окружающей среде. Так что же нам делать – подчиниться одномерной западной или восточной модели?

Выход – только в синтезе. Но как же трудно его осуществить. Ведь у каждого человека он должен быть свой, неповторимый. Его не найти в умной книжке и не выстроить рассудочно, потому что он пронизывает все человеческое существо.

Подлинный синтез таких сложных и разных систем Востока и Запада невозможно осуществить объединением только их отдельных элементов: нужно объединять эти элементы на всех уровнях. Кратко рассмотрим такие элементы и уровни.

Философский, идейный уровень. В нашем сознании должна быть установлена связь между парами противоположностей, олицетворяющими западные и восточные идейные ценности. Важно также увидеть связь внутри этих пар. Например, стремление к осуществлению всех желаний и полный отказ от них, намерение покорить мир и стремление слиться с ним.

Методологический уровень. Здесь человеку предстоит труднейший выбор. Он проходит через рассудок и чувства. Выбирать нам приходится каждую секунду своей жизни: между целым и его частью, между близкими целями и далекой перспективой, между гармонией и эффективностью.

Уровень ощущений. Очень важно дать своему телу возможность радоваться и блаженствовать, а вместе с тем и работать, напрягаться, порой даже испытывать боль и усталость. Главное – знать во всем меру.

Если вы хотите гармонично развиваться, то у вас не должно быть культа тела, впрочем, как и культа души. И то и другое – явные перекосы в развитии западной цивилизации. Наверное, нельзя считать благом и культ целостного человека, ведь мир гораздо шире, чем человек и даже все человечество. Настоящим благом может быть только культ жизни, всего живого на нашей земле.

Если нам как частичке самого Творца дано тело, так пусть же оно будет достойно нашей жизни. Будет таким же прекрасным, полным радости источником энергии для души, носителем красоты и силы.

Восточная психология и медицина

Сегодня в мире существует по большому счету три вида медицины.

1. Современная медицина, которую изучают в институтах и широко применяют во всех лечебных заведениях западного мира.

2. Древняя восточная медицина (некоторые называют ее альтернативной), ее основу представляет Аюрведа, которая послужила фундаментом для более поздних восточных медицинских школ – древнекитайской, тибетской и т. д.

3. Народная медицина – целители, маги, шаманы и т. д. Эта группа с трудом поддается классификации, так как в отличие от первых двух отличается отсутствием какой-либо явной системы.

Соответственно, каждому виду медицины присущ свой вид психологии. Западная психология рассматривает человека как поумневшую обезьяну. И хотя при этом заявляет, что работает с личностью и умом человека, на самом деле не имеет четкой концепции ни того, ни другого. Спросите у современного европейского специалиста, что такое душа или личность. Вы не получите вразумительного ответа.

Некоторые представители народной медицины называют себя психологами или даже альтернативными психологами. Но правильнее было бы отнести их к парапсихологам, биоэнергетикам, экстрасенсам или зачастую к обычным шарлатанам, которые за большие деньги продают «магические амулеты», «снимают» порчу и любовное проклятие.

Многие из них являются прирожденными психологами и маркетологами, способными «играть» на слабостях людей и настойчиво убеждать. Основной принцип этой группы – «обратитесь ко мне, и я исполню любое ваше желание, так как сами вы очень слабы».

Вернемся ко второй группе древней восточной медицины, частью которой и является восточная психология, а точнее говоря – основой. Так как все восточные философские и

медицинские школы учат, что причиной болезней, несчастий (или, наоборот, хорошего здоровья и счастья) является менталитет человека, его характер, мировоззрение и отношение к себе и миру в целом.

Еще задолго до рождения Гиппократ на Востоке были составлены трактаты, в которых подробно рассмотрено не только грубое, физическое тело человека, но и тонкое, ментальное тело, а также психологические аспекты личности. И это не просто философские книги. В них подробно описаны тонкое тело и душа; энергетические центры (чакры) и тонкие воздушные каналы; психологические типы личности; разум и чувства; ум и истинное, высшее «Я» и т. д.

Главным постулатом восточной психологии является следующее: мы – вечные души, периодически воплощающиеся в материальные тела.

Мы своими мыслями, желаниями, реакцией на события и поступками, творим свою судьбу. И только сам человек может изменить свою судьбу, в том числе вылечиться. Целитель, врач может только отодвинуть проблему, болезнь на какое-то время. Человек же может изменить свою жизнь путем покаяния, изменения характера, мировоззрения и поведения. Основной грех – это убийство любви в своей душе и потакание разным формам эгоизма.

Эгоизм имеет разные оттенки. Например, грубый личный эгоизм – «мне наплевать на всех, главное чтобы мне было хорошо»; семейный – «моя семья – это центр мироздания, и я готов посвятить свою жизнь служению только моим родственникам»; национальный – «моя нация самая лучшая, и я готов ради нее на все, даже на убийство неверных».

Конечно же, для гармоничного человека очень важно служить своей нации, своей семье, с любовью заботиться о своем теле – правильно питаться, вести здоровый образ жизни и т. д. Но все это не должно становиться главной целью жизни. Ибо такой человек понимает, что в другой жизни у него будет другая нация, другая семья и другое тело. А Вселенная, родная Земля остаются прежними. Более того, только такой человек может принести подлинное благо своей стране, нации, семье, своей личности, ибо он знает законы Вселенной.

Чем более человек эгоистичен и, как следствие, жаден, завистлив, ленив, агрессивен, горд, труслив, тем менее он счастлив и тем больше болен душой, а в дальнейшем и телом. Все религии и эзотерические школы говорят, что Бог есть любовь. И душа человека, являясь частицей Бога, не может жить без любви. Любовь – это дыхание души. Вся Вселенная неустанно пытается помочь нам возродиться накопить безусловную любовь в своей душе и избавить нас от эгоизма.

Все, кто нас окружает: родители, супруги, друзья, дети, коллеги и особенно враги и недоброжелатели – это наши земные учителя, через которых мы получаем определенные уроки в соответствии с уровнем нашей духовной эволюции и тем, что нам необходимо пройти и отработать в этом месте и в это время. Никто из людей не приходит в эту жизнь случайно, и ничто не происходит в ней просто так. Случайностей не бывает, случайность – это определенная закономерность, дающая нам возможность взглянуть на окружающий мир по-новому, получить новый земной опыт, порой очень суровый. Такой опыт для нас поистине бесценен.

В Аюрведе говорится: «Все зло сидит внутри человека – снаружи сияет только добро». Многие россияне с этим не согласны: «я такой хороший, добрый, а вокруг так много зла, несправедливости, болезней, несчастий и т. д.». Но такое понимание происходит от концепции «я есть это физическое тело». Далее следует ошибочное суждение: «Все, что хорошо для тела, – богатство, вкусная еда, хороший дом, счастливая судьба – все божественно. А все, что плохо для него – болезни, предательства, несчастные случаи и прочее – это от дьявола, от несправедливости или по ошибке природы».

Увы, добро и зло уживаются вместе в нашем сознании. Зло сидит внутри нас, в нашем эгоизме и чувстве отдаленности от других живых существ. Зло исходит от глубокого погружения в иллюзорную материальную жизнь и от неспособности жить и радоваться в настоящем моменте времени, здесь и сейчас.

Если человек благополучно живет в материальном плане, значит, у него хорошая карма. Но его эгоизм и гордыня в процессе жизни не уменьшились, значит, его жизнь для Вселенной бесполезна. С другой стороны, если человек проживает полную лишений жизнь, но без уныния, агрессии и страха, развивая безусловную любовь, то его жизнь становится совершенной. Она служит на благо всем людям, всей Вселенной.

Более того, восточная психология идет дальше. Она говорит о важности образа жизни в целом для гармоничной и счастливой судьбы.

Здесь подразумевается питание и физическая активность; состояние помещений, в которых мы живем и работаем; одежда, в которой мы ходим; воздух, которым мы дышим, и даже то, на что мы постоянно смотрим. Но самое главное – общение, которое мы, не задумываясь, выбираем: людей, книги, а в современном мире это – телевидение и Интернет. Все это оказывает огромное влияние на наши ум, психику, а следовательно, на судьбу и состояние здоровья.

Это основы восточной психологии. В большинстве своем эта замечательная древняя наука работает с более практическими вещами (часто с использованием древнеиндийской астрологии) – проблемами семьи, совместимостью партнеров, избавлением от депрессии и стресса. Она помогает людям сделать правильный выбор в определении жизненного пути, профессии, партнера, вылечиться от физических недугов, избавиться от психологических комплексов, выйти из полосы неудач и т. д. Но без понимания и принятия душой основ восточной психологии не может быть полноценной помощи и полного исцеления.

Многих людей, особенно связанных с наукой, при чтении данной книги пугают такие «ненаучные» термины, как Бог, душа, безусловная любовь, тонкое тело и т. д.

С точки зрения человека, который опирается на большую практику и последние научные достижения, эти термины и эта концепция в целом во много раз более практичны и научны, чем та концепция, которая говорит, что мы являемся случайным набором химических элементов, наследникам обезьян с непонятно как развившимся сознанием, что все в этом мире случайно и т. п.

Восточная психология является практическим воплощением тех вечных истин, о которых говорили пророки и святые. Несложно заметить, что многие религии и духовные школы возникли к востоку от Суэцкого канала. Практически все признают, что одним из духовных центров Земли являются Индия, Израиль, Тибет, Мекка и т. д. Именно оттуда пришли глубокие духовные знания. Хотя, если быть более точным, то эти духовные знания достались нам от лемурийцев и атлантов, живших на Земле миллионы лет тому назад. Восточные духовные школы являются их наследием, точнее тем, что осталось от этих некогда могучих цивилизаций.

Пока люди на Земле придерживались этих взглядов, они жили достаточно и счастливо. Последние несколько сотен лет, человечество если и использует эти знания, то только для исполнения эгоистических желаний и принесения вреда другим. Многие вообще о них ничего не знают. И это поставило современный мир на грань тотальной катастрофы: экологической, демографической, военной, экономической, политической и т. д.

В России сегодня практически до основания разрушен институт семьи, редко можно найти человека, имеющего счастливые, гармоничные отношения с близкими людьми.

Современное школьное образование в нашей стране по большей части служит духовной деградации детей и подростков, поскольку его главная цель – впихнуть как можно больше в ребенка информации, чтобы он успешно сдал экзамены. Настоящему морально-нравственному, духовному воспитанию детей и взрослых в России практически не уделяется должного внимания.

Величайший психоаналитик современности Карл Юнг прекратил принимать пациентов в возрасте старше 35 лет, которые не верят в Бога, считая их неизлечимо больными.

Почему, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно растут и в ближайшие 20 лет станут наиболее распространенными заболеваниями, связанные с

нарушением психологического здоровья людей?

Уже сейчас ВОЗ сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество. И это происходит вопреки следующему.

1. Постоянно увеличивается количество психологов, психотерапевтов, а также различных психологических курсов и тренингов. Чуть ли не у каждого американца и европейца имеется личный психоаналитик. Кроме того, каждый год в фармакологии изобретаются «все более совершенные» химические антидепрессанты.

2. Еще быстрее растет количество экстрасенсов, гадалок и магов. Например, в Москве по самым скромным подсчетам на каждую тысячу жителей приходится чуть ли не по одному «специалисту» этой категории. Подавляющее большинство из них утверждают, что являются потомственными магами, что якобы могут избавить от любой болезни и проблемы, снять любое проклятие, одарить «магическим амулетом», который принесет миллионы и хорошее здоровье, нужного партнера, ощущение вечного блаженства и т. д. Пока же, согласно статистике, вместо всеобщего блага в Москве неуклонно растет число людей с серьезными психологическими проблемами и патологиями.

Однако вернемся к забытому, но по-своему хорошему Востоку. Древние высокопродвинутые цивилизации, живущие по древним восточным принципам, не знали слова «стресс, рак, депрессия, развод» и т. д. Удачный пример использования восточной психологии мы можем найти в древнеарийской цивилизации (ведической) или на Тибете. Все больше людей обращаются к ней и меняют свою жизнь в лучшую сторону.

Наиболее яркие ее представители, которые интуитивно пришли к этим знаниям или получили их через своих учителей, – это Шивананда Свами, Дипак Чопра, О. Торсунов, С.Н. Лазарев, Дэвид Фроули, О. Гадецкий, Робин Шарма, Любавический, Ребе и др.

Эти люди сделали свою жизнь счастливой и создали собственные образовательные системы, которые помогли миллионам людей кардинально изменить жизнь в лучшую сторону и вылечиться от «неизлечимых» заболеваний. Их системы разными словами описывают вышеизложенные принципы. Эти знания обязательно возродятся вновь на современной Земле и будут способствовать быстрому приближению Золотого Века в истории человечества.

На недавнем всемирном азиатском конгрессе психологов и психотерапевтов в Токио буддизм был признан психотерапией третьего тысячелетия. Большинство участников конгресса под буддизмом подразумевали все древние восточные практики. Именно такую психологию – древнюю, проверенную временем, вобравшую в себя лучшие достижения современных мастеров и преподанную доступным языком, – рекомендуется изучать и применять на практике тем, кто ищет свой индивидуальный путь развития, свое предназначение на этой Земле.

Первым шагом на этом пути является принятие ответственности за свою жизнь, понимание того, что своими мыслями и желаниями мы создаем, притягиваем физическую реальность – друзей, недругов, работу и т. п.

А дальше, если у вас будет сильное желание расти над собой и активное продвижение вперед, то вся Вселенная будет помогать вам идти по нужному пути. Был бы ученик готов, а гуру для него всегда найдется. В вашей жизни обязательно появится настоящий духовный учитель, который поможет пройти свой, неповторимый путь к истине.

Медитация как путь к здоровью

За последние несколько лет в российском современном обществе сильно возрос интерес к учениям Востока. Идет массовое увлечение восточными боевыми искусствами, философией и религией. Все это говорит о стремлении многих людей погрузиться в тайны собственной души, найти дорогу к собственному «я». Основным методом изучения глубин собственного сознания является медитация.

Согласно дзэн-буддизму и йоге, постичь собственную сущность и привести свое

сознание в состояние совершенной гармонии можно, используя контролируемое дыхание, определенные методы концентрации, физического расслабления и духовной релаксации, а также особые движения или положения тела, которые следует выполнять в заданном темпе и ритме. Постичь нематериальные стороны бытия помогает медитация (лат. *meditatio* – обдумывание, размышление) – умственное действие, которое направлено на то, чтобы привести психику человека в состояние общего расслабления и углубленной сосредоточенности.

Медитация является одной из основ религии, культуры и образа жизни Индии и Китая. Для тибетского монаха, даоса и дзэн-буддиста – это способ достичь просветленного состояния, очистить свой разум от ложного мышления и следов прошлого: пережитых событий, совершенных поступков, полученных впечатлений.

Правильно выбранные и выполненные элементы медитации помогают снять стресс и расслабиться, справиться с депрессией, вновь обрести интерес к жизни, лучше взаимодействовать с окружающим миром и другими людьми.

Психологи уверены, что современному российскому человеку необходимо уметь иногда останавливать мыслительный процесс и «отключаться» от внешнего мира, чтобы услышать и понять самого себя.

Медитация – это спокойная ментальная деятельность, которой можно заниматься сидя, лежа или даже во время ходьбы. Каждый человек при желании может овладеть приемами, позволяющими проникнуть во внутреннее сознание, и научиться создавать зрительные образы, которые помогут усовершенствовать внешнюю и внутреннюю жизнь.

Медитация не только помогает расслабиться, но и повышает уровень внутренней энергии человека. Рассмотрим основные этапы проведения восточной медитации.

Подготовка. Если вы занимаетесь медитацией у себя дома, старайтесь медитировать в одном и том же месте. Попросите родных и близких не тревожить вас в течение 10–15 минут. Вы можете включить тихую спокойную музыку во время своих занятий медитацией. Спокойная релаксационная музыка помогает хорошо расслабиться и успокоить сознание. Особенно подходят для расслабления звуки природы и шум океана. Наденьте чистую свободную одежду, которая не будет сковывать движений. В ней вы не должны ни мерзнуть, ни перегреваться.

Поза для медитации. Классическая поза для медитации – поза лотоса (ноги скрещены, ступни «смотрят» вверх и лежат на бедрах). Однако принять эту позу рядовому россиянину будет довольно сложно, поэтому вполне можно сидеть в позе полулотоса (одна ступня лежит на бедре противоположной ноги, другая – на полу). Если вам трудно сидеть на полу со скрещенными ногами и выпрямленной спиной, можно сесть на ровный стул с прямой и твердой спинкой, плотно прижав ступни к полу. Если и такая поза покажется вам утомительной, тогда просто лягте на пол, вытянув руки вдоль тела.

При любой позе для медитации расслабьте плечи и руки, при этом руки не прижимайте к телу. Это улучшит циркуляцию энергии и поможет справиться с сонливостью. Если вы сидите, то положите руки на колени и сомкните пальцы. Кисти рук ни в коем случае не замыкайте вместе.

Спина должна быть расслабленной, но прямой. Неподготовленному человеку это будет сделать достаточно сложно, но стремиться к этому обязательно нужно.

Глаза лучше держать полуприкрытыми, взгляд направлен вниз. Можно и закрыть глаза, но надо следить за собой, чтобы не заснуть.

Расслабьте челюсти, сомкните губы, зубы могут быть разомкнуты.

Положение головы должно быть естественным и уравновешенным. Не наклоняйте голову ни вперед, ни назад. Держите ее так, чтобы взгляд был направлен на пол перед вами.

Цель медитации – достижение совершенного баланса тела и сознания. В первую очередь следует через расслабление добиться концентрации внимания. Это можно сделать, сосредоточившись на дыхании и сведя к минимуму отвлекающие внешние факторы. С первого раза выполнить все нижеописанное упражнение сложно. Для удобства вы можете

поделить свои действия при медитации на части. И каждое занятие представляйте тот или иной образ. Со временем вы сможете соединить все части воедино.

1-й этап. Расслабление. Медленно и постепенно, сверху вниз, снимайте напряжение со всех частей своего тела, пока не почувствуете, что совершенно расслабились. Естественную тягу ко сну можно преодолеть, если медитировать сидя с открытыми глазами, а не лежа.

2-й этап. Дыхание. Вдыхайте через нос, медленно, спокойно и глубоко. Дыхание – брюшное. Почувствуйте, как воздух доходит до брюшной полости, а затем выходит наружу. Теперь еще один вдох – и выдох, медленный и спокойный. Не нужно дышать слишком глубоко или задерживать воздух. Достаточно просто следить за каждым своим ровным вдохом и выдохом.

3-й этап. Движение энергии. Представьте, что во время каждого вдоха чистая энергия Вселенной входит в вас сияющим золотисто-белым потоком. Он движется вместе с дыханием и освещает все тело изнутри. При выдохе этот поток энергии навсегда уносит из вашего тела все негативное, накопившееся внутри физического тела и сознания.

4-й этап. Активация энергии тела. Мысленно следуйте за движением потока энергии от макушечной чакры до корневой, а затем в обратном направлении. Пусть круговое движение энергии наполняется золотисто-белым светом, соединяющим все семь энергетических центров тела. Напоминаю, что поток золотисто-белого света по передней части вашего тела должен двигаться вверх, а по спине – вниз.

5-й этап. Активация чакры третьего глаза. Представьте в точке между глазами небесно-синий цвет и мысленно созерцайте его. Это ваше внутреннее око, которое открывается, чтобы позволить вам увидеть то, что невозможно увидеть обычным зрением. В центре этой синей точки найдите цветок лотоса с 96 лепестками, а внутри него – сияющий драгоценный камень. А теперь представьте поток света, движущийся по часовой стрелке вокруг цветка (движение энергии Инь). Затем вообразите, что поток света начал двигаться против часовой стрелки (движение энергии Ян).

6-й этап. Выход из медитации. Перед выходом из состояния медитации подумайте еще раз, зачем вы занимаетесь медитацией (например, чтобы получить ответ на давно волнующий вас вопрос или духовную силу для реализации какого-то плана). Это укрепит ваше желание активизировать внутреннюю энергию для достижения материального и духовного благополучия. Но какова бы ни была ваша конечная цель, начинающим регулярно медитировать необходимо учиться уравнивать энергию своего сознания, подчинять его разуму и избавляться от любых разрушительных мыслей.

На начальном этапе вашей практики не медитируйте слишком долго. Гораздо лучше упражняться часто и регулярно, чем изнурять себя долгими сидениями (лежаниями) в медитации. Вы добьетесь лучших результатов, если будете посвящать этому по 10–15 минут ежедневно и хотя бы три раза в неделю.

Медитация является методом очищения сознания от застойной и негативной энергии, от негативных мыслей и чувств. Если после сеанса медитации вы вдруг почувствуете апатию, недовольство собой и окружающим миром, значит, ваше сознание просто переполнено отрицательной энергией. И вы вовремя начали избавляться от нее через медитацию, которая вытаскивает из глубины подсознания ваши душевные переживания и негативный опыт. Не пугайтесь и не прекращайте эти занятия. Верьте, постепенно вы освободитесь от неприятных душевных ощущений и ваше сознание полностью очистится. Чувство подавленности вскоре сменится чувством легкости и освобождения. После каждой медитации вы будете чувствовать нарастающий прилив энергии, творческой силы и бодрости.

Глава 14. Восточная красота и любовь

Восточная любовь

На Западе любовь исключительно скупа по сравнению с Востоком. Ни для кого не секрет, что российские женщины нередко страдают от отсутствия внимания, звонков, SMS от своих любимых мужчин, которые заняты чем угодно (зарабатыванием денег, гаражами, друзьями, рыбалкой), но только не своими любимыми женщинами. «Не написал», «не позвонил» – самые распространенные жалобы, которые молодые российские женщины часто слышат от своих подруг.

Добившись от мужчины желанного ей внимания, «свободная» российская женщина никогда не может быть уверена в том, что после активного секса он удосужится позвонить на следующий день, а не через три месяца. Причем совсем необязательно, что новая любовь стала ему неинтересна. Он может объявиться через неделю или через месяц. Объявиться, а потом опять исчезнуть. И не потому, что ему не понравилось, а по той банальной причине, что себя он любит больше. Будучи заикленным на любви к себе и своем удобстве, он постоянно любит себя и не желает «переступить через себя» и «бегать за кем-то».

Что там говорить, большинство российских «свободных» мужчин не ценят по-настоящему своих женщин. То ли потому, что «на десять девчонок по статистике девять ребят», то ли по другим причинам. Западному обществу в принципе не свойственно благоговейное отношение к женщине. Обиженные женщины называют это грубым использованием чужой плотью – без лишних слов, усилий, обязательств и обещаний.

Женщинами российские мужчины часто «занимаются», когда им удобно, когда они сочтут нужным, например когда закончат качать мышцы в спортзале.

Кроме того, наши мужчины далеко не всегда способны на яркое выражение своих эротических чувств. Они, конечно, могут принести цветы и конфеты, подарить плюшевого медведя или золотое колечко, но на этом все заканчивается. Что ни говорите, а ласки западных мужчин действительно скупы и часто ограничены рамками имеющегося у них опыта.

На Востоке любовные отношения между местным мужчиной и приезжей европейской женщиной представляют собой настоящее купание в любви, когда нет ни у кого ни перед кем никаких обязательств, поэтому оба могут раствориться в своих чувствах. Это поездка ночью в пустыню, чтобы любимая полюбовалась на звезды, это песни о любви, это вкусный ужин, это нескончаемый поток нежных слов и ласк, от которых нет усталости. И все это кажется женщине таким чувственным, таким искренним. Это бешеный ураган любви, который ее захватывает.

Когда у себя дома «свободная» молодая российская женщина влюбляется, обычно она чувствует, что любовные эмоции охватывают только ее. По сути, влюбленная молодая женщина часто остается одинокой в своей любви. Мужчины часто не разделяют в полной мере восторга своей влюбленной женщины, ее чувств и эмоций в той же степени, что и она. Мужчины, безусловно, что-то чувствуют, но никогда так сильно, как влюбленная женщина.

На Востоке все обстоит несколько иначе. Например, российская женщина, приехавшая отдохнуть на несколько дней в Турцию или Египет, добровольно опутанная чарами любви восточного Ахмеда, ощущает, что купается в потоках его любви.

Конечно, всех женщин интересует сексуальная сторона вопроса. Часто, начав встречаться с восточным мужчиной, наша женщина не может больше остановиться. Все ей кажется с этим мужчиной новым и необычным. Она встречается с Ахмедом каждый день до самого своего отъезда, даже у него дома. Ее томное ожидание очередной любовной встречи продолжается целый день. Что бы она ни делала: смотрела пирамиды, каталась по городу или наслаждалась видами коралловых рифов в открытом море – перед ней стоит очередная яркая любовная встреча.

Секс по-восточному с очередной европейской женщиной у Ахмеда очень богат и разнообразен. Она для него очередная новая, поэтому его сильно возбуждает. Ахмед с ней искренне нежен и чувственен. Их секс сильный и страстный, с переключением скоростей – с

замиранием и полетами в кровати и даже на полу.

Типовая российская женщина, попавшая в крепкие лапы любовного приключения с Ахмедом на Востоке, примерно так описывает все это: «Каков восточный мужчина в постели? Это мужчина, который постоянно думает о твоём удовольствии. Он целует тебя с головы до ног и говорит в постели красивые слова. Он чувствует тебя насквозь, каждую клеточку твоего тела и читает твои мысли. Это тот, с кем ты чувствуешь себя крошечным котенком, обласканным и обогретым. Это тот мужчина, который бесконечно благодарен тебе за нежность и любовь, уважительно и внимательно относится к тебе. Он помнит все, что ты ему когда-то говорила, знает, что ты любишь и чего хочешь в данный конкретный момент. Восточный мужчина нежно обнимает тебя всю ночь. Он поедает тебя взглядом и не дает тебе пройти мимо, чтобы не впитаться своими губами. Он кормит тебя из рук и никуда и никогда не хочет отпускать тебя. Я чувствовала себя королевой, я просто отдалась ему – душой и телом. Я вообще ни о чем не волновалась. Я никогда не чувствовала себя такой защищенной, такой обласканной – и когда ночью меня катали по пустыне, показывая звезды, и когда мы гладили друг друга в его огромной постели на четырех подушках. Я была такой счастливой. Я до сих пор не верю, что все это произошло со мной. Потому что это больше похоже на сказку, чем на реальность. Какое счастье, что реальность бывает иногда арабской сказкой».

Да, в такой ситуации почувствовать себя настоящей женщиной и потерять голову так просто.

В полную противоположность этому на какие только ухищрения ни приходится идти российским женщинам, чтобы у себя дома завоевать любовь представителей сильного пола. Наши женщины делают пластические операции, истязают себя диетами, мучаются в спортзалах, изобретают хитроумные планы, чтобы добиться внимания мужчины.

На Востоке все обстоит совершенно иначе. Приехавшей туда на отдых европейской женщине не нужно прикладывать титанических усилий, чтобы завоевывать и удерживать внимание местных мужчин. Она может просто быть собой, не боясь, что ей укажут на слишком маленькую грудь или недостаточную стройность.

На Востоке любая европейская женщина, особенно молодая, пользуется у местных мужчин огромным спросом. Еще бы, в их серой повседневной жизни появилось что-то новенькое, разительно отличающееся от привычных местных женщин, окруженных множеством восточных запретов на свободное общение с чужим мужчиной.

Наша женщина на Востоке, находясь под воздействием жадных, сексуальных взглядов местных молодых мужчин, напрочь забывает о своих комплексах, целлюлите, лишнем весе, заикливости на каждом сантиметре своего тела, возрасте и т. д. Всем этим страхам просто нет места на Востоке. Там любой женский бесплатный «товар» идет нарасхват.

Перенесемся в иное место на Востоке, заглянем в гости к казахам. Казахские женщины – удивительные и очень мудрые, у них можно многому поучиться. У казахских женщин совсем другой менталитет. Да и мужчины там иные, чем в Турции или в Египте. Уточним, по каким критериям казахи выбирают себе подружек и жен. Оказывается, для подружки мужчины-казаха очень важна внешность, ухоженность, фигура. А для жены – покорность, гибкость, преданность и женственность.

Мужчины-казахи обладают моральным правом иметь двух жен, желательно казашек – одну официальную и вторую – токал – неофициальную (без штампа в паспорте). Обе женщины будут рожать от одного мужчины детей, будут знакомлены с его родителями и будут полностью финансово обеспечены. Правда, официальную жену обеспечивают чуть лучше, чем токал. Например, если жене покупают солидный джип, то токал – маленький джип.

Также казахи-мужчины могут иметь и любовницу. Для любовницы национальность не важна, так как она не должна рожать ему детей.

Важное отступление: казашки на своей родине никогда в жизни не будут встречаться с мужчиной, который их не обеспечивает. Как бы сильно они его ни любили. Поэтому в любовницы мужчины-казахи часто берут местных русских женщин, готовых, по словам

казахов, «довольствоваться своими чувствами».

Танец живота и женское здоровье

Загадочный Восток стал родиной удивительного танца, получившего название bellydance, или «танец живота». Историки точно не могут назвать страну, где появился этот танец. Существует несколько версий, например, есть предположение, что это Египет, а может, Междуречье, некоторые считают, что истоки танца живота следует искать в Индии. Есть объективные причины такого разброса. Территория распространения танца живота весьма обширна: в древности bellydance танцевали в Египте, Греции, Риме, Вавилоне и среднеазиатских государствах. В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе.

В России об этом танце раньше знали немногие и связывали его исключительно с институтом гаремов на Востоке. Отсюда и наша негативная оценка танца живота. Тем не менее, даже у нас сегодня растет интерес к танцу живота.

Танец живота – не только несет в себе эстетическую и духовную составляющие, но и необычайно полезен для оздоровления и укрепления женского организма, нормализации его работы, решения множества специфических женских проблем.

- В процессе танца живота увеличивается циркуляция крови, что особенно благотворно влияет на органы малого таза. Выходят шлаки из организма, и, как следствие, проходит воспаление придатков, и даже, как бы фантастично это ни звучало, рассасываются миомы, перестают образовываться кисты.

- Через 6–12 месяцев занятия танцами женщины избавляют от менструальных болей, из-за которых порой приходится сидеть на таблетках.

- Занятия помогают женщинам справиться с дисфункцией яичников.

- Значительно улучшается состояние позвоночника уже через 1 месяц занятий, даже у людей, перенесших травмы позвоночника.

- Ощутимо развивается гибкость суставов через 2–3 месяца, результаты заметны и у молодых девушек, и у женщин в возрасте.

Восточный танец укрепляет следующие группы мышц:

- глубокие мышцы брюшного пресса и малого таза (именно эти мышцы работают в родах), учит расслаблять глубокие мышцы;

- мышцы промежности (чем эластичнее эти мышцы, тем меньше вероятность разрывов и разрезов во время родов);

- мышцы плечевого пояса (что позволяет сохранить форму груди);

- мышцы спины (улучшается осанка, полезно при сидячей работе);

- дает необходимую нагрузку на мышцы ног (если при родах женщина проводит схватки и часть потуг вертикально, то на мышцы ног ложится колоссальная нагрузка).

Исполнение танца живота требует также умения расслаблять те мышцы, которые в данный момент не задействованы. Только так танцовщица может танцевать в течение получаса, а иногда и дольше.

От исполнительницы танца живота зависит, как будет восприниматься танец публикой: игра, обольщение, свобода самовыражения, доходящая до непристойности. Вероятно, из-за некоторых уличных исполнительниц, готовых любым способом привлечь внимание зрителей к себе, танец живота приобрел славу неприличного, грязного танца.

На Востоке многодетные семьи считаются самыми счастливыми, а их родители пользуются особым уважением. Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота, потому что это помогает создавать гармонию во взаимоотношениях с мужем, и поддерживает здоровье.

Для тех женщин, у которых еще нет детей, танец – прекрасная подготовка к родам; тем, у кого они есть, – восстановление после них. Кроме того, благодаря упражнениям на мышцы промежности повышаются сексуальные возможности женщины, что благотворно

сказывается на взаимопонимании супругов и укреплении брака.

Занятия танцем живота хорошо влияют на цвет лица – тут дело в улучшении работы кишечника, который функционирует после занятий куда продуктивнее, чем без таковых.

Танец активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на позвоночник, связки, сердечно-сосудистую систему. В наше время, когда гипертония перестала быть прерогативой ученых старцев и задавленных ответственностью политиков, танец живота оказался еще и прекрасной профилактикой гипертонии и шейного остеохондроза.

Танец живота требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, так как ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия, происходит выброс эндорфинов, поднимающих настроение. К тому же танец живота это не только улучшение физического состояния, но и огромная эмоциональная поддержка, улучшение внутреннего состояния, повышение самооценки.

В то же время не нужно рассматривать это танец как панацею от всех заболеваний. Прежде чем идти заниматься, проконсультируйтесь с опытным врачом. Хотя в России сегодня не так много специалистов-медиков, которые вникали бы в тонкости этого танца. Но тем не менее будьте разумны в своих поступках. Потому что не каждый преподаватель восточного танца готов взять на себя ответственность за ваше здоровье.

Противопоказаниями к танцу живота являются:

- плоскостопие 2–3 степени;
- серьезные проблемы с позвоночником (необходима предварительная консультация у невропатолога, хирурга или мануального терапевта);
- опухоли и воспалительные процессы на стадии обострения;
- гипертония в стадии обострения;
- обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также любые «неприятности» с печенью;
- варикозное расширение вен;
- пороки и болезни сердца (нужна предварительная консультация врача);
- туберкулез легких, обостренный бронхит;
- обострения каких-либо заболеваний вообще, а также гнойные процессы;
- беременность.

Дополнительные противопоказания:

- заболевания яичников;
- киста, миома, забитые внутриматочные трубы;
- сильные боли и обильные кровотечения, связанные с менструацией.

Напряжение мышц брюшного пресса, может повышать тонус матки и способствовать ее сокращениям, что чревато риском прерывания беременности (особенно на ранних сроках).

Что касается детского восточного танца, то здесь также нужна определенная осторожность. Есть некоторые общие правила, которых нужно придерживаться:

- тряски детям запрещены;
- в 5 лет можно делать небольшие волны, пластику;
- от 8 до 11 лет можно выполнять небольшие удары (потихоньку), несильную тряску (не отрывая пятки от пола), восьмёрки.

И все же восточный танец достоин того, чтобы им заниматься. Если врач не нашел противопоказаний, вам уже исполнилось 16 лет и вы не беременны, то можете спокойно посещать занятия восточными танцами.

Особенности танца живота

Элементы танца живота способствуют перераспределению подкожных отложений, и женская фигура через короткое время приятно меняется на глазах.

Неотъемлемый элемент танца живота – тряска – выступает в роли дорогостоящего

вибрирующего массажера, так часто рекламируемого по телевизору, который избавляет женщину от ненавистного ей целлюлита. Насколько избавит – все зависит от возраста и степени «запущенности». Уже через четыре-пять месяцев занятий кожа на бедрах становится гладкой и упругой, а ягодички ощутимо подтягиваются. Живот приобретает вертикальный рельеф, благодаря чему весь жирок концентрируется около пупка, что придает животу красивую и очаровательную женственность. Однако все изложенное выше – всего лишь внешние достоинства искусства арабского танца, которые чаще всего привлекают новичков.

По мере освоения элементов танца живота изменяется самоощущение женщины. Обычная женская проблема заключается в том, что женщине часто тяжело вовлечься в работу над собой, сдвинуться с насиженного места. Сколько раз женщины себе говорят: «Всё. С завтрашнего дня начинаю делать зарядку или запишусь в фитнес-центр». Но наступает намеченное завтра, и ничего не происходит. Причина – не было времени, сил; и все опять переносится на «завтра».

Восточный же танец является красивым способом пережить свою закостенелую психику, заманив ее в чарующий мир танца, в котором хочется раствориться и оставаться. И здесь начинается мягкая работа над собой, без насилия, с любовью к собственному естеству. Все начинается с принятия себя, и в первую очередь особенностей своей фигуры и внешнего облика.

Движения танца живота настолько индивидуальны для каждой женщины, телосложения, что в процессе обучения женщина подробно изучает особенности собственной пластики. Она учится ощущать и любить свое тело, совершенствовать его в индивидуальном режиме, не стараясь втиснуться в общепринятые шаблоны и стандарты красоты. Нет женского тела, которое бы «не годилось» для восточного танца, просто каждой женщине нужен особый подход. Сейчас в моде худенькие женщины. И погоня за плоскими животами порой доходит до полного неприятия своего живота. Женский живот не должен быть плоским, и ни в коем случае не втянутым. Он просто должен быть еще одним женским украшением.

Секреты красоты восточных женщин

Вы никогда не задумывались, почему восточные женщины так хорошо выглядят? Ведь условия проживания на Востоке часто не лучше российских, да и климат не способствует вечной молодости. Палящее солнце губительно для красоты – кожа стареет в четыре раза быстрее, чем в средних широтах России. От яркого южного солнца иссушиваются женские волосы, все процессы в организме протекают гораздо быстрее. Да, восточные девочки взрослеют быстрее своих северных сестер, но восточные женщины не стареют быстрее, а умеют долго сохранять свою природную красоту.

Удивительная «живучесть» красоты и обаяния восточных женщин зиждется как на особенностях менталитета и психологии Востока, так и на вполне практических рецептах ухода за собой. Рассмотрим наиболее значимые из них.

Внутреннее мироощущение. Один из важнейших факторов – это меньшая подверженность стрессам у восточных женщин. Нет, поводов волноваться у них на самом деле не меньше, чем у россиянок. Уровень жизни у них часто не выше, а гораздо ниже, чем у многих российских семей. Разница в том, что восточные женщины воспринимают все гораздо спокойнее. Эмоциональность и страсть они оставляют для бурных ночей с мужем, в повседневной же жизни восточные красавицы не привыкли морщить свои красивые лица.

Воспитанное столетиями ощущение спокойной покорности судьбе, мужу, «данному небесами», позволяет восточным женщинам воспринимать мир и события как нечто само собой разумеющееся, не оценивая их излишне и не пытаясь своими эмоциями что-то изменить.

У нас, как всегда, все наоборот. Ведь именно постоянное беспокойство россиян, неудовлетворенность своим положением, приступы уныния и негативных эмоций

провоцируют раннее изнашивание организма.

Хорошая новость для тех, кто уже вдоволь наволновался в своей жизни и имеет «заслуженные» регалии в виде морщин, седых волос и обвисших мышц, – этот процесс можно повернуть вспять, если бросить привычку все время быть беспокойным.

Попробуйте «заболеть» пофигизмом и быть спокойными хотя бы неделю – и вы сразу почувствуете разницу. Впоследствии надо заменить свою привычку непрерывно беспокоиться на привычку быть в гармонии с собой и миром, что бы ни случилось. Это вполне реально освоить, нужно только этого очень захотеть.

Защита от солнца. Кто-нибудь когда-нибудь видел восточных женщин, загорающих и чуть ли не дымящихся на солнце, как копченые селедки? Я не видел. Восточные женщины даже на улицу не выйдут без длинного одеяния, закрывающего не только тело, но и лицо. Хотя никто особо не призывает их надевать паранджу и закрывать лицо. Смысл в том, что защита от жаркого южного солнца необходима для сохранения красоты. Конечно, небольшие дозы солнечных ванн, слегка золотящие кожу, могут быть полезны, но неумеренный загар губителен не только для красоты, но и здоровья. Для открытых участков тела, например, лица, восточные женщины используют механические барьеры, такие как аюрведический крем и рисовую муку.

Здоровое питание. Это, конечно же, бессмертная восточная аюрведа. Попробуйте ежедневно питаться здоровой, натуральной пищей и обойтись без множества безумно вкусных продуктов-полуфабрикатов, являющихся достижением современной цивилизации, напичканных до предела различными химикатами, красителями и усилителями вкуса, и вы поймете важность этого пункта не только для красоты, но и для своего здоровья и долголетия.

Кожа вокруг глаз. Помните выразительные, искусно подведенные глаза восточных женщин? Они очень бережно относятся к коже вокруг глаз, которая даже в преклонном возрасте у них сохраняет гладкость и тонус.

Физическая активность и умение держать осанку. Чувственные восточные танцы заставляют работать все мышцы. Легендарное упражнение с ношением груза на голове позволяет сохранить женщине статную осанку даже в очень преклонном возрасте.

Самым главным секретом восточных женщин в уходе за внешностью является применение только натуральных косметических компонентов. Некоторые секреты восточных методов ухода за телом стали доступны и нам. Они проверены временем и доказали свою эффективность. Рассмотрим некоторые из них.

Маска для лица, которая подходит жирной и комбинированной коже и обладает омолаживающим действием. Для ее приготовления необходимо смешать 1 столовую ложку сырых дрожжей, 1 столовую ложку йогурта (можно сметаны), 1 чайную ложку пищевой соды и 1 столовую ложку теплой воды. Полученную смесь необходимо нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 15 минут. После этого смыть теплой водой и нанести на кожу нежирный увлажняющий крем или гель для лица. Данная маска лечит воспаленную кожу, прекрасно очищает поры и дает великолепный омолаживающий эффект.

Омолаживающая маска для сухой и нормальной кожи. Необходимо смешать полстакана сметаны, 1 чайную ложку грейпфрутовой цедры и 2 столовые ложки жидкого меда. Полученную маску также нужно нанести на очищенную кожу лица на период от 15 до 25 минут. Данную маску рекомендуется смывать стаканом холодного черного чая. Эта маска обладает прекрасным очищающим и разглаживающим действием, является смягчающим и увлажняющим кожу средством. Кроме того, такая маска придает коже свежий и сияющий вид, тонизируя и витаминизируя ее.

Омолаживающая маска для чувствительной и раздраженной кожи. Для ее приготовления нужно добавить в 3 столовые ложки меда 10 капель лимонного сока, если у вас жирная кожа, или столько же свежего морковного сока при сухой коже. Данную смесь необходимо нанести на лицо и в течение 5 минут массировать легкими круговыми движениями. После этого смывать ничего не нужно. Далее на кожу лица, шеи и век

необходимо положить кружочки порезанного свежего огурца и оставить минут на пятнадцать. Данная маска прекрасно снимает воспаления, придает коже свежесть и сияние.

Тоник на основе лепестков роз. Он поможет уставшей воспаленной коже лица. Для его приготовления необходимо добавить в горсть лепестков роз полстакана кипятка и оставить для настаивания на 20 минут. Затем необходимо добавить 1 чайную ложку меда и, если у вас жирная или комбинированная кожа, 2–3 капли лимонного сока. Полученный тоник необходимо при помощи ватного диска нанести на предварительно очищенное лицо, а затем через 15 минут смыть. Кроме того, в розовых лепестках содержатся ценные эфирные масла, которые способствуют омоложению кожи.

Отбеливающая маска. Прекрасным отбеливающим эффектом обладает следующая маска. Необходимо смешать белок 1 яйца, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку аптечной глины и добавить 2–3 капли сока лимона. Полученную маску необходимо нанести на лицо и оставить до полного высыхания, а затем смыть теплой водой.

Смесь на основе кофейной гущи. Кофе на Востоке – это не только вкусный и ароматный напиток. Он является прекрасным компонентом, в состав которого входят ценные эфирные масла и который женщины успешно применяют в косметических целях. Например, для глубокого очищения, отшелушивания и питания кожи восточные красавицы делают следующую смесь на основе кофейной гущи.

В оставшуюся после выпитого кофе гущу необходимо добавить 1 чайную ложку сахара, немного соли, корицы, куркумы и 1 чайную ложку оливкового масла. Полученную смесь наносят массирующими движениями. Ее можно использовать как на коже лица, так и на теле. Например, если в данную смесь добавить крупную соль, то ее можно использовать как прекрасное антицеллюлитное средство, но уже для кожи лица ее использовать будет нельзя. Из-за входящей в состав куркумы кожа приобретает желтоватый оттенок, который легко смывается под струей теплой воды.

Очищающий скраб. А вот рецепт прекрасного очищающего скраба для тела на основе кофе. Для его приготовления необходимо взять 100 грамм молотого кофе, добавить в него кипятка до образования густой кашицы, затем накрыть крышкой и оставить настаиваться 15 минут. Далее надо добавить 1 столовую ложку растительного масла (оливкового, миндального, масла виноградных косточек), 8–10 капель аромамасла (апельсинового, грейпфрутового, эвкалиптового, кипарисового, масла розмарина, можжевельника, корицы или бергамота). Ароматические масла обладают отличным противоцеллюлитным свойством. Полученный скраб наносят на влажную распаренную кожу (после горячей ванны) и массируют в течение 5–10 минут, а затем смывают холодной водой. Эффективность применяемого скраба увеличивается в 2 раза, если смывать скраб попеременно холодной и горячей водой. Скраб нужно применять 2–3 раза в неделю. Хранить смесь лучше в холодильнике. После применения данного скраба кожа становится мягкой и гладкой, а постоянное его использование способствует повышению упругости кожи и избавлению от целлюлита.

Скраб для тела на основе кофейной гущи с добавлением меда (1:1) является прекрасным отшелушивающим средством, стимулирующим кровообращение, а также способствующим постепенному омоложению кожи.

Куркума для ухода за кожей. В восточной косметологии куркума очень популярна. Она является ранозаживляющим средством, поэтому ее эффективно применяют в лечении ожогов и ран. Ее добавляют также в различные маски, скрабы и другие средства по уходу за кожей. С помощью меда и куркумы можно провести курс очищения, лечения и питания кожи. Для этого необходимо смешать куркуму с медом в равном соотношении (1:1). Курс составляет 10 масок, которые нужно делать 2 раза в неделю.

Айва для кожи. Многие рецепты красоты восточных женщин основаны на применении айвы. Массаж ломтиком свежей айвы будет очень полезен увядающей коже. Для жирной кожи делают маску на основе айвы, для чего ее натирают на мелкой терке и смешивают с взбитыми сливками. Полученную смесь накладывают на лицо и оставляют на

15–20 минут. Смыть ее рекомендуется минеральной водой.

Пигментные пятна и веснушки. Для устранения пигментных пятен и веснушек восточные женщины используют следующую маску: смешать 2 столовые ложки свежего жидкого меда с соком лимона. Затем взять марлю, пропитать ее в полученной смеси и нанести на лицо на 15–20 минут. При этом необходимо несколько раз заменить марлю. Таких масок необходимо 1–2 в неделю. Общий курс составляет 20 масок.

Уход за волосами. Восточные женщины имеют в своем арсенале также рецепты по уходу за волосами. На Востоке все женщины для мытья головы используют кефир или кислое молоко. Никакие популярные на сегодняшний день шампуни и прочие средства не сравнятся с этим чудодейственным продуктом. Кефир для мытья волос лучше делать самим, поскольку магазинный содержит химические вещества, которые не имеют ничего общего с натуральными. Для получения домашнего кефира необходимо добавить 1 столовую ложку сметаны в литр теплого молока, размешать и поставить в теплое место. В этот же день кефир готов к применению.

Применение хны. Говоря о секретах Востока, нельзя обойти стороной и хну, которая является отличным натуральным красителем, содержащим множество эфирных масел и дубильных веществ. Применение хны способствует укреплению и оздоровлению волос, кроме того, хна придает им сияние и блеск. На Востоке для окрашивания волос хной пользуются не только женщины, но и мужчины, желающие предотвратить облысение.

Окрашку волос с помощью хны можно проводить 1 раз в 2 месяца. Также хна очень хорошо укрепляет ногти. Для этого необходимо подержать ногти в течение 30 минут в растворе хны. Но есть один незначительный недостаток – кончики пальцев станут оранжевыми, но это ненадолго.

Сок усьмы. На Востоке одним из главных элементов красоты женщины являлись сросшиеся брови (в России это считается недостатком). Для усиления этого эффекта маленьким девочкам дорисовывали соком усьмы брови над переносицей. Через некоторое время на этом месте вырастали новые волосы.

Искусство восточного обольщения

Восточные женщины умеют не только привлечь внимание мужского пола к своей персоне, они владеют секретами красоты, которые помогают удержать мужчину возле себя довольно длительное время. В чем секрет таинственного влечения восточных красавиц? Восток – дело тонкое, особенно в плане любви. На Востоке красота женщины хранится под семью печатями одежды, но то, что остается на всеобщий обзор, вызывает трепет и умиление. Не каждая восточная женщина сможет выгодно подать себя публике, когда есть возможность пользоваться только открытыми глазами, все остальное кроется под чадрой. Много лет назад, когда не было современных салонов красоты, восточная женщина могла похвастаться роскошно струящимися волосами и глазами, подкрашенными так, что любимому мужчине хочется сразу же окунуться в омут страстей.

Секреты женского обольщения тщательно хранятся на Востоке и передаются из поколения в поколение. И сегодня восточная женщина пользуется секретами красоты, которые достались ей в наследство от ее женского рода.

Мужья восточных женщин буквально сходят с ума от своих собственных жен и редко изменяют им. Чем же так привлекают мужчин их восточные жены?

Женщины Востока по сути своей эмоциональные, своевольные, страстные натуры. Однако своему мужчине они часто демонстрируют покорность и смирение. Согласитесь, что тщеславное чувство триумфа у мужчины по поводу приручения дикой пантеры – жены, более захватывающе, чем удовлетворение от доминирования над кроткой овечкой.

Восточную девочку, будущую женщину, с детства приучают к уважению мужчины и семейного очага. Она строго бережет имидж мужа, не вынося на всеобщее обозрение внутренние семейные ссоры и перебранки. При посторонних людях мужчина в доме – царь и

бог в одном лице, а все свои недовольства жена выскажет ему дома наедине.

Очень хорош для обольщения восточных мужчин обычай омовения ног. Пришел восточный мужчина с работы усталый, заботливая жена тут как тут. Усадила на тахту, в руки – пиалу с зеленым чаем, а ноги – в тазик с ароматной теплой водой. Омывает жена с нежностью стопы любимого, смажет кремом успокаивающим. Сидит мужчина и радуется своей жене.

Путь к сердцу мужчины однозначно лежит через желудок. А уж его родимого восточная кулинария знает, как побаловать. Всевозможные специи и травы повышают потенцию и ублажают вкусовые рецепторы. И сытно, и вкусно, и страсть к жене горит ярким огнем.

Сидеть на диетах у восточных красавиц не принято. Напротив, они понимают, что мужчины очень ценят их женские округлости. А поэтому холят и лелеют себя любимых, а не истязают скудным рационом и непосильными тренажерами.

Все мужчины – известные визуалы. Они любят глазами. Восточные танцы с демонстрацией женских прелестей заводят мужчину как нельзя лучше. Разгоряченный такими плясками мужчина в возбужденном состоянии готов выполнить любой каприз своей желанной жены.

Кому как не восточным женщинам известны все тонкости ароматерапии. Манипулируя природными маслами, они в состоянии быстро успокоить своего мужа, внушить ему веру в себя, настроить на новые подвиги, придать сил и бодрости, разжечь любовный пыл и многое-многое другое.

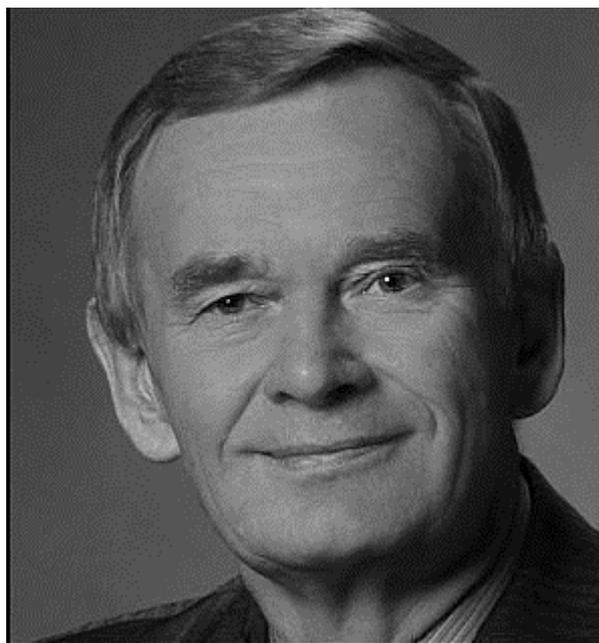
Восточный массаж – это особая, приятная сторона общения между мужем и женой. Какой мужчина откажется от такого массажа? Расслабляющий массаж после сложного рабочего дня, когда буквально плачут и стонут все мышцы и суставы. Эротический массаж в исполнении восточной женщины – это дразнящее и распалюющее действие, прелюдия перед любовными утехами.

И как можно после всего вышеперечисленного не боготворить восточную женщину, без слов понимающую все потребности своего мужа. Многим российским мужчинам об этом можно только мечтать, ибо их жены в большинстве своем не способны на такой повседневный подвиг. По правде говоря, и мужчины у нас в России другие, не такие работающие и выносливые, как на Востоке. Наши мужики часто переключаются на все семейные дела на хрупкие женские плечи, начиная от заработка денег для содержания семьи и завершая многочисленными домашними делами.

Заключение

Прочитав или просмотрев данную книгу, постарайтесь вернуться к ней еще и еще раз. К своему удивлению, вы встретите в ней что-то новое, на что вначале не обратили должного внимания. Это указывает на то, что в вашем сознании идет активная переоценка жизненных ценностей. В конечном итоге данная книга позволяет увидеть себя и окружающий мир через восточную призму восприятия мира как единую, целостную систему. В этой системе человек является составляющей частью огромного мира Вселенной, а не царем природы. Осознав и приняв это, вы получите ключи к своему здоровью и счастью.

Об авторе



Кибардин Геннадий Михайлович – психолог, ученый и практик, кандидат социологических наук. Активно помогает людям сохранить здоровье, обрести веру в свои силы и возможности, раскрыть творческие способности, найти свое счастье.

За последние годы написал серию книг, в которых освещены вопросы сохранения здоровья человека естественными методами и творческого развития личности.

Уделяет большое внимание изучению и применению на практике восточных подходов к исцелению человека нелекарственными методами.

Регулярно проводит лекции и занятия по исцелению и омоложению человека естественными способ.

Возглавляя фонд «Гармоничная семья – здоровое общество», вносит свой посильный вклад в формирование современного цивилизованного общества здоровых, успешных и счастливых людей в России.

Контакты:

сайт: <http://g-kibardin.narod.ru>

электронная почта: genadi.12@mail.ru

тел.: 8 903 506 40 99 .