

Жизнь в гармонии

По следам древних учений

A woman with long blonde hair, wearing a vibrant red dress and a crown of red and white flowers, sits barefoot on the edge of a wooden boat. She gazes upwards with a serene expression. The background is a dramatic sky with soft, colorful clouds in shades of purple, pink, and orange, suggesting a sunset or sunrise. Several small birds are visible in flight in the upper left. The overall mood is peaceful and contemplative.

16+

Марина Арментейро

Марина Арментейро

Жизнь в гармонии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40653739

SelfPub; 2019

Аннотация

Предлагаемая книга не является открытием чего-то нового, но также и не представляет собой изложение известных истин. Цель автора – провести анализ различных теорий гармоничной и здоровой жизни, а также поделиться с читателем личным опытом практического применения этих учений. Эта книга – размышления о том, что способствует, а что препятствует достижению гармонии в нашей жизни, личные наблюдения автора относительно того, как работают различные теории и методы оздоровления и омоложения. На основании этих выводов предлагаются рекомендации по правильному применению тех или иных систем знаний.

Содержание

Введение	4
Часть I. Принципы гармоничной жизни	9
Глава 1. Изначальное стремление к гармонии	9
Глава 2. Правила Гаутамы Будды	11
Глава 3. Составляющие гармоничной жизни	13
Глава 4. Найти свой путь к гармонии	16
Глава 5. В поисках эликсира молодости	18
Глава 6. Что приводит нас к дисгармонии	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Введение

Каждый человек мечтает быть здоровым, богатым и счастливым, жить наполненной жизнью. И о том, как этого достичь, написаны тысячи книг, создано множество методик и рекомендаций. Однако в мире по-прежнему существует огромное количество неудовлетворенных, несчастных, больных и бедных людей. И, как и во все прошлые эпохи, людям свойственно искать чудодейственную волшебную палочку, которая разом избавит их от всех страданий и исполнит все их желания.

Но большинство людей по жизни так и остаются разочарованными, не вкусив заветного плода. И лишь немногие, пройдя сквозь тернии, смогут видеть звезды, то есть понять простую, хорошо известную истину: все эти дары являются наградой за правильно прожитую жизнь. А правильная жизнь – это то, что приводит нас в состояние гармонии с самим собой и с окружающим миром.

«Ищи прежде царство Божие и правды его, и это все приложится вам» (Мф. 6:33), «Царство Божие внутри нас есть» (Лк. 17:21), говорится в Новом Завете. Многие люди хорошо знакомы с этими библейскими заповедями, но в реальной жизни или забывают об этом, или встречаются с затруднениями, пытаясь воплотить их в жизнь.

Дело в том, что большинство людей в своей жизни стре-

мятся к достижению чисто прагматических целей, тратя огромные силы на приобретение состояния, на карьерный рост или другие достижения, но даже если они добиваются того, чего хотели, – порой всеми правдами и неправдами – они не чувствуют себя счастливыми. Более того, за это им приходится расплачиваться здоровьем и неприятностями, и ни о какой гармонии здесь уже не может быть и речи.

Многие так и остаются бедными и одинокими, не достигая поставленных целей – или не веря возможность их осуществления. В результате и те, и другие оказываются несчастными и больными, и у тех, и у других бывают проблемы в личной жизни. Богатые тоже плачут! Очень редко встретишь в нашем мире по-настоящему счастливых, гармоничных людей.

Проходят века и тысячелетия, но люди мало изменились. Немногие понимают, что земные блага вторичны, и они приходят только в том случае, если человек приведет себя в состояние внутренней гармонии. Порой на это приходится потратить долгие годы. Путь этот узок и тернист, и лишь немногим хватает терпения пройти его до конца. Часто не хватает именно веры и терпения, хочется всего и сразу, и, если результат не очевиден, многие разочаровываются и бросают усилия.

В детстве мы еще пребываем в состоянии относительной гармонии. Дети умеют радоваться жизни, улыбка и нежность матери для них – уже счастье. Дети играют и отдаются игре всем своим существом. Они ощущают полноту реальной

жизни, но также любят и мечтать. В своих грезах они также видят себя счастливыми, реализованными, хотя их мечты, как правило, не имеют ничего общего с прагматизмом взрослых. А потом они вырастают и, как правило, забывают, о чем мечтали. На место детским грезам приходят обычные потребительские заботы – красивая внешность и одежда по моде, богатый и красивый муж/жена, удачная карьера, финансовое благополучие, путешествия на модные курорты и т.д. И к грезам своих собственных детей они теперь относятся снисходительно: мол, вырастет чадо, и вся эта глупость пройдет.

Иногда, конечно, и взрослые не прочь помечтать и даже приложить усилия для создания гармоничной жизни на земле. Философы-эзотерики говорят, что у каждого человека живет в душе глубоко скрытое воспоминание, ощущение блаженства, которое он когда-то пережил. Богословы скажут, что это воспоминания о потерянном Рае, из которого изгнали наших прародителей за грехи. А мы, все человечество, за эти грехи продолжаем расплачиваться. И путь нам туда закрыт, пока не искупим наши грехи полностью.

В последние десятилетия появилось очень много книг, авторы которых предлагают всевозможные способы, как быстро разбогатеть, как сохранить молодость и красоту, как найти идеального мужчину/женщину и т.д. Возможно, некоторые авторы действительно смогли разбогатеть на тиражировании своих идей, но вот их читатели – вряд ли. Также вызывает сомнения, сумели ли сами авторы обрести то счастье

и душевный покой, о котором мечтали.

Причина очень проста – опять-таки, чистый прагматизм. Даже обращение к духовным существам и к Богу осуществляется ради того, чтобы что-то попросить и получить. Потребительские ценности, широко распространившиеся в мире в последние десятилетия, насквозь пронизывают эту литературу.

Однако за последние годы в мире произошло много событий, и это дало мощный импульс для многих людей, как в России, так и за рубежом, чтобы пересмотреть свою жизнь и отказаться от всего ненужного, что навязывают нам те, кто хочет править миром. Прежде всего, от стандартов общества потребления, а также пережитков ушедшей коммунистической идеологии. А с ними – и от различных псевдотеорий в области социальных и межличностных отношений, относительно достижения здоровья, денег и успеха.

Многие идеи, приходящие или навязываемые извне, часто оказываются для российского менталитета совершенно чуждыми, поэтому следует подумать, насколько их можно адаптировать к нашей реальности, к нашему климату, к нашим национальным традициям.

Поэтому и родилась идея этой книги – осмыслить собственный опыт в деле применения этих знаний, проанализировать, что реально работает, что приносит пользу, а что нужно отбросить как вредное и ненужное. И еще раз на основании собственного опыта напомнить, что стремление к ма-

териальным благам и другим прагматичным целям не приводит человека к гармонии, а напротив, уводит от нее. И что лишь истинное духовное богатство и непривязанность к земным благам как раз и помогают обрести эти дары на земле.

Часть I. Принципы гармоничной жизни

Глава 1. Изначальное стремление к гармонии

Достижение гармонии, внутренней и внешней, является основной целью многих восточных религиозно-философских учений, пришедших к нам из глубокой древности. Понятие гармонии очень многогранно. Оно подразумевает хорошее здоровье, сильное и крепкое тело, мир и покой в душе (психологическую уравновешенность), умение противостоять трудностям жизни, внешнюю красоту, обладание приятными манерами, владение многими навыками и искусствами. Достижение баланса между внешним и внутренним, между душой и телом является главным правилом восточных религиозных учений и оздоровительных практик и единоборств – таких как йога, ци-гун, дзэн-буддизм, тхеквондо и др. «В человеке должно быть все прекрасно – и душа, и тело», – говорил наш знаменитый классик, подтверждая это правило.

Для многих восточных народов именно стремление к гармонии (а не к богатству, счастью или власти) является глав-

ной жизненной целью. При освоении восточных боевых искусств первым шагом является обретение мира и спокойствия в душе. Все остальное – изучение правил борьбы, искусства организации пространства, ношения одежды и т.д. – является вторичным, но также необходимым условием для полноценной счастливой жизни.

Дон Хуан учил Карлоса Кастанеду необходимости баланса между *тоналем* и *нагуалем* – то есть, внешним обликом человека и его внутренним миром. Все мировые религии и верования разных народов устремляют человека к гармонии, хотя в каждой из них это называется по-разному, и предлагаются различные пути для достижения этих целей.

В христианстве – через спасение души и заботе о ближнем. В буддизме – через отказ от страстей и соблюдение правил «правильной жизни». В исламе – через строгие моральные ограничения и жесткую регламентацию всей жизни. Конечно, это самые общие характеристики. Но все же можно выделить главное: стремление обрести гармонию – это путь к Богу, поскольку все мы несем в себе частицу Божественного мира – нашу бессмертную душу. И у каждого человека этот путь свой, неповторимый; опыт каждого человека сугубо индивидуален.

Глава 2. Правила Гаутамы Будды

В буддизме большую роль играет философия правильной жизни, разработанная основателем этого учения – индийским царевичем Гаутамой, который, пройдя через множество жизненных испытаний, в один прекрасный день пришел к истине, став просветленным, или Буддой.

Вот простые истины, которые он открыл. Главная задача человека – избавиться от страданий. А причина страданий кроется в его необузданных желаниях, или страстях. Каждый человек подвержен страстям. Но есть способ преодолеть их. Для этого нужно избрать Серединный Путь, предполагающий отказ от крайностей. Правило золотой середины, предложенное Аристотелем (добродетель – середина между крайностями, любая крайность ведет к пороку) имеет такой же смысл. Философия Гаутамы Будды предлагает несколько базовых принципов: правильное мышление, правильные деяния, правильные эмоции, правильные действия, правильная жизнь. Обретение мира в душе и умеренность во всем – это ключевые принципы буддистских монахов.

Желание – источник страдания. Нельзя привязываться к желанию. Чтобы обрести гармонию, нужно погасить пламя страстей. Не надо стремиться иметь, надо просто учиться быть, пишет другой известный философ, наш современник, Эрих Фромм.

Как это работает в нашей реальной жизни? Что нужно человеку для достижения гармонии, а значит, здоровья, счастья и других наград свыше?

Глава 3. Составляющие гармоничной жизни

Гармоничная жизнь складывается из двух составляющих – гармонии души и тела. Какие аспекты жизни связаны с душевным здоровьем, или душевной гармонией?

Здесь, прежде всего, необходимо выделить нравственную и психологическую стороны.

Нравственные аспекты являются определяющими в христианстве и исламе, в восточной философии под этим понимается дисциплина ума: правильные мысли, правильные поступки. К нравственным аспектам относятся и правильный выбор профессии (правильная деятельность), правильный выбор спутника жизни, отношения между людьми, повседневное поведение.

К психологическим аспектам душевного здоровья относится дисциплина чувств, умение управлять своими эмоциями и преодолевать и предотвращать стрессы.

К аспектам душевного здоровья можно отнести и информационные влияния – прежде всего, СМИ и Интернета, а также воздействия со стороны других людей, родителей, учителей – посредством чего осуществляется воспитание, образование, усвоение определенной идеологии и системы ценностей.

К аспектам достижения гармонии тела относится, в

первую очередь, правильное питание. И это понятно – без питания человек не способен прожить. При любых заболеваниях врачи в первую очередь назначают диету. Кроме того, известная поговорка «Человек есть то, что он ест» подразумевает, что наша диета оказывает влияние и на душевное состояние, и даже на характер человека.

Немалое значение имеет также режим труда и отдыха, особенно, полноценный сон, от которого зависит и здоровье тела, и здоровье души.

Здоровый образ жизни предполагает и достаточную физическую активность, пребывание на природе, выполнение различных оздоровительных процедур и практик: таких как массаж, медитация, йога, ци-гун и т.д.

Важное значение для здоровья тела имеет окружающая среда, в которой мы живем, влияние климата, чистый воздух и лекарства, которые мы принимаем.

Обстановка, наш быт, предметы, которые нас окружают, также оказывают огромное воздействие на наше душевное и физическое самочувствие.

Следует учитывать и другие факторы нашей жизни, которые могут внести как гармонию, так и дисгармонию: одежда, которую мы носим, влияние цвета, музыки, украшений, камней, металлов и растений.

В целом, любой из вышеперечисленных факторов оказывает одновременное влияние, как на физическое самочувствие человека, так и на его душевное состояние. То есть,

здоровье души и тела всецело взаимосвязаны. Но сами люди не всегда в это верят. Известная латинская поговорка «*Mens sana in corpore sano*» первоначально имела такой смысл: «В здоровом теле здоровый дух – большая удача». Децим Юний Ювенал, римский сатирик, в 7-й сатире пишет: «Надо молить богов, чтобы дух здоровый был в теле здоровом». В самом деле, обращаясь к истории Древнего Рима, нельзя утверждать, что ее жители деле ввели здоровый образ жизни – скорее всего, это было лишь пожелание. Однако практика показывает, что соблюдение режима дня, труда и отдыха, забота о своем теле непременно сказывается на состоянии души человека, способствует улучшению самочувствия и продолжительности жизни.

В то же время людям верующим хорошо известно, что безнравственное поведение и неправильные поступки, разрушая душу, постепенно приводят и к разрушению тела. И наоборот, молитвы и раскаяние, работа над собой меняют как моральный облик человека, так и состояние его здоровья. Поэтому люди, которые стремятся к гармонии, должны быть безупречными во всем.

Глава 4. Найти свой путь к гармонии

Автору этих строк с ранних лет в силу разных причин пришлось заняться поисками гармонии и смысла жизни. Вероятно, поэтому с детства я любила читать и порой читала все подряд, не умея отличить нужную информацию от ненужной, то есть зерна от плевел.

Один мой знакомый, побывав у меня дома и увидев огромное количество книг, удивился, зачем мне столько литературы, и дал ценный совет: «Из каждой книги тебе нужно взять по три слова, не более, то есть то, что подходит именно тебе. Остальное отбрось».

Научиться сортировать информацию, выбирать именно то, что нужно нам – задача не из легких. Многие люди ищут чудодейственного врача, методику или систему, которые приведут их к здоровью. Иногда всецело погружаются в метод, а если не работает, отбрасывают его, и начинают искать другое. На самом деле в создании своего здоровья нужен творческий подход. В одной из телепередач я услышала просто бесценные слова: «Каждый человек должен создать собственную систему оздоровления».

В книге Виктора Санчеса, мексиканского автора, который много лет провел среди индейцев, живущих в горах, отдельно от цивилизации, но сохраняющих древнее знание тольтеков, содержится новый подход к исцелению. Много мудрых

советов передали ему индейцы, в том числе один из наиболее ценных советов, который должен взять на вооружение каждый:

ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ И ЛУЧШИЙ ДОКТОР НАХОДИТСЯ ВНУТРИ.

У каждого человека должен быть свой, неповторимый путь к гармонии, путь к исцелению души и тела, который он сам и должен найти. А все знания и советы мудрых учителей призваны лишь помочь выбрать правильное направление.

Глава 5. В поисках эликсира молодости

«Большинство нормальных людей считают, что стареть, болеть и умирать – это вполне естественно. Но только не для нас, волшебников. Мы убеждены, что человек может жить так долго, как только захочет, не болея и не старея» – эти слова много веков назад были произнесены Мерлином, магом и помощником легендарного короля Артура.

Что же делать остальным, «нормальным» людям? Существует ли для них надежда избавиться от болезней и угрозы смерти? Сейчас для большинства жителей планеты, страдающих от различных хронических заболеваний, которые не способна исцелить современная медицина, на фоне увеличения летальных случаев от таких грозных патологий как злокачественные опухоли, сердечнососудистые заболевания, иммунодефицит и других страшных недугов, вопросы исцеления и сохранения здоровья становятся самыми важными в жизни.

Мы не можем пренебрегать советами докторов, целителей и духовных учителей. Но нельзя их рассматривать этих людей в качестве гуру, которые нам указывает, что и как делать. Эти люди всего лишь выступают в качестве наших гидов, проводников, указывающих нам путь к самим себе.

Есть великие целители, которые имеют большие возмож-

ности для исцеления, но и они способны вылечить не каждого, а лишь тех, кто готов принять исцеление. Наши болезни напрямую связаны с нашим характером, негативными привычками, которые формировались десятилетиями. С другой стороны, человек часто следует в жизни ошибочными путями, избегая выполнять то, что ему предназначено. И пока он не осознает всех своих недостатков и не избавится от вредных привычек, не начнет заниматься своим делом и т.д., он не выздоровеет. Его снова и снова будут проводить через те же самые недомогания, пока он, наконец, не искоренит их в себе и коренным образом не изменит структуру своей личности. Почему? Потому что в основе болезней человека лежат негативные энергии, которые отрицательно влияют на него, на его окружение и на нашу планету в целом, поскольку все мы едины на энергетическом уровне. Изменения своей личности и характера, и, следовательно, уничтожение этих негативных энергий или их трансформации в энергии добра, следовательно, должны идти рука об руку с исцелением (это то, что в религиозных посланиях называется духовным развитием, а в современной психологии – личностным ростом).

Сейчас, когда мне доводится видеть людей, сидящих в длинной и грустной очереди в унылых больничных коридорах, я слышу, как кричат их души: «Доктор, я злой, я жадный, я трусливый. Пожалуйста, избавь меня от этого!».

Как жаль, что сами эти люди еще этого не осознают!

Человек, стремящийся к гармонии, становится сам себе

целителем. Врачи и целители должны не лечить в традиционном смысле этого слова, а помочь человеку пробудить веру в то, что он сможет вылечить себя сам.

Если человек поставил перед собой задачу полностью исцелиться от всех болезней, неважно каким методом, организм принимает эту команду и начинает процесс очищения. При этом происходит выход в сознание негативных блоков, ситуаций, мыслей, чувств и других феноменов, с целью их проработки и ликвидации. Разумеется, мы не можем стереть из памяти все ситуации прошлого, однако необходимо уничтожить негативные заряды, которые они несут, иными словами, переработать черные энергии, ставшие причиной болезненных состояний души и тела, в нейтральные и позитивные.

Следует иметь в виду, что процесс выведения негативных энергий очень болезненный (болезнь выходит с болью!), но после их уничтожения происходит значительное облегчение.

Каждому человеку требуется разное время – кому то одна неделя, а кому-то месяцы и даже годы для полного очищения организма от ментального и реального мусора.

Все события нашего личного прошлого, как негативные, так и позитивные, являются не только нашим личным достоянием, но и записаны во всеобщих Хрониках Акаши. Поэтому, ликвидируя индивидуальную негативную карму, мы одновременно очищаем и всеобщее информационное пространство нашей планеты. Все мы на тонком уровне, на энер-

гетическом плане, связаны воедино.

Таким образом, очищая себя, мы очищаем и всю нашу Вселенную.

Боль и другие неприятные ощущения являются естественным спутником этих процессов – как говорится, клин клином вышибает. Затем наступает облегчение.

Остается удивляться, сколько же злой энергии накоплено во Вселенной за многие тысячелетия и даже миллионы лет существования человечества!

В мире не существует универсального эликсира молодости, хотя есть немало лекарств, особенно тех, которые основаны на древних рецептах, проверенных временем. Истинный эликсир молодости – это очищение человека от всей негативной энергии, накопленной в его душе и те, которая и приводит к старению и умиранию.

Современные исследователи проблем долголетия, например, С.Коновалов, Г. Н.Сытин, считают, что человек не должен стареть и умирать. То, что большинство людей и врачей на сегодняшний день считают нормой, на самом деле является отклонением. Как и когда это случилось, что люди стали болеть, стареть и умирать раньше положенного срока, в этом пока разбираются богословы и эзотерики (теория первородного греха, падение Люцифера и др.).

Конечно, пока очень немногим в наши дни удастся победить старение и умирание. Сейчас это удастся лишь очень немногим – в основном, это удел буддистских лам и йогов.

В давние времена, например, в храмах Атлантиды, это делали более успешно, даже в массовом порядке. Но эти методы в основном утрачены вместе с гибелью древних цивилизаций, и лишь немногие люди способны интуитивно прозреть и вспомнить о них. Однако постоянные практики, направленные на развитие и соблюдение дисциплины ума, тела, а также изучение других методик способны избавить от болезней и замедлить старение. Но у каждого это происходит по-разному. Поэтому эликсир молодости у каждого человек свой, неповторимый.

Глава 6. Что приводит нас к дисгармонии

Есть ли вокруг нас действительно гармоничные создания? Посмотрите на маленьких детей.

Они действительно гармоничны, потому что естественны в выражении своих чувств, искренне любят своих родителей и не ставят преград между собой и окружающим миром. Недаром Иисус Христос заповедовал тем, кто приходил слушать его проповеди: «Если не обратитесь и не будете, как дети, не войдете в царство Божие» (Мф.18:3), подразумевая, что именно так можно открыть в себе божественное начало.

Но дети растут и взрослеют, и первоизданная гармония постепенно утрачивается. Нужно приспосабливаться к жизни в обществе, искать себе место под солнцем, а это требует усилий, борьбы, что нередко сопровождается стрессами и переживаниями. Происходит нарушение душевного и психологического баланса, приходят неприятности, а затем – болезни. Если человек не приводит себя в порядок, системы саморегуляции и самовосстановления постепенно перестают работать, как следует, происходит преждевременное старение и умирание организма.

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.