

Станислав Карташов

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ



ЧАСТЬ 1. ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ. САМЫЕ
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Станислав Леонидович Карташов
Трансформация тела
по законам природы.
Часть 1. Духовный аспект.
Самые актуальные
вопросы долголетия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31509279
ISBN 9785449068873

Аннотация

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.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
КАК ИЗУЧАТЬ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ. ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ	14
ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**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 освящены 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 Божьим 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 Каина-

на 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 духовный опыт. И чем здоровее будет на-

ше 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. С 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 «Продол-

жительность 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 духов-

ный 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.