



СЕРГЕЙ СТОЦКИЙ

**ОДЖАС –
ЭНЕРГИЯ
ЗДОРОВЬЯ
И ПРОЦВЕТЕНИЯ**

СИЛА, МОЛОДОСТЬ,
ИММУНИТЕТ

Сергей Стоцкий

**Оджас – энергия здоровья
и процветания. Сила,
молодость, иммунитет**

«Издательские решения»

Стоцкий С.

Оджас – энергия здоровья и процветания. Сила, молодость, иммунитет / С. Стоцкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939421-7

Оджас буквально означает «сила, иммунитет, мощь». Оджас соединяет сознание и тело, тем самым обеспечивает баланс, здоровье и благоденствие всего организма. Оджас дарит человеку уверенность, спокойствие, храбрость, молодость, крепкое здоровье, ладное тело, сильный иммунитет и удачу. В этой книге вы найдете ключи к пробуждению Оджаса внутри себя.

ISBN 978-5-44-939421-7

© Стоцкий С.
© Издательские решения

Содержание

Что такое оджас?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Оджас – энергия здоровья и процветания Сила, молодость, иммунитет

Сергей Стоцкий

© Сергей Стоцкий, 2018

ISBN 978-5-4493-9421-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое оджас?

Оджас – это внутренняя сила, которая дает человеку счастье, баланс, благополучие и защиту здоровья. Оджас вырабатывается в результате идеального пищеварения и в последствии служит иммунитету. Древняя наука о здоровье – аюрведа – рекомендует нам сфокусироваться на создании оджаса внутри себя. Оджас с санскрита буквально переводится как «дух», «сила», «мощь», «иммунитет». Одним из самых сильных источников оджаса считается счастье, высокий уровень сознания, любовь, гармоничное поведение и хороший огонь пищеварения.

Научиться создавать оджас на самом деле легко и просто. Ведь человеческое сердце естественно стремиться к счастью, как река к океану.

Оджас – это своего рода океан внутренней силы, дающий нам чувство уверенности, баланса, целостности и процветания.

Данная книга является приглашением открыть дверь в страну здоровья, а ключом к этой двери является оджас.

Счастье и иммунитет

Моя жизнь шла хорошо. Даже более того, я был наполнен ощущением удачи и открывающихся новых возможностей. Ведь совсем недавно я приехал в Канаду и поступил учиться в Йоркский университет. Мне нравились просторные аудитории, в которых я слушал лекции по психологии, окружающая обстановка вдохновляла и радовала. По выходным я выезжал в Торонто и бродил по улицам среди бесчисленных небоскребов и ощущал себя одним из самых счастливых студентов. У меня появлялись новые друзья, я с удовольствием учился и знакомился с новым городом и новой страной. Так продолжалось все осенние месяцы в плоть до начала зимы.

С первыми холодами мое общее счастливое состояние резко переменялось. Я помню как шел сквозь пронизывающий ветер к автобусу, который отвозил студентов в город, и с каждым порывом ветра словно заражался тяжелой тоской. Холода усиливались и вместе с ними усиливалась моя тоска. Я ходил по мокрому снегу и не мог больше найти радости во всем, что меня окружало. Мне хотелось вернуться домой, мне не хватало душевного тепла и родных людей, родной земли. Мне стало трудно учиться, при чтении книг буквы плыли перед глазами и я не мог ни запомнить ни понять того, что изучал. Я с ужасом смотрел на предстоящую зиму и будущие четыре года учебы. Похоже я совершил большую ошибку, выбрав университет так далеко от дома. С родным домом меня разделял огромный океан, и я не мог позволить себе ни физически, ни финансово вернуться обратно. Мысль об этом терзала меня днем и ночью. Помимо тоски, меня опустошали сильная тревога и одиночество.

Вместе с переменой душевного состояния начало ухудшаться и мое здоровье. Вначале пострадал мой сон, я не мог уснуть и расслабиться. Как только я перестал высыпаться, уровень физической энергии резко упал, но на обдумывание бесконечных мыслей энергии оставалось еще достаточно. Поскольку мое здоровье до этого было крепким, я не сильно обращал на это внимание. Тем не менее нервное напряжение и тревога все больше овладевали мной, нарушая нормальное функционирование всего организма. В один из дней я начал чувствовать боль и тяжесть после обеда. Можно сказать, что мое пищеварение остановилось. По крайней мере так это ощущалось. С того дня каждый прием пищи вызывал у меня напряжение и последующую боль. Я начал испытывать сильную усталость. Потом я простудился первый раз. Потом второй. Потом третий. К концу зимы я был крайне истощен частыми простудами и болями в животе. Кое-как мне удавалось учиться, поддерживая минимальный уровень успеваемости. Страдания от тоски по дому стали явными страданиями из-за слабого здоровья.

С наступлением весны, когда потеплело и все вокруг расцвело, я продолжал испытывать ухудшение своего состояния. Это было очень трудно. Студенты и преподаватели излучали веселую активность, университетская жизнь кипела. А я не мог присоединиться ко всеобщему празднику. Я был словно изолирован и закрыт в тяжелом коконе из тоски, простуд и усталости.

Осознав критичность своего положения, я начал ходить по докторам. Лечение не приносило ни малейшего улучшения. Ничто из того, что я предпринимал не помогало вернуть нормальное состояние. Я прилагал все имеющиеся силы, но это не давало результата. В один из дней я обзвонил десяток частных клиник и докторов и всюду словно бы встретился с холодной и глухой стеной. Тогда мне стало особенно горько. Я осознал что, не могу решить свой вопрос.

В тот день, полностью отчаявшийся и разочарованный, я поехал в город.

Несколько часов я просто бродил по парку, расположенному на берегу озера Онтарио.

Потом я направился в незнакомом направлении вдоль высотных зданий, хоккейного стадиона и череды тихих кварталов. Я все дальше отходил от центра. Близился вечер. Мне не хотелось возвращаться в университет и я продолжал двигаться вперед.

Когда стемнело и зажглись вечерние огни, я оказался на оживленной улице индийского квартала. В открытых магазинах продавались экзотические фрукты, а воздух был наполнен ароматом специй.

Я проходил мимо кафе и музыкальных магазинов, в один из которых пожилой человек заносил необыкновенный струнный инструмент, вид которого заворожил меня.

Несколько секунд я пребывал в состоянии чистого изумления. Я замедлил шаг и начал пристально всматриваться во все, что встречалось на пути. Пройдя чуть более ста метров дальше, я увидел надпись – аюрведический доктор.

Было достаточно поздно и я решил вернуться в общежитие.

Несколько дней мысль о том, что мне необходимо попасть на прием к аюрведическому доктору, не давала покоя. Я даже не знал, что означало слово «аюрведический», но чувствовал, что мне необходимо проконсультироваться именно у него.

И вот, пропустив утренние занятия, я отправился в индийский квартал.

В приемной у доктора было два человека. Я прождал примерно полчаса, пока не наступила моя очередь.

Доктору было около пятидесяти лет. Он производил впечатление спокойного и сосредоточенного человека. Прежде чем начать расспрашивать о моем состоянии, он сказал, что ему необходимо прослушать мой пульс.

Несколько минут в полном молчании доктор слушал мой пульс, а потом спросил, как долго у меня ослабленное пищеварение, не страдаю ли я простудами. Я ответил, что именно это меня и беспокоит, а так же странная усталость. Какое-то время доктор разъяснял, какой мне стóбит придерживаться диеты и в какой последовательности принимать аюрведические лекарства для того, чтобы наладить пищеварение. Он сказал, что пищеварение играет ключевую роль в возвращении хорошего состояния. Потом доктор неожиданно спросил, какой вид игры приносит мне счастье. Даже не задумываясь, я сказал – волейбол. У меня словно изнутри зажглась искра света. Это действительно то, что приносило мне чистое счастье. Тогда доктор произнес простые слова, которые в один миг все изменили для меня.

– Ты потерял свой иммунитет, так как в какой-то момент перестал быть счастливым. Счастье – это источник настоящего здоровья. Тебе необходимо придерживаться предписанной диеты и рекомендаций, чтобы снова зажечь свой пищеварительный огонь, но самое главное для тебя – это начать играть в волейбол.

После на листе с рекомендациями, он написал большими буквами слово «волейбол» и попросил вернуться через три недели.

«Ты потерял свой иммунитет, когда перестал быть счастливым. Счастье – источник здоровья. Играть в волейбол! Вернуть пищеварительный огонь. Главное – счастье». – словно эхом отзывалось глубоко внутри меня, пока я ехал обратно в университет.

Доктор сказал правду. Ведь я действительно вначале перестал быть счастливым, а потом уже начал болеть.

Когда я зашел в зал по волейболу, для того чтобы записаться на секцию, все во мне наполнилось тихой радостью. Это был живой отклик моего организма на верное действие.

В течение нескольких недель мое здоровье полностью восстановилось. Сон улучшился, появилась свежая энергия. Мир вокруг наполнился яркими красками. Обучение пошло на лад.

Насколько точной была рекомендация доктора. Разумеется диета и препараты, которые я принимал сыграли свою роль, но ключевым фактором оказалось именно счастье от игры в волейбол.

Из этой истории я извлек ценный урок – необходимо быть внимательным к состоянию своей души.

Состояние души действительно оказывает сильное влияние на здоровье.

Потеря счастья приводит к ослаблению защитных сил организма.

Возвращение состояния естественного счастья оказывает благотворное влияние на все сферы жизни.

Что такое счастье?

Когда ты был счастлив? Можешь ли вспомнить? Что это было за состояние, как это чувствовалось?

Что такое счастье? – вопрос, который ставит перед каждым человеком сама жизнь. И услышав однажды этот вопрос, человек замирает. Ведь перед жизнью нельзя ответить какой-либо готовой фразой или бессмысленной формулировкой. Ответ должен быть искренним и подлинным.

Вспоминая счастье...

Солнечный день в деревне. Мне пять лет. Я стою на улице возле колодца. Из-за густой листвы деревьев в конце улицы выезжает повозка. Я наблюдаю с восхищением за движением лошади. Повозка останавливается возле меня. Василий, мальчик старше меня, спрашивает, не хочу ли я поработать вместе с ним. Я не знаю, что ответить. В этот момент из двора выходит бабушка Вера и говорит: «Поработай внучок, не бойся, это очень хорошая работа». Уверенность бабушки и ее благословение передаются мне какой-то невидимой волной. Я с радостью запрыгиваю на повозку. Василий передает мне вожжи и командует лошади двигаться вперед. Какое непередаваемое чувство силы, исходящее от этих вожжей; я держу их крепко. Мы едем по улице. Сидящие на лавочках соседи благожелательно приветствуют нас. Это настоящее добро, такое простое и такое теплое. За спиной у меня большая бочка воды. Каждой клеткой тела я чувствую ответственность и радость, ведь мне доверили такое великое дело – вести воду. Какое счастье делать то, что всем нужно, делать от чистого сердца.

Мы выезжаем из деревни и сразу погружаемся в бескрайние поля пшеницы. Солнце своими жаркими лучами пронизывает все мое тело, но мне не жарко, ведь я везу воду любимым людям.

Мужчины и женщины, работающие в поле, увидав нас, неспешно направляются к дороге. Мы подъезжаем ближе и Василий говорит: «Останавливай лошадь». Я натягиваю поводья и проговариваю: «Тпрр». Лошадь останавливается. Василий набирает ведро воды и передает ее рабочим. Я вижу их натруженные руки, их глаза. Я чувствую всем сердцем их благодарность

за воду, за нашу помощь, за наше участие в общем труде. Безграничное счастье в сердце только от того, что люди пьют воду, что впереди еще много работы, что я могу делать нечто ценное весь день, что в моих руках находятся поводья и я могу направлять лошадь и совершать свой первый маленький труд.

Я также вспоминаю морозное осеннее утро. Мы только что вышли из автобуса с родителями. На перекрестке нас ждет дедушка Петя. От него исходит спокойствие, доброта и тепло. Мы забираемся к нему в повозку, он укрывает меня одеялом. И мы не спеша едем в деревню. Я слышу поскрипывание деревянных колес, вдыхаю запах сена. И в моей душе тихое, глубокое счастье.

Дедушка Ваня дает мне ароматную сливу, плод его труда в саду... весь сад наполняется на миг ясным светом... счастье щедрого сердца моего дедушки передается и мне.

А еще я первый раз вижу простор моря, не могу надышаться соленым воздухом, ароматом розмарина, лаванды и горных трав, какое чувство свободы, какое безбрежное счастье!

Вот мы едем по Кавказу на такси, машина останавливается возле горной реки. Я спрашиваю можно ли мне искупаться. «Да, попробуй, только знай что, вода здесь холодная», – отвечает отец. Я захожу в стремительную и ледяную реку примерно по пояс и резко окунаюсь с головой. Сквозь все тело пробегают искры восторга. Река и есть поток счастья!

Если присмотреться ко всем мгновениям настоящего счастья в жизни любого человека, то нам откроется состояние безграничности и вдохновения. Счастье ощущается как расширение, как безмолвная песня, которая приходит в момент верного действия. Счастье – это попадание в ноты, в такт, в унисон с природой. Это движение в согласии с самой жизнью и своим призванием. Счастье – это глоток чистой свободы. Там, где есть счастье – там есть свет, жизненная сила и открытое пространство. В счастье человек испытывает единство с окружающим миром. В счастье ты словно находишься в потоке кристально – чистой горной реки.

Однажды я услышал очень ценное понимание того, что такое счастье, от моего мудрого и замечательного друга Рахмона Али.

Раскрыв свою ладонь, Рахмон Али сказал: «Открытая ладонь символизирует любовь, любовь – это открытость жизни, это основа всего».

Потом он загнул большой палец и продолжил: Когда у тебя есть любовь, первое, что из нее рождается, это состояние гармонии. Состояние гармонии – это состояние баланса и здоровья во всем организме».

Дальше, согнув указательный палец, Рахмон Али задал мне вопрос: «А что рождается из здоровья?»

– «Думаю уверенность», – ответил я.

«Да, – подтвердил мой мудрый друг, – и еще сила, свободная энергия, радость, ощущение „Я могу!“». Согнув средний палец? он продолжал: «А из свободной энергии и активной силы рождается богатство. Богатство приходит вместе с активными и радостными действиями». Согнув безымянный палец, Рахмон Али сказал: «Когда у тебя есть настоящее богатство, когда твое сердце щедрое, тогда рождается добро, ты начинаешь думать о том, как совершать маленькие поступки добра, ты сеешь семена добра». Далее, согнув мизинец, Рахмон Али завершил: «Посеяв семена добра, ты собираешь урожай настоящего успеха. А все эти состояния вместе и есть счастье. Счастье – это единство всех состояний».

«Счастье – есть показатель нравственности человека. Показатель нравственности человека лежит в том, насколько он чувствует себя счастливым. Чем лучше человек, тем более он счастлив. Счастье – это синоним благополучия»

Брюс Ли

От чего происходит потеря счастья?

Для реки счастье двигаться к океану. Когда что-то перекрывает возможность или способность реки двигаться, тогда река начинает затухать и страдать. Другими словами, когда что – либо или кто – либо блокирует нашу речь или действие, тогда мы становимся несчастны. Когда человека не слышат, перебивают, неверно понимают, искажают смысл сказанного им или не дают возможность выразить мысль, тогда он начинает испытывать несчастье на уровне речи. Река его мысли и речи кем – то или чем – то была остановлена. Остановка естественного движения – это один из моментов потери счастья, а вследствие и иммунитета, как мы увидим позже. Остановка может происходить не только на уровне речи и мысли, но и на уровне движения, на уровне действия, на уровне выражения чувства, или что самое главное, на уровне движения души. Самая болезненная остановка происходит, когда блокируются глубокие чувства любви и доброты, когда они не могут расцвести.

Для более ясного понимания принципа остановки, просто понаблюдайте за собой в тот момент, когда вы стали несчастны. Обычно причиной этого послужило неправильное общение.

Нам становится тяжело, когда другой человек в общении перебивает поток наших мыслей и чувств или когда мы делаем это сами. Возможно мы привыкли не обращать на это внимание и поэтому нам не всегда бывает ясна причина плохого внутреннего состояния. Но стоит лишь более пристально присмотреться и вы сможете увидеть, что это действительно так. Если подавление происходит постоянно, то это становится очень опасным, не только для чувства благополучия, но и для здоровья.

Второй момент потери счастья уже выглядит как разрыв контакта с самим собой, другими людьми и окружающим миром со стороны самого человека, некий вид самоизоляции. Это состояние, когда человек словно замыкается в душном коконе, состоящем из мыслей о самом себе и своих проблемах или болезнях. Он перестает чувствовать окружающий мир, редко открывает окна, редко впускает свежий воздух в свой дом и свою жизнь. Ум, обращенный на самого себя, занимается самоедством и бессмысленным обдумыванием одних и тех же мыслей. В основном в таком состоянии в человеке разыгрывается драма между внутренним судьей и внутренней жертвой. Такое состояние может быть вызвано тщеславием, амбициями, страхом или просто привычкой пренебрегать окружающим миром и самим собой. В любом случае, это выглядит как жизнь за стеклом на уровне внешних контактов и замкнутость ума на самом себе, превратившаяся в черную дыру, в которой нет света.

Третий момент потери счастья связан с праздностью и ленью, так как они неизменно приводят реку счастья в состояние болота. Счастье ощущается как высокий тонус, бодрость, воля, способность к труду и созидательному действию. Праздность же делает человека слабым, капризным и подверженным влиянию негативных настроений. Такой человек подобен Марфуше из сказки «Морозко». Такому человеку лень жить активно, все ему должны прислуживать и угождать, но даже, когда это случается, он вместо благодарности проявляет деспотичность по отношению к людям и природе.

Четвертый момент потери счастья связан с забвением, запутанностью и низким уровнем сознания. Он выглядит как серая пелена на глазах, через которую мир кажется мрачным и неприглядным. Этот вид потери счастья может происходить из-за особого состояния беспаятства в отношении своих предков, своих корней и культуры.

Пятый момент потери счастья происходит из-за склонности проявлять раздражение и гнев по любому незначительному поводу. Агрессия и проявление негативных эмоций разрушают и отравляют организм. Со стороны может показаться, что такой человек находится в выгодной и сильной позиции. На самом же деле он достигает сомнительных результатов лишь за счет манипуляций другими, а не благодаря собственной силе и храбрости. Агрессия не является подлинной силой. Подлинная сила – это смелость и решительность, исходящие из доброго сердца.

Шестой момент происходит из-за потери внутренней и внешней чистоты. Это когда теряются здоровье, иммунитет, внешняя привлекательность и благополучие за счет пренебрежения законом природы, который гласит: «Чистота – залог здоровья!». Нечистота блокирует свободное движение реки счастья. Ведь когда вода становится мутной и тяжелой из-за большого количества чужеродных и вредных элементов, она становится непригодной для жизни.

Седьмой момент из-за потери любви и уважения между мужчиной и женщиной. Счастье для мужчины приходит в процессе реализации своей мужественности, а для женщины своей женственности. Когда мужчина живет в согласии со своей мужской природой, можно сказать его река жизни полноводна. В нем есть созидательная энергия и воля. Когда женщина живет в согласии со своей женской природой, она начинает чувствовать уверенность и красоту, идущие из глубины ее существа. Блокировка развития мужской и женской природы ощущается как несчастье, которое заставляет метаться в поисках одобрения со стороны противоположного пола, как зависимость от мнения окружающих, искусственная жизнь ради поддержания имиджа. Человек, лишенный подлинной мужественности или женственности, вынужден поддерживать поверхностные отношения. Такие отношения ненастоящие. А все ненастоящее приводит к истощению жизненных сил.

Искусственные отношения вызывают чувство пустоты, которое ничем не получается заполнить.

Подлинная мужественность и женственность несут в себе глубину и силу. Подлинная мужественность и женственность приносят внутреннюю уверенность и благородство, которые освобождают человека от состояния неуверенности и зависимости. Зависимость – вот то, что приносит страдание. Ты не можешь быть счастлив, когда зависишь. Счастье в паре, подобно совместному танцу, где есть поддержка, свобода для движения, уважение, внимание и согласие. Пара двигается в унисон, открывая при этом друг для друга больше пространства и возможностей. Мужественность дает пространство для раскрытия женственности, а женственность способствует большему проявлению мужественности и это дарит двоим развитие и гармонию, которые называются счастьем. Это не идеальная гармония, это скорее верное движение к гармонии. Счастье – это отклик нашей внутренней природы на направление движения.

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.