

Алхимия духа



Дмитрий Лапшинов

ЗВУК БЕЗМОЛВИЯ

СВАРГА



ПРАЙМ
Ψ

ГАРМОНИЯ ЦЕЛОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Дмитрий Лапшинов
Звук безмолвия. Сварга.
Гармония целостного развития
Серия «Алхимия духа»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41839668

*Звук безмолвия. Сварга. Гармония целостного развития / Дмитрий
Лапшинов: АСТ; Москва; 2019*

ISBN 978-5-17-107225-4

Аннотация

Перед вами книга уникальных знаний от удивительного человека, аналогов которой просто нет. Они по крупицам собирались автором целых 17 лет в разных учениях и традициях, чтобы в итоге попасть к вам в руки. Книга – ключ к единению вашего ума, духа и тела по истинным законам природы. Это возможность для вашего сознания вспомнить то, что уже есть и спит в подсознании каждого. Автор познакомит вас не только с теорией, но и со множеством практик, с помощью которых вы обретете собственный опыт, способный перевернуть ваше нынешнее представление о мире и о природе человека в целом.

Содержание

Введение	5
О книге	5
Основные учителя Дмитрия Лапшинова	7
От автора	13
Работа с информацией	16
Кто я? Для чего рождаюсь и живу? Почему умираю?	28
Глава 1	29
Искоренение главных причин смерти	29
Ведические основы исцеления травами	40
Природа здоровья физического тела	45
Питание и здоровье человека	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Дмитрий Лапшинов
Звук безмолвия.
Сварга. Гармония
целостного развития

© Дмитрий Лапшинов, текст, иллюстрации, 2018

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2018

*Книга посвящается моей бывшей семье:
Екатерине Шустхем и Василисе Лапшиновой.*

*С глубоким уважением и любовью, м. Часть Тебя
(Дмитрий Лапшинов)*

Введение

О книге

*Не выходя со двора, можно познать мир.
Лао-цзы, «Дао Дэ Цзин»*

«Звук безмолвия. Сварга. Гармония целостного развития» – это книга, раскладывающая по полочкам знания и суть целостного самосовершенствования человека, развитие тела, души и духа по принципу природы. С помощью нее вы узнаете о роли и влиянии питания на организм человека на пути самосовершенствования. Эти знания собирались в течение семнадцати лет из разных учений и традиций: даосского цигуна, дзэна, йоги «18 тамильских сиддхов», Казачьего спаса, тибетского тантризма и дзогчен. Эта книга перевернет ваше сознание, и не важно, новичок ли вы на пути самосовершенствования или опытный практик.

Книга является ключом, помогающим вспомнить хорошо известную, но забытую читателем истину, познаваемую и осознаваемую не одним воплощением. Все знания внутри нас, но многие потеряли путь к этим глубинным подсознательным знаниям Вселенского разума (Духа). Память человека – это не познание новой информации, а путь ко всей уже

имеющейся информации внутри нас. В течение всей жизни мы получаем знания из внешних источников (книг, друзей, учителей) и считаем, что мы узнали что-то новое. Однако это наши внутренние знания, которые проявляются из глубин подсознания по мере нашей готовности, выстраивая для этого необходимую синхронистичность событий вокруг нас. Этим может стать что угодно: подаренная книга или внезапное и необычное природное явление. «Учитель появляется тогда, когда готов ученик». Ваше подсознание «распакует» информацию только по мере вашей готовности. Все находится внутри вашего сознания. Даже книга, которую вы держите сейчас в руках, является проявленным феноменом вашего внутреннего информационного образа!

Пусть эта книга будет для вас целостной совокупностью ключей, которые спровоцируют вашу память к осознанному воспоминанию тех знаний, к которым привело вас сегодня ваша неосознанная часть – подсознание.

Пусть эта книга будет для вас целостным симбиозом ключей, которые спровоцируют вашу память на воспоминание истины, преодолев облако ментальных шаблонов. И если это произойдет, вы станете сами себе мастером и учителем на своем пути.

Основные учителя Дмитрия Лапшинова

Мастер Шень Чжи



Мировая легенда цигун, хранитель исключительных и редких знаний, человек, которого на родине в Китае называют «Князь Тайцзи» – Мастер Шень Чжи.

Мастер Орион



Борис Валентинович Орион – мастер и наставник медитации дзэн, философ и руководитель Московского Центра Дзэн.

Шри Пранаджи



Шри Пранасиддхар, больше известный как Шри Пранаджи – сиддх из древней традиции «18 тамильских сиддхов». Члены его семьи были высоко духовными последователями Саивитской йогической традиции Кашмира и традиции сиддхов Южной Индии. Он разработал пошаговую методику достижения Джоти Дехам («Бессмертное Тело Света»). Шри Пранаджи основал Институт прикладной науки сиддхов, малазийское общество Варма Калаи, а также Внутренней Силы Сиддха и Внутренней Красоты Сиддха. Первопроходец в распространении системы сиддхов по всему миру и в сфере совместного применения энергии и Варма для аутизма. Он упростил науку о Бессмертном теле или Саава Калаи через процесс Сиддха Арокиа Дехам Крия. Создатель методик Турья Медитации Сиддха, Исцеление Счастьем, Внут-

рення Сила Сиддха, Внутренняя Красота Сиддха. Изменил духовные устои открытости тайных знаний сиддхов.

Виктор Михайлович Черников



Хранитель родовых знаний Казачьего спаса рода «Топорь», древнеславянской духовной науки, основатель Киевской школы Казачьего спаса, автор уникальной книги «Хранитель знаний».

Кхенпо Геше Ринчен Тензин Ринпоче



Кхенпо Геше Ринчен Тензин Ринпоче родился в восточном Тибете в провинции Кхам в 1969 году. Он из рода йогинов Кьюнпо, в котором из поколения в поколение передается линия внешних, внутренних и тайных тантрических посвящений, передачлунгов, комментариев и тайных наставлений, а также основанные на личном опыте наставления Мартри глубокого значения наивысшего Великого Совершенства Дзогчен. По этим и другим аспектам в данном роду издревле практикуется непрерывная традиция посвящений, передачлунгов и устных наставлений, а также поддерживается передача традиции Девяти Великих Йидамов. В этом роду постоянно практикуют затворничества, связанные с начитыванием мантр, практики Йидамов и поддерживают линию передач великих тайных учений тантры и дзогчена. В насто-

ящее время Ринчен Тензин – главный врач монастыря Менри, входит в «совет тибетских врачей» и один из двух лам-врачей, держателей бонской медицинской традиции БумШи.

От автора

Много знаний нужных и важных. Но самое главное – как жить.

Лев Толстой, русский писатель

Данная книга является трудом моих многолетних исследований, поисков истины и знаний, постижений внутреннего мира и личного медитативного опыта. За время поиска и познания себя синхроничность событий свела меня с множеством традиций, систем самосовершенствования и посвящений, в которых познавалась глубинная взаимосвязь и единая природа всего сущего. Книга является логическим выражением моих исследований (внешних и внутренних), которые начались еще в 2001 году.



Большое влияние на мое логическое мировосприятие оказали «Веды». Я исследовал множество источников: индийские веды, современные славяно-арийские веды, «Песни птицы Гамаюн», труды о скандинавских рунах, арканах, Буквице и Всеясветной грамоты. Я находил рациональные зерна в Каббале, Дао-Дэ-Цзинь, эзотерике, а также в «Скрижа-

лях» и «Сутрах» просветленных учителей минувших веков, скандинавском эпосе – Эддах. Несмотря на то, что большая часть информации во всех вышеописанных направлениях, к сожалению, сегодня искажена, рациональные зерна и суть сохранились. Она отчетливо проявляется, когда вы смотрите на нее не со стороны одного направления и традиции, а одновременно со всех. Меня вдохновили слова одного из моих учителей: «Найди то, что все объединяет». Я изучал и искал не просто единое в них, но и единое между ними. Много ключей предоставили труды Александра Сергеевича Пушкина, Акимовича, Лукашевича, Платона и Льва Николаевича Толстого. Но всю суть воедино помог собрать *«Вещий Лес»*.

Основное постижение и формирование личного мировосприятия происходило от знаний моих учителей и переданных практик. Ценность всех знаний определяется их полезностью: помогут ли они вам стать лучше. Я надеюсь, что вы найдете для себя необходимые «ключи» и «рациональные зерна» в этом труде.

Ничто не может являться для вас истиной, пока вы не пронаблюдали это сами. Даже та информация, которая содержится в этой книге. Знания должны стать опытом, иначе это всего лишь логическая информация.

Работа с информацией

Работа с информацией – первое, с чего необходимо начинать свой путь познания себя. Если работать с информацией правильно, то вы эффективнее будете продвигаться по своему пути самосовершенствования. К сожалению, большинство людей разучились работать с ней, поэтому сейчас я напомним вам, что нужно делать.

1. Необходимо уметь отделять информацию от ее носителя.

Представьте себе человека – он прекрасный механик, но по личностным качествам он ужасный человек. Он может быть тем еще негодяем, но он отлично разбирается в автомобильной механике, которой можно у него поучиться. Это элементарно. Но у большинства людей возникает блок: «Почему ты его слушаешь, он же мерзавец». Да, человек может быть низкого уровня духовного развития и осознанности, а ум в невежестве. Есть мировосприятие пчелы, а есть мировосприятие мухи. Пчела видит везде нектар, даже среди навоза, а муха везде видит только навоз, даже среди нектара. Большинство людей подобны мухам, подсознательно или осознанно видят только негатив. Неумение отделять информацию от ее носителя приводит к тому, что люди выбрасывают весь мед даже с ложкой дегтя в нем. То полезное, что они могли бы взять, просто не берут.

Они, конечно, ничего не теряют, но и многого не приобретают. Это упущенная возможность. Это позиция школьника, которому не нравится учитель физики, а значит, и вся физика плохая. Вам нужно брать знания отовсюду и вкладывать их в картину своего мировоззрения. В каждом мешке найдутся рациональные зерна, поэтому не нужно по носителю судить об информации.

2. Мировосприятия двумя категориями: «да» и «нет».

У людей есть два полюса осуждений – «Принимаю» и «Отвергаю».



Например, информация о том, что человек произошел от обезьяны. Некоторые сразу принимают это на веру, потому что ее озвучил авторитетный человек и его слова вызвали у вас ответный отклик. Есть люди, которые это отвергают, потому что это не входит в картину их мировосприятия или озвучивший эту информацию человек для них не является авторитетом. Все это линейное мышление категориями «да» или «нет». Те люди, которые работают с информацией, знают, что есть и третья категория мировосприятия – «допускаю», то есть я не говорю ни «да», ни «нет». Я допускаю

мысль о том, что это может быть, но это ни к чему не обязывает.



Когда человек принимает информацию, полагаясь на авторитетное высказывание, то он будет чувствовать свою неуверенность в этих знаниях. Человек еще не уверен на 100 %, что это правда. Сознанием он может быть убежден в ней, но есть уровни нашего подсознания, которые не согласны с этим. Человек, слепо принимающий информацию, лишает себя внутренней гармонии.

Любая информация должна быть проверена собственным опытом. Когда вы принимаете информацию без собственного интуитивного опыта, то вы лишаете себя Лада сознания и подсознания (в данном случае резонанса между сознанием и подсознанием). То же самое происходит и с теми, кто мгновенно отвергает информацию. Если какие-то знания не входят в круг мировосприятия таких людей, они их отвергают. Подсознание в данном случае будет реагировать так же, и на поверхность сознания всплывут сомнения. Те, кто сразу принимает или отрицает информацию, не проверяя ее собственным опытом, всегда будут чувствовать внутреннюю неуверенность. Поэтому не торопитесь принимать или от-

вергать новые знания, просто допускайте их, пока проверяете собственным опытом. Даже если есть новая информация, не вписывающаяся в круг вашего мировосприятия, и вы просто допустили факт ее существования, то она гармонично уложится сама собой по мере расширения вашего мироощущения на подсознательном уровне и без внесения дисгармонии внутрь себя. Если информация была ложной, то подсознание само растворит ее.

Слепое принятие и отрицание препятствует активному познанию подсознания. Ум и логика начинают забивать интуицию и чувство. Если две информации не стыкуются между собой, то это еще не значит, что одна из них ложная. Может их попросту «криво» состыковали. Это отлично иллюстрирует одна восточная притча-анекдот про журналиста, который берет интервью у 147-летнего старца. Он спрашивает:

- Как вам удалось прожить так долго?
- За всю свою жизнь я никогда ни с кем не спорил.
- Но такого не может быть!
- Ну не может так не может...

3. Глубина понимания.

Многие знают, многие слышали, что бывают источники знаний, как книги, в которых при втором прочтении вы находите что-то новое, что не смогли уловить при первом. Читаешь в третий раз и находишь еще более глубинную часть знаний. Подобное можно пронаблюдать в источниках древ-

них писаний.

Глубина понимания получаемой информации напрямую зависит от силы и ясности сознания. Большинство людей считают для себя лишь информацию первого порядка – поверхность айсберга.

Информация первого порядка – это только услышанная информация, еще не проанализированная и не обдуманная. К сожалению, большинство людей, опираясь только на эту поверхность айсберга, строят свое мировосприятие и делают выводы. Свое «Принимаю» или «Отвергаю».

Далее человек изучает и анализирует полученную информацию, понимание становится более углубленным. Как только мы начинаем изучать, то замечаем, что под водой сокрыты более глубокие и тонкие детали полученного знания. Это информация второго порядка – глубина айсберга под поверхностью воды.

Информацию второго порядка человек обдумывает при помощи своего интеллекта, поднимая более глубокие пласты знаний, не подключая пока сердце, то есть без интуитивного опыта. При помощи интеллектуального потенциала человек сможет извлечь дополнительные грани образа (то, что он извлечет, когда начнет осмыслять значительней с поверхностью айсберга). Соотношение информации второго порядка в разы значимей, чем информация первого порядка.

Однако в информации второго порядка еще присутствуют искажения. Человек может надумать себе что угодно, а ло-

гические знания всегда отстают от интуитивных знаний. Поэтому нужна система проверки – наше собственное сердце, интуиция. Подсознательные знания, о которых уму ничего неизвестно.

Когда человек получил информацию (информация первого порядка), он ее осмыслил (получил информацию второго порядка), то дальше понимает, что это еще не все. Айсберг откуда-то откололся, а значит где-то есть ледяная гора – ледник.

Понимание этого уровня приходит, когда наш пазл с информацией необходимо соединить со всей картиной мировосприятия. Когда мы погружаемся с информационным образом вглубь себя, созерцаем и концентрируемся на нем, то задействуем подсознание. В случае успеха мы получаем интуитивный опыт – информацию третьего порядка.

Все письмена, руны, каруны и т. д. – это все еще информация первого порядка. Если же вы в измененном состоянии сознания (в глубоком и ясном сосредоточении) сфокусировались на руне и она стала многомерной, то это уже информация третьего порядка. После это вы получаете интуитивный опыт живых знаний данной руны. Подобный инструмент можно использовать для постижения интуитивных знаний в любых направлениях.

Информация третьего порядка по своим масштабам и глубине несопоставима с информацией, которая была у челове-

ка ранее. Это и есть мышление вглубь, когда человек пропускает информацию через свой интеллектуальный потенциал и через свое сердце.

Бывает наоборот: сначала человек получает информацию, далее пропускает ее сначала через свое сердце, а потом через разум. Порядок не важен, все сводится к тому, что и осмысление, и пропускание информации через свое подсознание приводит к получению человеком полной и не искаженной картины – Правды. В противном случае будет Кривда, ложная информация.

Это есть союз опыта и знаний! Большинство людей не задействуют свой внутренний потенциал. Получив информацию первого порядка, они начинают ее распространять, а то и вообще навязывать или обучать других, даже исходя из благих намерений. Вместо того, чтобы направить свой потенциал на постижение глубины этой информации, они попусту распространяют эти информационные крохи. Они не понимают, что, полностью осмыслив новые знания, им уже не нужно будет их распространять. Пространство само активирует ключи в подсознаниях готовых к принятию информации людей и сформирует синхроничность событий, потому что на подсознательном уровне мы все связаны друг с другом. Чтобы постичь истинный смысл, знания должны стать живыми, то есть интуитивными.

Распространение информации вширь идет довольно интенсивно, а вот вглубь – не всегда. Многие получают ин-

формацию, но не все осмысляют. В этом заключается большое искривление сегодняшних традиций и конфессий. Есть одно ведическое выражение: «Из тысячи тех, кто услышит, один лишь поймет. Из тысячи тех, кто понял, лишь один начнет развиваться. Из тысячи тех, кто начал развиваться, один лишь достигнет».

Как-то Будда Гаутама сказал, что династия уйдет в сторону, когда пройдет семь династий просветленных мастеров. Однако восьмой патриарх школы Совершенной Истины тоже был просветленным, как и последующие. Передаваемая информация начала искажаться, как в сломанном телефоне. Было создано множество традиций и религий, появилось множество Кривд. Представьте, что один просветленный мастер собрал своих учеников и начал давать им наставления. Каждый понимает услышанное на своем уровне и глубине осознанности. В будущем эти ученики стали учителями своих школ и каждый учил своей правде своих учеников. Их ученики также получали информацию, понимали ее на своем уровне, развивались и становились учителями. И так продолжается до сегодняшнего дня. Практически все, что мы имеем сегодня во множестве традиций, – это дошедшая до нас информация через тысячи разных путей, Правда, которая в конечном итоге стала Кривдой. И тот источник, где хранится вне времени и вне пространства неискаженная Правда, находится внутри вас. Это интуитивная информация четвертого порядка – Сверхсознание или Про-

светление. Как ледник, который находится в океане, океан на Земле, Земля в Солнечной системе, а Солнечная система в свою очередь в галактике – Млечный Путь. Наша галактика в совокупности с другими образует Вселенную – большую иллюзию, отражающуюся из глубин нас самих. Феномен внутреннего и внешнего космоса, который в свою очередь находится только в вас. **Вы не во Вселенной, Вселенная в вас. Вы не в теле, тело в вас. Источником всех знаний является его последний носитель, и это вы!**

Данный дуальный путь эпохи сломанного телефона не случаен. Информация первого порядка – это ключ, дающий нам доступ к информации, которую дальше нам предстоит самостоятельно обдумать и наполнить интуитивной жизнью. И чем больше ключей, их Кривизна (искаженность от эталона Бытия), тем ищущему необходимо выработать более сильный и могущественный фильтр мировосприятия, взрастить Духовность и Правду внутри себя, становясь совершенным.

Все, что вы узнаете из этой книги, – это пазлы, которые я черпал отовсюду, проживал и соединял в единую интуитивную картину своего мировосприятия. Мое восприятие является и частью вас, феноменом, отражающимся из глубин вашего Бытия. И вы здесь и актер, и проектор вашей игры под названием «Познай себя».

Так как это книга, то данный труд является ключом первого порядка (информацией первого порядка) – Ключом Крив-

ды или Ключом Правды. Ответ вы постигните тогда, когда эта информация станет для вас как минимум информацией третьего порядка. Все зависит от ваших способностей. На что-то ваше естество отреагирует сразу, на что-то чуть позже, а может, отреагирует на все и сразу или никогда и ни на что. Эту информацию не стоит связывать исключительно со мной, она никому не принадлежит.

Когда мы что-то принимаем, то мы что-то отвергаем. В отличие от Кривды Правда самодостаточна, Кривды может не быть, но Правда будет существовать всегда. Если не будет Правды, то и Кривде нечего будет искривлять.

Зачем нужна Кривда? Она закаляет и делает совершенным того, кто смог ее поднять до Правды. Без Кривды нет движения к совершенству, только лояльность, наивность и слепое Блаженство, так называемый путь «розовых очков». Познать себя в Кривде можно, только став сильным и в силе возрадив любовь и Ясность Сознания. Это позволяет возрастить Дух. Можно быть душевным, но не быть духовным. Можно быть духовным, но не иметь душевности. В Правде легко возрастить Душу и так же легко заснуть. **Проснувшийся в Кривде больше не заснет.**

По мере подачи своей информации я буду использовать разную терминологию, чтобы максимально подчеркнуть суть. Термины и определения – это информация первого порядка, старайтесь читать между строк и видеть за этими определениями суть и смысл, а не слова и шаблоны. Как од-

ним словом можно выразить несколько разных смыслов, так и один смысл можно подать несколькими разными словами, будьте мудрее и смотрите глубже. Для получения ответов на интересующие вас вопросы необходимы три составляющие.

1. Человеку должно быть это нужно.

Если человеку это не нужно, то подсознание будет блокировать всю информацию. Если человек получит ненужную информацию для выполнения своего жизненного предназначения, то эта ненужная информация встанет на то место, которое приготовлено для другой системы знаний. То есть произойдет замещение нужной информации на интересную.

2. Готовность человека.

Если человек не готов, то знания к нему не придут. Он их не осилит, не поймет или осознает только поверхностно. Когда будет готов ученик, тогда придет и учитель. Вы будете возвращать свое сознание, поднимать вибрации, и тогда получение ответов и информации будет побочным эффектом от расширения сознания.

3. Должно быть желание.

Итак, существуют три основных уровня информации:

Информация – информация первого порядка.

Знание (логическое знание) – информация второго порядка.

Живое знание (интуитивное знание) – информация третьего порядка.

Всегда помните о трех составляющих: «Слово» – «Смысл» – «Суть».

– Слово изреченное, услышанное или прочтенное – не есть знание, а лишь информация.

– Смысл – знание, познанное интеллектом иллюзорного ума.

– Суть – предел смыслов просветленного разума.

Кто я? Для чего рождаюсь и живу? Почему умираю?

Это три главных вопроса, на которые каждый человек должен ответить самостоятельно. Именно от них зависит его мировосприятие, определяющее жизненные ценности, которые в свою очередь задают вектор направления жизни.

Сегодня ценности в человека вкладывают средства массовой информации, в основном посредством телевидения. Очевидно, что телевизор сейчас – инструмент не информирования, а культивирования людей.

Данная книга не предназначена для поиска виновного и не является политической и религиозной. Это только мое мнение, основанное только на моем личном мировосприятии. Сюда я вложил лишь свои многолетние исследования, знания и опыт, которые должны помочь человеку стать автономным на пути самосовершенствования. И это главное.

Все, что мы имеем сегодня, мы допустили и сформировали сами. Благодаря этому мы получили хороший и ценный опыт в осознанности для своей дальнейшей эволюции, и пора двигаться дальше по пути самосовершенствования.

Глава 1

Здоровье человека

Искоренение главных причин смерти

Как предотвратить смерть? Каждый год Центр по контролю и профилактике заболеваний в США обновляют данные об основных причинах смерти американцев. Доктор медицинских наук и профессиональный лектор в области питания и здоровья Майкл Греггер подробно изучил статистику смертности и озвучил следующие 15 факторов, приводящих к смертельному исходу.

1-е место – заболевания сердца. В рамках исследований Гарвардского университета проводилось наблюдение за здоровьем взрослых женщин на протяжении 35 лет. Это самое объемное, по содержанию, и длительное, по времени, исследование. С момента его начала тысячи участвовавших умерли, но это позволило исследовать факторы, приводящие к смерти, и главная причина – это болезни сердца. Поступающий с пищей холестерин также показан как основной фактор риска, приводящий к смерти.

Исследование показывает сравнительный анализ разных факторов риска. Например, ежедневное потребление пищи,

содержащей холестерин, укорачивает жизнь женщин так же, как выкуривание пяти сигарет в день на протяжении 15 лет. Исследования показали, что лучшей защитой от ранней смерти будет потребление клетчатки. Количество клетчатки, содержащейся в одном стакане овсянки, при ее ежедневном употреблении – удлинит жизнь женщине так же, как четыре часа легкого бега в неделю.

Важно заметить, что жизнь сокращает только потребление холестерина, которое находится в пище животного происхождения. Тогда как употребление клетчатки, которая находится только в растительной пище, продлевает жизнь. Продукт, наиболее ассоциируемый с большой продолжительностью жизни, – орехи. Употребление двух горстей орехов в неделю также эквивалентно четырем часам бега в неделю.

Но что, если ваш уровень холестерина в крови в норме? В одном крупном исследовании выяснилось, что у половины пациентов, перенесших инфаркт, уровень холестерина был в норме, что говорит о том, что существующие сегодня рекомендации недостаточно эффективны для снижения причин, приводящих к инфаркту. Однако если ваш уровень холестерина ниже среднего, то это снижает риск инфаркта. Желательно холестерин в крови должен быть в размере 150 мг. Другими словами, уровень холестерина в крови должен быть как у среднестатистического строгого вегетарианца¹ – веге-

¹ *Вегетарианство* – образ жизни, характеризующийся, в первую очередь, пита-

на². Так как относительно мало желающих соблюдать вегетарианский образ жизни, необходимо использовать препараты, понижающие уровень холестерина в крови до этого уровня. Однако такие лекарства могут иметь побочные эффекты, увеличивающие риск мозговых нарушений, потери памяти и растерянность, а также повышается уровень сахара в крови и есть угроза диабета. Поэтому надежнее будет переход на питание растительной пищей. Однако холестерин – это только первая часть истории о сердечно-сосудистых заболеваниях.

Вторая часть – это воспалительный процесс. Мы знаем, что одна трапеза с высоким содержанием животных жиров, такая как яичница с сосиской, уменьшает вдвое нормальную способность артерии расширяться в течение нескольких часов после употребления продуктов животного происхождения. Весь внутренний слой нашей сосудистой системы становится воспаленным и напряженным. Как только этот процесс начинает стихать после пяти часов, наступает время обеда. Мы вновь употребляем в пищу мясо, яйца или молоко. Это хроническое воспаление увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака или сахарного диабета.

Это происходит, потому что после приема животной пи-

нием молочнорастительными продуктами, исключая употребление мясной пищи.

² *Веганство* – наиболее строгая форма вегетарианства, максимально исключая все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, животное молоко и все молочные продукты (кроме грудного человеческого молока).

щи наша кровь переполняется бактериальными, токсическими веществами – эндотоксинами, находящимися в животных продуктах. Эти токсины не уничтожаются желудочной кислотой и ферментами поджелудочной железы или при термической обработке. Животный жир играет значительную роль в этом процессе. Он перенаправляет содержащиеся в мясе бактериальные токсины через кишечник в кровеносную систему. Продукты животного происхождения немедленно вызывают воспаление, потому что они перегружены вызывающими воспаление бактериями.

2-е место – рак. Из крупнейшего исследования о связи в питании с раковыми заболеваниями оказалось, что образование раковых опухолей всех видов ниже у вегетарианцев, чем у мясоедов. Результатом других серий исследований ученые выяснили, что кровь веганов значительно менее гостеприимна для рака.

Рак простаты – наиболее распространенная форма рака у мужчин. Среди женщин – это рак груди. Исследователи провели эксперимент с женщинами, у которых рак груди. После двух недель растительной диеты кровь этих женщин замедлила развитие рака. Защитные силы организма против рака укрепились благодаря растительному питанию, совмещенному с физическими упражнениями. Они занимались ходьбой 30–60 мин в день. Возможно, организм стал так эффективно сопротивляться раку только из-за физических упражнений и питание тут ни при чем? Исследователи не прошли

мимо этого вопроса. Они хотели узнать, может ли человек, усердно занимающийся спортом, сравниться со среднестатистическим вегетарианцем. В результате этого исследования выяснилось, что спорт, несомненно, оказался эффективным, но пять тысяч часов в спортзале не сравнились с эффективностью растительного питания. Ничто не справляется лучше с раком, чем питание, основанное на растениях.

3-е место – хронические болезни легких. Например, эмфизема легких. К счастью, ее можно предотвратить при помощи растительного питания и даже можно полностью исцелить при помощи растений.

4-е место – инсульты. Для предотвращения инсульта требуется потреблять продукты, богатые калием. Пять наиболее богатых калием продуктов: томатные пасты, апельсиновый концентрированный сок, листья свеклы, фасоль и финики.

5-е место – несчастный случай.

6-е место – болезнь Альцгеймера. Известно, что у тех, кто ест мясо, риск развития слабоумия повышен в два раза по сравнению с вегетарианцами. Чем дольше вы не ели мясо, тем ниже риск развития слабоумия. Вылечить эту болезнь возможно при помощи лечебных трав, не уступающих по эффективности конвенциональным препаратам.

7-е место – сахарный диабет. Диабет можно предотвратить при помощи растительного питания и лечить при помощи растительного питания.

8-е место – почечная недостаточность. Ее можно предотвратить и вылечить, питаясь растительной пищей. Наши почки богаты кровеносными сосудами, они очищают нашу кровь.

9-е место – болезни дыхательной системы. Даже несколько фруктов и овощей могут улучшить иммунитет в борьбе с пневмококком – бактериями, вызывающими воспаление легких.

10-е место – самоубийство. Может ли наша пища влиять на настроение? Мы знаем, что здоровая еда ассоциируется со здоровым настроением, но есть ли тут причинно-следственная связь? Оказалось, что она есть. Был проведен такой эксперимент: ученые собрали группу людей, которые питались обычной пищей, в том числе и мясными продуктами, и исключили из их рациона мясо, курицу и яйца. Их настроение улучшилось всего за пару недель. Требуется месяцы приема лекарств, как Феварин, чтобы начали действовать. Оно увеличивает гормон счастья – серотонин. Однако растения тоже содержат серотонин и другие биологически активные вещества. Психотерапевты уже предлагают лечить депрессию растительной пищей, богатой серотонином: ананасами, бананами, киви и помидорами. И все это без побочных действий.

11-е место – заражение крови. Как растительная пища может предотвратить заражение крови? В 2012 году была опубликована работа, в которой было доказано, что жен-

щины, потребляющие мясо, страдают бактериальной инфекцией, находившейся в съеденном мясе. Курица – самый распространенный источник. Почему тогда продают опасное мясо? Производители обходят это путем обвинения потребителей. Если мы заболеваем, то мы сами в этом виноваты.

12-е место – печеночная недостаточность. Напрямую связана с почками.

13-е место – повышенное давление. С 1974 года известно, что потребление продуктов животного происхождения существенно связано с повышенным давлением.

14-е место – болезнь Паркинсона. Уменьшает ли веганская диета риск заболеть Паркинсоном? Мы знаем, что все перспективные исследования, об употреблении молочных продуктов и заболеваний Паркинсоном, обнаружили повышенный риск. Почему? Одна из версий: молочные продукты США напичканы ядовитыми химикатами. Имеются существенные доказательства, что пестициды могут увеличить риск заболевания Паркинсоном. Посмертные биологические проверки мозга больных Паркинсоном нашли в них повышенное количество этих загрязнителей, и часть этих токсинов есть в молочных продуктах, особенно в сыре. И несмотря на то, что их количество в сыре не слишком большое, существует опасение, что они накапливаются в мозге при длительном потреблении молочных продуктов.

15-е место – проблема легких, вызванных с нарушением глотанием.

Как вы видите, почти все может предотвратить питание, основанное на растительной пище. Оно может помочь вылечить почти половину из них и в некоторых случаях остановить развитие болезни. Можно ежедневно принимать таблетки, понижающие холестерин каждый день, а также лекарства от повышенного сахара в крови и еще несколько пилюль от повышенного давления. Но если вы перейдете на растительное питание, то оно заменит вам лекарства. Прописанные врачами лекарства убивают более 100 тысяч американцев каждый год, не учитывая случайные ошибки и передозировки. Это все связано только с побочными отрицательными реакциями на лекарства.

Исследование Майкла Грегера показывает, что у растительного питания есть свои побочные действия – понижение риска хронических заболеваний, меньше аллергии, варикозных расширений вен и геморроя, меньше операций и даже меньше ампутаций матки.

Согласно самому длительному исследованию вегетарианцев в истории: у женщин, едящих мясо, по сравнению с вегетарианками риск аллергии на химикаты повышен на 30 %, аллергии на лекарства и пчелиные укусы – на 24 %, а риск поллиноза – на 50 %. Вегетарианцы также имеют меньше шансов на возникновение катаракты. Если сравнить тех, кто ест в день одну мясную трапезу, с теми, кто съедает половину, – шансы уменьшаются на 15 %. Кто не ест мясо, но ест рыбу – на 21 %. Избавитесь и от рыбы – уменьшится до 30 %,

а если еще и уберете яйца и молочные продукты – до 40 %.

Существует одна страна, которая приняла растительное питание и сократила потребление мяса, – Финляндия. К 1970 году уровень смертности мужчин в результате сердечно-сосудистых заболеваний стал самым высоким в мире, даже выше, чем в США. В 1972 году был запущен специальный проект по изменению системы питания граждан, направленный на уменьшение потребления насыщенных жиров. Был также объявлен «ягодный проект», который должен был помочь земледельцам из молочной индустрии перейти на выращивание ягод. В результате многие земледельцы перешли от молока к ягодам. Они устраивали между деревнями дружеские соревнования, чтобы увидеть, кто больше сбросит холестерина. Что из этого вышло? Уменьшение риска смертности от сердечных заболеваний на 80 % по всей стране! Благодаря такому серьезному уменьшению общая смертность упала на 45 %. И это только благодаря уменьшению потребления животных продуктов.

Однако если все начнут питаться растительной пищей, то огромные мясо-молочные и фармакологические корпорации просто разорятся. Я бы хотел упомянуть интервью биохимика Шэйна Элисона об особенностях фармакологические индустрии, бывшего сотрудника американской фармацевтической компании Eli Lilly and Company. Он говорил о том, что во время работы в фармацевтической промышленности идет полный отказ от науки и научного подхода. При найме со-

трудников им без стеснения сообщали, что они «разрабатывают лекарства для снятия симптомов, но не лечат». Это была такая бизнес-модель, позволяющая человеку пожизненно давать препараты. Ведь что им останется делать, если не будет симптомов и люди будут быстро выздоравливать? Если нет клиентов и продаж, то им оставалось только изобретение новых заболеваний. В лабораториях такие же ученые, как и Элисон, могут создать препараты, неэффективные и даже опасные. И их все равно умудряются продавать. Достаточно нанять гениальных маркетологов и платить врачам и психиатрам за ответы о выдуманных результатах. Не менее 125 тысяч людей ежегодно умирают от рецептурных препаратов. Те средства можно было бы потратить на снижение смертности, но они продолжают маркетинговую кампанию, гипнотизируя и подсаживая население на вредные препараты. Фармацевтика – это огромная индустрия, процветающая на том, что делает людей больными.

За несколько лет своих поисков в самосовершенствовании мне удалось накопить множество разносторонней информации и знаний, сводящихся все к одному и тому, о чем говорил Шэйн Элисон. Многие люди и сами видят все это. Я затронул только темы медицины и здравоохранения, но только ли корысть, жажда наживы и личные амбиции корпораций стоят над совестью? Что происходит с человечеством? Мы, одна большая единая родственная семья, не ложные ли ценности сделали приоритетными? Религию, политику, ис-

торию, человеческий ресурс – все это в свои руки сегодня взяла экономика. Однако не иллюзорно ли само направление экономики на жизненном пути человека?

Ведические основы исцеления травами

*И связь всеобщую вещей
Открыв, легко мы подытожим:
Когда касаемся цветка,
Звезду далекую тревожим!*

Джеймс Томсон, «Времена года»

*Врач не имеет права назначать больным
лекарства, не будучи знаком с астрологией.
Гиппократ*

Трудно представить жизнь на Земле без растений. Они окружают нас, но не всегда получают заслуженное ими внимание и любовь. Растения издревле были нашими друзьями и помощниками, поэтому мы должны их ценить и уважать.

Наши предки ведали, что каждое растение – живое существо. Любое растение безошибочно определяет наше к нему отношение. Его не обманешь ласковым, но неискренним словом. Человек может сколько угодно изучать ботанику, разглядывать клетки, но так и не увидеть Божественную Суть растения и не понять, что имеет дело с живым существом.

Наука наших предков об исцелении основывалась на вос-

приятти целостности человека: его тела, сознания и космоса. Предки ведали, что болезни человеческого тела возникают прежде всего из-за искажения потоков его жизненной силы. Поэтому для исцеления тела человека использовали жизненные силы растений, понимая, что это эффективнее использования их химических свойств: витаминов, эфирных масел и других полезных веществ. Жизненная сила растений зарождается в его Жарьем (эфирном, энергетическом) теле, которое современные ученые называют биополем или биолюминесцентным свечением.

Именно поэтому наши предки советовали собирать растения тогда, когда появляется его первый цвет, то есть когда будет наиболее сильное свечение его Жарьего тела, которое бывает лишь несколько минут или часов в году. Об этом говорится во многих древнерусских книгах-травниках. Современные ученые забыли или умалчивают об этом и советуют собирать травы во время их цветения, которое может продолжаться у многих растений в течение нескольких месяцев. Например, до сих пор известно, что в Купальскую ночь можно найти цветок папоротника, растения, у которого не бывает соцветий.

В преданиях и травниках многих народов упоминается об использовании особой силы растений: например, в Германии воины использовали белену. Собранная в нужный день и час, она защищала воина и укрепляла его дух, помогала общаться с душами предков, вызывая видения.

Валериана приносит уверенность в себе, счастье и удачу. Вербену в народе называют «стальной травой», так как считается, что если обработать железо ее соком, то оно превратится в сталь. Из плюща плетут венки, защищающие от злых чар. Полынь, висящая над входом, отгоняет зло, а если пояс, сплетенный из ее корней, бросить в огонь, то пламя уничтожает все болезни человека, носившего этот пояс.

Каждое растение находится под влиянием определенной планеты. Даже каждая часть одного и того же растения, будь то корень или цветок, имеет своего владыку. Они подчинены взаимодействию пяти стихий: Земли, Воздуха, Воды, Огня и Эфира. Чтобы узнать, когда появится цветок растения и как его взять, необходимо знать, силы какого созвездия, планеты и природных стихий проявляются в нем, какие слова при этом говорить и как действовать.

Наши предки владели **ведической** наукой и применяли ее во всех областях своей жизни: в быту, в семейных отношениях, в труде бытовом и труде ратном, в самосовершенствовании и в постижении **Вѣры**.

Многие люди однажды начинают задумываться о здоровье и самосовершенствовании и, несмотря на предстоящие трудности, вступают на этот путь. Многие достигают определенных успехов, меняются сами и меняют окружающий их мир. Кто-то же, не находя поддержки и пройдя всего несколько «шагов» по пути самосовершенствования, сворачивает с него и возвращается к прежней жизни.

Путь самосовершенствования действительно сложен и требует невероятных усилий и времени. И если вы решили встать на этот путь, помните одну великую истину: «Дорогу осилит идущий». Любого результата можно достичь, главное – продолжать идти.

Самосовершенствование – это осознанная работа над собой. Процесс самосовершенствования заключается в формировании определенных качеств, навыков и свойств личности ищущего в индивидуальных интересах и целях. Успех в самосовершенствовании напрямую зависит от **силы стремления ищущего и глубины его мировосприятия** (и то и другое можно усилить и улучшить). От глубины жизненного мировосприятия напрямую зависит понимание, к чему стремится ищущий самосовершенствования. Всего существуют три уровня пути самосовершенствования:

Оздоровительное направление.

Интеллектуальное и спортивно-боевое направление.

Духовное направление.

Здоровье – это фундамент всего. Без него будет тяжело добиться высот во втором и третьем направлениях. Нет смысла строить дом на болоте или неустойчивом фундаменте. Большое тело всегда отнимает энергию, поэтому здоровье должно быть крепким, независимо от того, куда человек стремится и чего хочет добиться.

Сегодня медицина свела понятие «здоровье» к «отсутствию болезни». Но здоровье подразумевает не только отсут-

ствие болезней физического тела, но еще и бодрость, энергичность, активность и хорошее настроение на протяжении всего дня, а также юмор, ясный разум, глубину понимания, устойчивую волю и психику, твердую осознанную решительность. Здоровый человек обладает этими качествами и сохраняет их на протяжении всего дня. Если человек к вечеру потерял свою активность и любое из вышеперечисленных качеств не такое, как было утром, значит у человека есть проблема со здоровьем.

Здоровье – это высшее качество жизни!

Природа здоровья физического тела

Тело – это храм Бога и ножны для меча – Духа.

На уровне физического тела «истинная» причина всех заболеваний кроется в длительном отравлении организма нездоровой пищей и другими токсическими веществами. В результате организм от здорового щелочного режима, свойственного молодости и обеспечивающего хороший уровень вибраций, переходит к вредному неактивному кислотному режиму, создающему идеальную среду для размножения микробов, систематически разрушающих наше тело. Любой недуг – это результат медленного разрушения микробами клеток нашего тела, но сами по себе микробы не могут без причины атаковать наше тело. Катализатором такого разрушения являются пищевые продукты, «закисляющие» тело.

Если мы хотим достичь высокого уровня энергии, при этом поглощая пищу, которая лишает нас этой энергии, то мало чего добьемся. Мы должны отслеживать любые энергии, которые впускаем в свое тело, в особенности пищу. Большинство вещей, которые мы встречаем на пути самосовершенствования, направлены на получение чисто чувственного удовольствия и наслаждения. Они поглощают нашу энергию и толкают на путь физического распада.

Наше физическое тело состоит из атомов, в недрах кото-

рого сначала мы увидим частицы, а заглянув еще глубже – поле чистой энергии, вибрирующей на определенной частоте. Если мы посмотрим с этой точки зрения на употребляемую нами пищу, то убедимся, что все, чем мы наполняем желудок, влияет на уровень наших собственных вибраций. Любые болезни – это результат снижения вибраций. Когда наша энергетика падает до определенного уровня, силы природы, действующие в этом мире, начинают разрушать наше тело.

Представим себе, что Кто-то умер. Неважно, животное ли это, сбитое машиной, или человек, измученный тяжелой болезнью. Клетки его тела мгновенно перестанут вибрировать и станут активно кислотными по своему химическому составу. Эта кислотность служит сигналом для микробов, бактерий, вирусов и грибков, что настало время уничтожить эти мертвые ткани. Такова их роль в этой материальной Вселенной – они должны вернуть плоть земле.

Когда энергетика нашего тела снижается под воздействием вредной пищи, это делает нас уязвимыми для болезней. Но помните, что микробы все лишь послушные исполнители, а истинной причиной недугов является кислотная среда организма. Многие удивляются, почему некоторые люди, постоянно сталкивающиеся с микробами, никогда не болеют. Все дело в том, что в их организме образуется другая среда – щелочная.

Природа никогда не ошибается, и в ней нет ничего лиш-

него. Микробы всегда существовали и не мешали жить и самосовершенствоваться людям в прошлом. Здоровому телу они совершенно не вредны, а добычей их становится только то, что уклонилось от законов природы. Дело не в микробах, а в наших собственных слабостях, против которых следует направлять все усилия.

В организме человека преобладают либо **щелочь** – и тогда наша энергетика возрастает, либо **кислота** – энергетика понижается. Как правило, пища, оставляющая в нашем организме кислотные шлаки, – это тяжелая, пережаренная и переваренная пища: мясо, рыба, яйца, мучные продукты, макароны, спиртное и кофе. Щелочная пища более живая: сырые овощи, фрукты, свежевыжатые соки, зелень.



Окисление тканей организма приводит к большей уязвимости иммунной системы и хронической усталости. Это также является провоцирующим фактором для всех серьезных заболеваний, включая потерю костной массы, образование камней в печени, снижение выработки гормонов роста, что приводит к потере мышечной массы и нарастанию жировой прослойки.

Защелчение (ацидоз) влияет на организм на клеточном уровне. Именно из-за этого растет концентрация свободных радикалов и падает способность организма вырабатывать энергию. Помимо этого, в кислой среде организма лучше себя чувствуют и размножаются бактерии и вирусы. Раковые клетки, например, не могут расти в щелочной среде, что еще раз подтверждает важность поддержания щелочного баланса в организме.

Фактор, серьезно поднимающий кислотно-щелочное равновесие нашей еды и, следовательно, нашего организма, – это содержание **хлорофилла**. Хлорофилл отвечает за пигментацию растений (то есть зеленый цвет), и его часто называют «кровью растения». Он представляет собой растительный аналог крови человека – превращает энергию солнечного света, впитанную растением, в углеводы. Данный процесс называют фотосинтезом, и это ключевой фактор существования жизни на Земле. Животные и люди едят растения, таким образом питаются энергией солнца, используя растения в качестве посредников. Хлорофилл ценится за способность очищать нашу кровь, выводя токсины, полученные из окружающей среды и пищи.

Кроме этого, хлорофилл связывают с синтезом красных кровяных клеток. Ежедневное употребление продуктов с высоким содержанием хлорофилла обеспечивает постоянную регенерацию клеток и обогащение крови кислородом (а значит, и питание всего тела на клеточном уровне), что, в свою

очередь, означает для нас большее количество энергии.

Если человечество осознает истинную ценность пищи и правила питания, то сможет обрести полную открытость для внутренних источников энергии, которые еще больше усилят наши вибрации.

Питание и здоровье человека

*Вилкой и ложкой мы роем себе могилу.
Поль Брэгг, американский деятель альтернативной
медицины и натуропат*

Питание – это суть нашего здоровья, жизни, активной деятельности головного мозга и постижение духовных высот. Здоровье и самосовершенствование человека неразрывно связаны с питанием. Питание определяет всю жизнедеятельность человека: здоровье, жизненную продуктивность, интеллект, способности и достижения. Свое тело мы выстраиваем из элементов, получаемых с пищей. Но человека питает не то, что он ест, а то, что он усваивает из съеденного.

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.