

РОЛЯ КАМА

---

# Исцеление, долголетие и успех



# Роля Даниловна Кама

## Исцеление, долголетие и успех

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48819584](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48819584)*

*ISBN 9785005089373*

### **Аннотация**

Сохранить здоровье и молодость на долгие годы можно без помощи каких-либо препаратов. Ваш мозг – вот она могущественная сила, с помощью которой любой человек может избавиться от болезней, омолаживать свое тело не клеточном уровне, «запрограммировать» свою жизнь до определенного срока. Например, я настроила свой организм прожить больше 115 лет. Все зависит от вашего желания.

# Содержание

healing-success-longevity	5
Кто я и о чем пишу?	6
С чего начала я. урок 1	10
Признание любви своему организму. Урок 2	13
Урок о медитации. Урок 3	18
Раздел 1	23
Раздел 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Исцеление, долголетие и успех**

**Роля Даниловна Кама**

© Роля Даниловна Кама, 2019

ISBN 978-5-0050-8937-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**healing-success-longevity**

**Кто я и о чем пишу?**



**Я, Ling Guan – это имя мне дал тибетский монах у которого я некоторое время была**

**в учениках. В переводе означает – животворящая река, без начала и конца. Дорогой мой читатель, мой блог отличается от других тем, что в нём написан мой метод испытанный мною. Мой метод собран в течении нескольких лет**

**с различных источников познания, которая помогла мне за один год капитально изменить свою жизнь и добиться успеха; в течении многих лет не нуждаться в медицинской помощи; в свои 50 лет выглядеть молодо, даже стать моделью, добиться исполнения поставленных желаний. Сохранить здоровье и красоту на долгие годы можно без помощи каких либо препаратов. Ваш мозг – вот она могущественная сила, с помощью которой любой человек может избавляться от болезней, омолаживать свое тело на клеточном уровне, запрограммировать свой организм**

**на жизнь до какого либо возраста. Я настроила свой организм прожить больше 115 лет. Мысль материальна. Это утверждал еще великий физиолог Иван Сеченов. «Мысль есть задержанное движение. Мысль – это готовность всего тела к будущему действию», – писал ученый. Из этого следует, что как мы думаем – так и живем. Жалуетесь на жизнь, мыслите негативно – на вас сыплются несчастья**

и болезни. Радуетесь каждому дню, мыслите позитивно – вы счастливы и здоровы. Но раз наши мысли делают нашу судьбу, то тогда можно ими научиться управлять, и в результате – изменять жизнь так, как пожелаете. А каждый человек желает себе только одного – никогда не болеть и не стареть. Выходит, стоит только приказать телу не дряхлеть – и старость не наступит преждевременно, и недуги обойдут стороной? Да! Вся беда человека – это в отсутствие веры в свои способности и огромная лень.

О себе.

Я 1968 год рождения, рост 160, вес 49, у меня прекрасный аппетит, люблю мясо, сало, овощи, фрукты. Никогда не придерживалась, каких либо диет. Кожа нежная, бархатистая, восьмой год не имею хронических заболеваний. Когда начала заниматься своим здоровьем, у меня раскрылись творческие способности, о которых я ранее не подозревала, которые привели к тому, что я в течении трех месяцев написала две книги; нарисовала картины, которые продались; успешно представляла уроки по похудению без диеты; провела экспресс курсы по исполнению желания; стала фотомodelью.

Сохранить красоту, здоровье, а значит, долголетие можно начать в любом возрасте. Я начинала, когда мне было 45 лет, моя подруги начали заниматься с 50 и 56 лет. До того как начала заниматься с собой, я с детства страдала слабым сердцем, пережила микро инсульт, имела двадцатилет-

ний шейный остеохондроз и несколько хронических заболеваний. Задача и цель моего метода, быть в гармонии со своими мыслями, организмом и окружающим миром, которая приведет вас к потрясающим открытиям себя.

Всем нам хочется хорошо выглядеть, быть здоровым и конечно же прожить дольше.. С чего же начать?

# С чего начала я. урок 1



В первую очередь я установила график исполнения нижеизложенных уроков.

Усадьба моего деда, где я родилась и выросла, расположена в необычайно красивой таежной местности, рядом с юртой с глубины тайги течет чистейшая река. Такие чистые и целебные источники имеются в любой точке нашей прекрасной планеты.

Так вот вечером перед сном я из крана набирала стакан воды. Держа стакан обеими руками, воображала картину как я набираю воду из реки, чувствую, что она заряжена природной энергетикой и впитывает информацию о состоянии мо-

его организма. Оставляю эту воду на ночь. Утром пью эту воду на голодный желудок и мысленно говорю себе. Что эта родниковая вода из моей родовой усадьбы, очищает и лечит мой организм. При этом я воображаю, что я нахожусь на берегу реки и пью стакан воды, которая протекает по всему моему организму как животворящая вода, очищающая мой организм.

Понимаю, что не каждый человек владеет красочным воображением и чувствительностью. У меня также в первые дни были сложности. Человеческий мозг способен творить чудеса. Каждодневная процедура приведет вас

к потрясающим результатам. Вот уже 9 лет, повторяя эту процедуру, я вижу и чувствую, очищение каждого органа и лечение проблематичного органа. О чем я вам расскажу в последующих уроках

Дорогие мои читатели, все зависит от вашего острого желания быть красивой, здоровой, и от вашего постоянства каждое утро пить воду. Независимо откуда набрана вода, ваши мысли очистят все. Вся сила в ваших мыслях, воображении чувственности, желании и постоянстве.

Для развития ощущения и очищения необходимо три дня повторения данной процедуры и приступайте ко второму уроку, при этом каждое утро сделайте эту процедуру необходимой частью вашей жизни. Если вы внимательны к своему организму, вы прочувствуете положительные изменения.

Человеческий организм, как растение, всегда в потребно-

сти воды. Пейте достаточное количество воды в течении дня. Наша страна Россия, очень богата целебными природными ресурсами, несметное количество водных источников которые лечат разные заболевания. Ваша задача очень проста – жить в гармонии с миром природы, которая одарит вас красотой, здоровьем и долголетием.

.Вот уже месяц потребление утренней воды я стала чередовать с кедровым маслом. Один день чайной ложки кедрового масла, другой день стакан воды.

Настоящее масло кедра несет пользу всему организму. Масло применяют для общего оздоровления, активно используют в косметологии как питательное и очищающее средство. Это уникальный продукт, не имеющий искусственных и натуральных аналогов. Среди других полезных растительных масел, кедровое выделяется высоким содержанием незаменимых микроэлементов, Желательно, чтобы масло было добыто деревянным станком, как до сих пор делают в Восточной Сибири. Именно там я и приобрела это масло за приемлемую цену. Из ядрышек кедрового ореха отжимают ценнейший продукт – кедровое масло, а оставшийся кедровый жмых также применяют как уникальную диетическую и экологически чистую пищевую добавку, которую можно добавлять в любое блюдо. Масло добытая железным станком на половину теряет свою целебность. Почему именно кедровое масло? Мы к этой теме еще вернемся по ходу нашего общения.

# Признание любви своему организму. Урок 2

Посмотрите себя в зеркало в полный рост – это ваше тело и ничье другое. Независимо какое у вас телосложение и внешность, вы единственная такая, какая есть. Вам не изменить себя, разве только хирургическим вмешательством. Измените отношение к своему телу, организму. Научитесь любить себя, выражать благодарность и любовь своему организму..

Как я это делаю: « Дорогая моя прости меня за то, что я раньше не знала и не умела любить тебя. Я обещаю тебе, что я буду тебя любить, кормить витаминами, красиво одевать и беречь тебя. Я признательна тебе за то, что ты мне даешь жить, дышать, ходить, ощущать и видеть красоту жизни и мира»

Дорогие мои читатели как вы знаете, человеческий организм это самое совершенство живой природы. Наш организм помогает нам ощущать мир, в следствии, чего у нас появляются мысли, которые дают команду нашему организму отреагировать на принятые ощущения. Таким образом

на ваше чувственное признание организм ответит такой же любовью т.е она начинает исцеляться.

С развитием эволюции и медицины мы совсем забыли

важную взаимосвязь мозга (мысли) с организмом. Мысли, вера, воображение, заменит вам лекарственный препарат, которые дают побочные реакции.

Я вам опишу второй пример из своего жизненного опыта. Именно это обстоятельство дала мне толчок к познаниям, которые привели меня к гармонии.

Моей маме было 60 лет, когда случился перелом шейного позвонка. Провели сложную операцию, врачи сказали, что она самое большое проживет 1 год. Спасли ей жизнь, о она оставалась полностью парализованной. Не было и речи, что она будет самостоятельно сидеть, не говоря уже ходить. Я обратилась к «Учителю» так у нас зовут Буддийских монахов. Учитель моей матери сказал: «Прежде всего вы должны поверить в мое лечение и сильно хотеть выздоровления. Если всего этого не будет, значит наше лечение уйдет в пустую. Я даю вам время подумать».

На следующий день мама дала согласие. Лечение заключалось

в настояях из трав, массаж и иглоукальвание. В результате месячного лечения, моя мама почти сидела, с трудом держала ложку и кормила себя. Разве это не чудо. Прошло 15 лет, моя мама жива, здорова и передвигается на костылях.

Ваше здоровье зависит от вас и только от вашего отношения к себе.

Дорогие мои читатели, примите удобное положение и с воодушевлением прочтите эти строки.

**По состоянию здоровья я соответствую требованиям, которая предъявляет мне природа.**

**Я сама решаю, какое здоровье у меня должно быть.  
Я выбираю отличное здоровье!**

**С каждым днем я становлюсь все здоровее и здоровее.**

**В моем организме происходит постоянное, непрерывное омоложение на клеточном уровне.**

**У меня крепкое здоровье, и все системы организма работают замечательно.**

**Я становлюсь моложе, энергичнее с каждым днем.  
Я легко и радостно избавляюсь от лишних килограммов.**

**Каждая клеточка моего организма обновляется.**

**Каждая клеточка моего тела, здорова и любима.**

**Кровь течет чистая, свежая, полноценная.**

**Клетки моего организма все быстрее обновляются и омолаживаются.**

**Железы внутренней секреции работают великолепно.**

**День за днем во всех отношениях мне все лучше и лучше.**

**Мышцы, сосуды, кожа делаются эластичными, чистыми, здоровыми и молодыми.**

**Я являюсь бездонным резервуаром здоровья, молодости, долголетия, смелости, благодушия, уверен-**

**ности, благополучия и мудрости.**

**И это так. Потому, что я так хочу.**

Каждую строку этой аффирмации Луизы Хей, я повторяю с великим чувством любви к своему организму и реально ощущаю омоложение на клеточном уровне. Добиться таких результатов возможно при каждодневном повторении. В последующем организм привыкает, и будет просить повторения только при необходимости. Вот такая гармония у вас должна установиться со своим телом и мозгом.

Моя подруга Ляля говорит « После своих занятий ты светишься и на щеках румянец появляется»



Сентябрь 2018 год, мне 50 лет.

**«Я люблю свою внешность. Она соответствует данному периоду моей жизни. Я выбрала свою внешность еще до рождения и полностью удовлетворена своим выбором. Я неповторимая и особенная. Никто не выглядит точно так же, как я. Я красива и с каждым днем становлюсь все более привлекательной. Я концентрируюсь на мыслях, которые делают меня красивой. Мне нравится, как я выгляжу. Я люблю и ценю мою прекрасную внешность!»** ЛУИЗА ХЕЙ.

## Урок о медитации. Урок 3

Друзья мои идемте дальше, уроки усложняются. На самом деле они не сложные, сложность в том, что от вас требуется только время, уделенное на свое здоровье, которая в дальнейшем отразится

в вашей жизни только положительно.

Любой человек перед смертью не станет считать сумму в банковских счетах, но подумает, реализовал ли он свой потенциал. Кто то, подумает о своих огорчениях и обидах. Кто то, о любви и радостях.

В моем настоящем понимании жизнь дана для реализации своего наилучшего потенциала. Только в этом случае можно уверенно считать, что жизнь состоялась.

Для познания себя и окружающего мира я начала исследовать науку медитации. Путь познания я прошла интуитивно, было достаточно той информации, которая отрывочно имела в моей памяти, как и

у вас у всех. Когда ты, чего -либо хочешь познать, из памяти выплывут вся имеющаяся информация. Позже ко мне стала стекаться необходимая литература, и всему этому способствовало мое острое желание понять

об устройстве Мироздания.

Итак, дорогие мои этот урок будет о медитации. Для занятия медитацией необходима внутренняя тишина, спокой-

ное созерцание вот состояние в котором приходит здоровье. Нет этого состояния, нет и здоровья. Человек еще не научился пользоваться своим умом, так как хочет от него природа. Обычно наш ум думает обо всем, он цепляется за всё, перескакивает с одного места на другое, создавая в голове полный сумбур. Медитация дает нам полноту и глубину проникновения в реальность. Для медитации нет необходимости уходить от своих будничных обычных дел. Медитацией может стать любые ваши действия, не важно, что вы делаете, важно, как вы это делаете. Если, делая какую либо работу вы думаете, о другом или мысли ваши блуждают хаотично без разборно, то вы удаляетесь от здоровья. Если ваши мысли всегда будут блуждать без дисциплины, то никакое лечение и курорты вам не помогут. Состояние молчания ума и расслабления приближают вас к здоровью.

### **Зачем нужна медитация?**

Медитация дает человеку силу. В первую очередь во время медитации развивается способность концентрировать сознание. Сосредоточенный ум способен быстро находить решение сложных задач. Умение концентрировать волю способствует эффективным действиям. Внутренний покой поможет вам везде: на деловых совещаниях, на спортивной площадке, на сцене и дома в кругу семьи

Медитация – это когда человек полностью сконцентрирован, только на том, что он делает. Таким образом, объектом

медитации может быть практически все что угодно

из окружающей вашей среды, даже картина или гвоздик на стене, ваше воображение, мантра, аромат ладана, любое абстрактное понятие – любви, добра, справедливости, любое ваше движение от ходьбы до танца.. Чтобы процесс медитации произошел быстрее и эффективнее, нужно учиться сосредотачиваться на;

\*звук – мысленно или вслух произносите аффирмации или трансцендентальные звуки, такие как «ОМ». Этот метод применяется начинающими и хорош для тех, кто привык воспринимать информацию на слух.

\* дыхание – вы считаете, количество выдохов и вдохов или постарайтесь прочувствовать глубину вашего дыхания. Ощущение собственного дыхания затрагивает все тело человека, и вы входите с ним в гармонию.

\*наблюдение за предметами или объектами – свеча, огонь, поток воды, дождь и т. д. Выбор окружающих предметов безграничен. У людей чаще всего развито зрительное восприятие. Этот способ хорошо усваивается начинающими.

\* решение парадоксальных задач – Мы знаем, какой звук происходит от хлопка двух ладоней. Но мы не знаем звук хлопка одной ладони. Этот метод подходит к тем, кто любит логику или имеет математический склад ума.

\*динамическая медитация – вы позволяете самостоятельно двигаться телу под приятную вам музыку. т.е. вы не должны думать какое движение будет следующим, тело должно

само выбрать, как ему двигаться.

Ум будет пытаться отвлечь вас, постарается переключиться на что ни будь другое. По мере выработки дисциплины ума, это будет даваться все легче и легче. Если вы заставили ум сосредоточиться на объекте медитации, то вы ощутите тишину и спокойствие во всем теле – это и есть спокойное созерцание. Значит, ум отходит в сторону, приходит природный разум, которая дает вам ответы на ваши вопросы. Во Вселенной имеются все ответы на ваши вопросы. В своем воображении выберите уютное место для медитации.

### **Несколько полезных советов начинающим.**

Тело должно быть отдохнувшим. Лучше не медитировать после изнурительных физических тренировок. Также медитация намного эффективнее в утренние часы после хорошего сна, когда вы еще не устали ни физически, ни морально.

Ум должен быть бодрым. С утра нужно найти подходящий способ взбодриться. Например, принять прохладный душ или сделать несложную физическую разминку. Хорошо подойдет три цикла Приветствия Солнцу из йоги.

Желудок должен быть пустым. После плотного приема пищи должно пройти 2—3 часа. После легкого перекуса подождите 40 минут перед тем, как медитировать. На голодный желудок проще достигается ясность ума, но морить себя голодом, конечно, не нужно. Опять же с утра, пока аппетит еще

не проснулся, а с последнего приема пищи прошло восемь часов – хороший момент для медитации.

Переведите телефон в бесшумный режим, чтобы ничто не отвлекало вас от практики. Попросите близких не тревожить вас, попробуйте также договориться с домашними животными, чтобы оставили вас в покое на несколько минут.

Сделайте пару минут дыхательные упражнения перед практикой, если вы знаете какие-либо. Это поможет прояснить сознание и взбодриться.

Наденьте свободную одежду, снимите аксессуары и украшения. Дыхание должно быть свободным, ничего не должно сдавливать тело в области живота груди.

## **Вывод**

Понять, что такое медитация и как этому научиться можно только на своем опыте. Никакие книги и статьи не смогут показать это удивительное чувство легкости и освобождения, которое приносит медитация. Не бойтесь пробовать, не бойтесь, что вы медитируете неправильно. Главное – начать, а с опытом вы научитесь этому великому искусству

# Раздел 1

В моем воображении, я нахожусь на вершине горы, вокруг меня изумительно красивая иссиня – зеленая горная тайга. У подножья горы вижу усадьбу бабушки и реку, с которой я по утрам пью воду. Я чувствую, как энергия земля и небо проходят через меня, очищают мой организм. Светлые Силы Вселенной направляют на меня свои лучи и наполняют меня силой для исполнения воображаемого моего желания. От полученного ощущения блаженства и любви глаза наполняются слезами умиления и благодарности. Именно таким ощущением, полученное очищение и энергия является сильнейшим и действует эффективно быстро.

Откиньте все свои сомнения и доверьтесь силе природы, и она вам откроет все ваши потаенные, прекрасные способности и добрые человеческие качества.

Мои медитации разные: об исполнении желания, очищения и лечение своего организма; получении заряда космической энергии. Иногда я делаю медитацию для того, чтобы побыть наедине с природой или потанцевать в звездном пространстве Вселенной. Мое воображение по нижеизложенным строкам помогли мне научиться медитировать. Я эти строки повторяю каждое утро, они меня до сих пор заряжают и вдохновляют на весь день. Кроме того все мои желания, которые я конкретизировано излагала в своих обращениях

к Вселенной, исполнились

и исполняются.

Медитация лучше усваивается, если вы выразительным голосом, сделаете для себя голосовое сообщение из следующих строк.

**Всей Вселенной энергии, мудрость всего Мироздания,**

**помощь Господа Бога и силы Земли.**

**Мне даны для свершения дел, для добра, созидания**

**Чтобы эти дела меня к счастью вели!**

**Чрез величия пространства и безвременность времени.**

**Обращаюсь я к вам, я вас очень прошу:**

**Помогите мне свершить все, что я задумаю,**

**в нужный час для меня и так как хочу!**

**Мне удачу, богатство, любовь, процветание, счастье,**

**мудрость древних родов.**

**Привлеките в судьбу мне исполнения моих пожеланий.**

**Пусть всегда будет мне в помощь сила Богов.**

**Вас к себе призываю, все Великие силы.**

**Обязуюсь на благо направить все то,**

**Что данно мне Творцом и Вселенной единой,**

**И бороться со злом – здесь, сейчас и потом.**

**И сей заговор мой изменить пусть не сможет**

**И никто, ни за что, и нигде, никогда —  
Он под властью Сил Мудрых, и он мне поможет,  
Вся Вселенная наша мне силы дала.**



июль 2019 год, мне 51 лет.

# Раздел 2

## Медитация перед сном

Аффирмацию в разделе 1, вы можете повторить и перед сном. Ложитесь на спину, расставьте ног на ширине плеч. Расположите руки вдоль туловища ладонями вверх, но чтобы она не прикасалась к туловищу. Несколько раз глубоко вдохните

и выдохните. Повторите вышеизложенную аффирмацию или включите сделанное вами голосовое сообщение. Запись, сделанная своим голосом намного эффективнее.

Медитация перед сном – это практика для сознательного перехода из состояния мозговой активности бета в состояние альфа. Я не буду вдаваться в подробности описания бете и альфа. Говоря простым языком, мы можем посвятить 10 минут медитации для того, чтобы расслабить тело и успокоить ум, вместо того, чтобы продолжать активную деятельность, размышляя о своих проблемах.

Хочу заметить, что, когда я говорю про полноценный сон, я не имею ввиду именно длительность сна, это не значит, что, практикуя медитацию вы будете спать по 12 часов в сутки. Наоборот, длительность сна скорее сокращается, когда организм получает возможность эффективно восполнять ресурсы во сне. При здоровом сне нам нужно меньше времени,

чтобы восстановиться. То есть, мы можем после 5-часового хорошего сна выспаться лучше, чем после 12-часового беспокойного сна.

Поэтому часто люди говорят, что, когда они начали практиковать перед сном медитацию, они стали спать меньше, но при этом просыпаться полными сил и по-настоящему выспаться. Согласитесь, это очень ценная способность для психического и физического здоровья, которая может буквально повлиять на все сферы жизни и принести кардинальные изменения к лучшему.

Для исполнения данного урока уделите 15 минут ежедневного времени. На освоение этого урока будет достаточно 5 дней. Некоторые люди медитацию осваивают годами, некоторым, как и мне было достаточно пару занятий. Все зависит от вашего острого желания, силе воображения и чувственности. Именно эти чувства помогут раскрыть ваши потрясающие возможности, о которых вы даже не подозревали.

# 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.