

Станислав Карташов

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

**ЧАСТЬ 1. ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ. САМЫЕ
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**

Станислав Карташов

**Трансформация тела
по законам природы. Часть
1. Духовный аспект. Самые
актуальные вопросы долголетия**

«Издательские решения»

Карташов С. Л.

Трансформация тела по законам природы. Часть 1.
Духовный аспект. Самые актуальные вопросы долголетия /
С. Л. Карташов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906887-3

В книге рассмотрены самые актуальные вопросы долголетия, как прожить до 120 лет. Для этого человек должен жить по законам природы, которые мало кто знает и понимает, что это значит. А это прежде всего духовный и физический аспект нашего тела: духовное состояние, физическое здоровье, как дыхание и питание, образ жизни. Книга представляет собой практическое пособие к действию. В процессе изучения предлагается выполнять рекомендуемые задания, чтобы ваша жизнь стала лучше и успешнее.

ISBN 978-5-44-906887-3

© Карташов С. Л.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
КАК ИЗУЧАТЬ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ. ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ	8
ГЛАВА ПЕРВАЯ	10
ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Трансформация тела по законам природы

Часть 1. Духовный аспект. Самые актуальные вопросы долголетия

Станислав Леонидович Карташов

© Станислав Леонидович Карташов, 2018

ISBN 978-5-4490-6887-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное руководство предназначено для людей, испытывающих какие-то психологические проблемы, трудности в жизни.

Каждый человек хочет быть счастливым, однако, не каждому это удаётся, поскольку часто у многих возникают трудности и проблемы из-за не знания, как правильно поступать и неправильного восприятия окружающего мира. Проблемы бывают различного характера в семье, на работе, с друзьями и в конце концов с самим собой, когда человек не понимает смысла жизни, испытывает одиночество и другие не очень приятные эмоции, как грусть, скука и другие, которые не хочется испытывать.

Данное руководство поможет разобраться в этих вопросах, изменить взгляд на жизнь, окружающий мир и найти путь к счастью. Для этого, конечно, необходимо принять изложенное в руководстве и поработать над собой как личностью. Возможно, не всё будет легко принять и осознать, применять в практике, но это необходимо сделать, чтобы достичь хорошего результата.

Данное руководство не навязывает никому никакого иного мнения отличного от вашего. Вы в праве как принять, так и не принять изложенный материал, он носит только лишь рекомендательный характер. Однако, неисполнение изложенных советов не гарантирует вам достижение счастья и удовлетворения в жизни.

В данной книге нет лишнего, как любят многие авторы, лить воду, как бывает много и ни о чём. Здесь представлены практические рекомендации к применению в жизни и лишь немного теории необходимой для понимания изложенных вещей и процессов духовной и физической жизни и развития.

В книге освещены самые актуальные вопросы долголетия, связанные с различными аспектами нашего тела и комплексному подходу к нашему организму.

В наше современное время суеты и житейских забот людям действительно не хватает знаний, как духовных, так и научных истинных знаний природы и как функционирует организм. Современный человек не умеет расслабляться, поэтому находится в стрессе и напряжении и не осознаёт, что такое Бог. Каждая церковь любой религии и конфессии пытается насадить человеку свои учения и привлечь в свои ряды больше адептов (членов). Йога также поставлена на коммерческую основу и в действительности люди в большинстве не знают, что такое настоящая йога, потому что та йога, что преподаётся в йога-центрах и фитнес-клубах далека от истинной йоги. Задача пастора или наставника (гуру) не опекать человека или навязывать своё мнение. Церковь не может решить все возникающие проблемы у человека. И церковь существует не для того, чтобы человек зависел от неё и постоянно приходил и что-то просил у Бога. А пастор или наставник должны научить человека осознанию Бога и своей божественной личности, и основным духовным принципам, которые помогут человеку на протяжении всей его жизни стать самостоятельным и осознанным человеком с высоким духовным образованием и интеллектом. Бог только меняет человека изнутри, человек воспринимает окружающие его проблемы другими глазами и вещи, которые раньше были проблемой, человек уже не будет воспринимать как проблему и сможет уверенно жить и принимать решения по жизни в гармонии с Богом и своим внутренним духовным состоянием. И у каждого человека есть своё призвание потом научить другого. Йоги Бхаджан говорил: «Я пришёл создавать учителей, а не обучать студентов!»

Данная книга подойдёт для людей любой веры исповедания и поможет узнать основные принципы веры и верности Богу, а также законы природы и как иметь хорошее физическое здоровье.

КАК ИЗУЧАТЬ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Данная книга представляет собой практическое пособие, поэтому её нужно не просто читать как художественную литературу, а нужно осмысливать каждое слово. первая глава посвящена духовному аспекту человека, а вторая глава – физическому аспекту. Я рекомендую завести рабочую тетрадь и выполнять все предлагаемые задания. Форму ведения рабочей тетради выберите сами как вам будет удобно. Это может быть и блокнот или ежедневник, в котором вы сможете даже вести по дням дневник и отмечать насколько долго или быстро у вас происходят какие изменения.

Если вы не будете выполнять предложенные задания, вы не получите пользы от одного чтения книги. Вы должны научиться применять это на практике – в своей жизни!

Желаю вам удачи и успешного освоения изложенного материала и чтобы он помог трансформировать вам своё тело по законам природы и вы прожили до 120 или более лет.

А когда вы изучите это всё сами, передайте эти знания другим людям.

ВВЕДЕНИЕ. ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Каждый человек хочет жить долго и счастливо, но не каждый задумывается о факторах, от чего зависит продолжительность жизни человека. Когда человек создаёт какой-то прибор, к нему прикладывается инструкция, в которой описано как пользоваться этим прибором. Изложены меры безопасности, пользования и ухода за этим прибором, чтобы он дольше прослужил. В правилах гарантии есть случаи, на которые не распространяется гарантия и это то, что влечёт поломку прибора по вине человека из-за нарушения правил эксплуатации прибора. К чему я привёл этот пример. Человек также создан Богом или природой, кто не верит в Бога и организм человека также работает по законам Божиим или законам природы, как могут думать неверующие. Только эти законы не изложены явно, но они существуют и описаны в Библии, их только нужно увидеть, что называется уметь читать между строк. Человек отступил от Бога, стал нарушать законы природы и получил болезни и раннюю смерть. Посмотрите, поскольку жили люди в древние времена. «По рождении Еноса Сиф жил 807 и родил сынов и дочерей» – Бытие 5:7, далее «всех же дней Сифовых было 912 лет; и он умер» – Бытие 5:8, далее «по рождении Каинана Енос жил 815 лет и родил сынов и дочерей. Всех же дней Еноса было 905 лет; и он умер» – Бытие 5:11 и прочитайте далее всю главу 5 книги Бытие. Сперва указаны годы, сколько жил человек до рождения и когда родил и потом указаны годы, сколько вообще прожил человек. И обратите внимание в каких годах люди производили потомство. Когда человек стал отступать от Бога и нарушать законы природы, продолжительность его жизни стала сокращаться и начали появляться всё больше и больше болезней. Потому что невозможно обмануть природу, как мы созданы, так и должно быть: организм работает по законам природы своего Создателя. Бог создал нас из двух тел. Мы имеем духовное и физическое тело. Конечно, йоги выделяют по аюрведе ещё много разных тел, но я сейчас буду говорить об двух основных. В человеке заложен духовный и физический аспект, что необходимо учитывать.

Первое, с чего нужно начать, это понять, что такое болезнь и от чего она появляется. Первая причина всех болезней – корысть, зависть, гнев и т.д., т.е. наше духовное состояние и **отвержение Бога и своей божественной природы**. Как бы человек не пытался избегать или отрицать Бога, исповедуя атеизм, без этого он не будет иметь успех. Я здесь, упоминая веру в Бога, не подразумеваю какую-нибудь фанатичную веру как молиться целыми днями и расшибать лоб, делая земные поклоны и ничем больше не заниматься. Я подразумеваю адекватную веру в Бога и полноценную жизнь в обществе. Верить в Бога – это не обязательно пропадать в церкви, бросать семью или уходить в монастырь, а достаточно осознать свою божественную природу, что мы созданы Богом и следовать Его законам, которые не так уж и обременительны и тяжелы как кажется на первый взгляд, а польза огромная. Прежде всего Бог – это добро. проявление доброты, любви и заботы о людях уже будет говорить о нашей вере в Бога. И, конечно, соблюдение правил эксплуатации своего физического тела, чтобы не вредить собственному здоровью и продлить срок своей жизни. Бог это как эталон или опорная точка, от которой можно оттолкнуться также как есть конституция страны и на основании её остальные законы. И на мой взгляд самая хорошая духовная практика это кундалини йога школы Йоги Бхаджана, которая не привязывает людей ни к какой религии, а учит осознанию духовных ценностей и соответствует концепции единой церкви.

На продолжительность жизни нашего физического тела влияет **духовное состояние, дыхание, питание и движение, т.е. наш образ жизни в целом**. После того как человек привёл в порядок свою духовную сторону, также необходимо уделять внимание и своему физическому телу. Наше тело – это храм, где живёт душа и Бог. Бог внутри нас. И мы должны получить духовный опыт при этой жизни. А чтобы получить его, наше тело должно быть здоровое и мы должны прожить дольше. Чем дольше мы будем жить, тем больше мы получим духов-

ный опыт. И чем здоровее будет наше тело, тем мы сможем больше уделять времени духовным практикам. Потому что, если у нас постоянно будет что-то болеть и мы будем думать как выздороветь, согласитесь нам будет не до Бога и духовных ценностей. Будет больше времени уходить на хождение по врачам, сидение в очередях поликлиники или лежать в постели с недомоганием и т. д. И привести в порядок своё тело возможно, соблюдая правильное питание и дыхание, а также весь образ жизни как движение, активный образ жизни, сон и в целом распорядок дня. Сегодняшняя система образования и здравоохранения навязала человеку неправильный стереотип мышления – некую матрицу, из которой не могут вырваться современные люди. Нас отучили правильно дышать и питаться, как это заложено в нас природой. Истинные законы природы подменили лживыми теориями дыхания и принципов питания. Многим из нас в детстве говорили, что неприлично выпячивать сильно живот и отучили правильно дышать животом. Хотя для дыхания животом совсем необязательно его сильно выпячивать. Нам внушают теорию о незаменимых аминокислотах, которые якобы можно получить только из мяса и поэтому мы должны кушать мясо – и это всё ложь. И что таблетки лечат болезни такой же обман. И именно в этой книге я постараюсь довести информацию, чтобы ни у кого не осталось никаких сомнений. Давайте обо всём по порядку.

ЗАДАНИЕ. Запишите в рабочей тетради **«Продолжительность моей жизни зависит от духовного моего состояния, питания, дыхания и образа жизни».**

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ

РЕЛИГИЯ И ДУХОВНОСТЬ

Древняя наука аюрведа утверждает, что человек не может быть счастлив без развития в себе всех трёх аспектов или сторон: физическая, психологическая и духовная, к которой также относится осознание своей божественной природы и Бога. Все мы говорим много достаточно о физическом здоровье, о психологических проблемах, но почему-то мало кто говорит о Боге и о духовном. Если человек во время поездки в общественном транспорте начнёт говорить о Боге или молиться, наверное, большинство подумает, что это сектант какой-то или ненормальный человек. А если человек в общественном транспорте расскажет анекдот на тему, как жена изменила мужу да ещё с матом, то наверняка большинство засмеётся и людям понравится это. Все мы привыкли жить в суете, делать непонятно что и думать обо всём, только не о Боге. Больше того, разговоры о Боге, духовности и нравственности напрягают людей и не хочется об этом даже думать. Всё потому что это создаёт определённые вибрации, к которым мы не привыкли, поднимая нас на высший духовный уровень от того, на котором человек находится в данный момент. Это также неприятно как если не тренированного человека поднять на высоту, у него начинает кружиться голова, если он смотрит вниз и хочется опуститься на землю. Такие люди не могут молиться, им от этого скучно и неприятно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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