

Людмила Мищенко

---

# **В потоке сотворения**



Людмила Мищенко  
**В потоке сотворения**

«Издательские решения»

## **Мищенко Л.**

В потоке сотворения / Л. Мищенко — «Издательские решения»,

Эта книга родилась из собственной философии, основу которой составляют ментальные технологии (в частности позитивная психология), дополняемые доступными для современного человека восточными оздоровительными практиками и удивительно простыми и эффективными средствами народной медицины, которые помогут активировать скрытые резервы организма. Эта книга для тех, кого волнует феномен жизни на физическом и духовном уровне. Приглашаю вас в мир, который я открыла для себя, МИР СОЗНАТЕЛЬНОГО СОЗИДАНИЯ.

© Мищенко Л.

© Издательские решения

## Содержание

Вступительное слово	6
Введение	8
Отступление. Взгляд в пятое измерение	10
Глава 1. Творение	12
Глава 2. Путь к себе	14
Глава 3. Удивительная сила хорошего настроения. Улыбка глазами	16
Глава 4. Цель – хорошее здоровье и долгая жизнь	18
Глава 5. Свою реальность творим сами	20
Глава 6. Радуйтесь жизни!	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **В потоке сотворения**

## **Людмила Мищенко**

© Людмила Мищенко, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступительное слово

*Моей любимой внучке  
Полинке – лучшей  
Девочке на свете —  
Посвящаю.*

*Великая сущность вселенной, пролей На меня свой свет, будь мне  
другом!*

*Теперь я знаю, что в мире есть три разновидности людей.  
Первые учатся на собственном опыте – это мудрецы.  
Вторые учатся на опыте других – это счастливицы.  
Третьи не учатся ни на своём, ни на чужом опыте – это глупцы*

О, человек! Хочешь ли ты жить долго и счастливо и умереть в весьма почтенном возрасте здоровым и умиротворенным? Хочешь ли ты, чтобы душа твоя после смерти была в окружении светлых и чистых душ в небесной обители?

Ты задаешься вопросом, отчего многие твои знакомые уже покинули эту грешную, но такую прекрасную землю? Отчего уже массово, к 65 годам, появляется у людей синдром хронической усталости и старческого маразма?

Моя книга для тех, кому за... Скажем, за 30! Потому что к 30 годам уже сформировавшийся человек начинает терять физиологический потенциал, который ему подарила Матушка Природа для здоровой, счастливой и долгой жизни.

Правда, в этот замечательный период своего земного пребывания мы ещё совершенно не задумываемся о своем предназначении, жизнь прекрасна, и впереди столько замечательного и неизведанного! Здоровье ещё позволяет вести нездоровый образ жизни и при этом чувствовать себя здоровым. Но все же неизбежно наступает момент, когда человек вдруг осознает, что он, в общем-то, когда-нибудь умрет и задаёт себе философский вопрос: «А можно ли как-нибудь отодвинуть этот момент в необозримое будущее?».

У каждого это свой возраст. Кому-то и в 90 хочется летать, а моя подруга в 45 лет стала говорить, что чувствует себя старой и устала жить. От этих слов мне становилось как-то не по себе, я пыталась лепетать что-то типа «Что ты говоришь! Посмотри на себя в зеркало! Да ты еще...» – и понимала, что она меня не слышит.

Хорошо давать советы другим, все видишь, все понимаешь и точно знаешь, что надо делать! И почти невозможно самим следовать своим же советам. Человек САМ должен ПРИНЯТЬ! А что станет отправной точкой для принятия – сложно предположить, я только твердо знаю, что в мире ничего не происходит случайно! И когда человек готов ПРИНЯТЬ, Бог ДАЕТ ему информацию и посылает Учителя.

Информация может быть как бы случайной, вроде нечаянно подслушанного разговора в транспорте, или книги, статьи, телевизионной передачи, обрывка старой газеты... Это может быть одна только фраза, но она найдет вас и вы осознаете, что это именно то, что вам нужно. Так что моя книга для тех, кто хочет быть здоровым, духовно и физически!

И чем раньше человек задумается о своем здоровье, поймет, что нужно помогать своему организму, а не издеваться над ним, тем больше у него (человека) шансов прожить долгую счастливую жизнь! И возраст для всех упражнений и методик, которые я хочу вам предложить, не имеет никакого значения! И если вы почувствовали, что вам все надоело, жизнь все время

бьет (и всё по голове!), что каждый день что-то болит и никакой радости в жизни – значит, самое время почитать мою книгу и посмотреть на себя и мир вокруг по-другому!

Я просто уверена, что вы из этой книги узнаете о своем организме нечто новое, надеюсь, что посмотрите на себя чуточку другими глазами, добрыми и любящими себя Божественной ЛЮБОВЬЮ, которая дает Силу жить и нести радость в жизнь других.

Для моего поколения это совсем непросто, ведь человек в советском времени жил в ожидании светлого будущего для ВСЕХ, а думать о себе запрещала советская идеология. Помните слова песни «Раньше думай о Родине, а потом – о себе!». Что-то в этом роде, и это про нас, для кого «бальзаковский» возраст – нижняя граница.

А тем, у кого ещё до этого самого возраста, как до неба, самое время принять решение заложить фундамент долголетия!

## Введение

*Когда вы исцеляете себя  
И помогаете другим в исцелении,  
Вы исцеляете землю.  
От вас действительно многое зависит!*  
*Лорелл Станхайс.*

В самом начале хочу изложить основные положения методики оздоровления, которую представляю в своей книге.

Во-первых, я рассматриваю человека в единой целостности физического тела и духовной сущности.

Во-вторых, все упражнения предполагают системный подход: лечить нужно не отдельный орган, а воздействовать на весь организм.

В-третьих, причина наших недугов чаще всего находится на ментальном, духовном уровне, поэтому за основу своей практики я взяла направление, основанное на позитивной психологии и вере в Высшие Божественные Силы.

В-четвёртых. Предлагаю мягкий терапевтический подход, в котором основная роль отводится внутренней работе сознания в сочетании с доступными в любом возрасте упражнениями восточных оздоровительных практик и народных средств.

В-пятых, основу всех упражнений составляет работа с организмом как с энергетической системой, связанной с Вселенной. Поэтому включила необходимые сведения об энергетике человека. Не пугайтесь, вам вовсе не надо запоминать индийские названия 72 000 энергетических каналов человеческого организма, чакр и энергетических тел. Эти сведения я привожу только для того, чтобы вы прониклись значимостью упражнений, которые я предлагаю вам освоить. Поверьте, они будут работать тем эффективнее, чем осознаннее вы их будете выполнять, ибо мысль – материальна!

Наша задача – понять идею, что наше тело – удивительный механизм для сбора, потребления информации и энергии, идеальный инструмент Души. Только через тело можно получить энергию, необходимую для духовного совершенствования, для полноценной жизни.

Но для этого не нужно бросаться в крайности и превращать свою жизнь в комплекс незыблемых правил, часто трудновыполнимых. Ведь любое из предложенных мной упражнений телом каждого человека воспринимается по-разному, поэтому индивидуальная корректировка обязательна! И лучше, чем вы сделаете это сами для своего тела, не сделает самый лучший учитель. Только САМ человек через свои ощущения, реакцию своего тела, может определить степень нагрузок, эффективность и доступность упражнений. Не нужно ставить перед собой заповедные задачи экстрасенсорики и работы с формами и скрытой информационной логикой кода (попросту – магии). Наша цель – ЗДОРОВЬЕ, поддерживаемое без лекарств и сложных усилий, чтобы жить, радуясь, на благо себе, на благо Земле.

Президент филиала Совета Ассоциации восточных оздоровительных систем в Санкт-Петербурге С. В. Кукалев утверждает, что занятия восточными оздоровительными методиками «способствуют гармоническому развитию личности в морально-этическом, физическом и психическом плане. Он приводит в качестве доброго совета три золотых заповеди йоги, которые я считаю основой для индивидуальных занятий и позволю себе привести их дословно:

1. Последовательность и постепенность в овладении (с переходом от простого к сложному).
2. Систематичность и регулярность в выполнении (вспомним про каплю, разрушающую камень, про слабый росток, пробивающий асфальт).

**3. Чувство меры во всём.**

И это касается не только осознания жизни и Вселенной, а каждой секунды нашего бытия.  
И последнее. Все, что я вам предлагаю, проверено на себе!

## Отступление. Взгляд в пятое измерение

Мой духовный УЧИТЕЛЬ – Николай Константинович Рерих. В его творчестве я нахожу ответы на все вопросы, которые возникают в любых жизненных ситуациях, черпаю энергию и любовь. Недавно в Русском музее Санкт-Петербурга была предоставлена большая экспозиция его картин, посвящённая 140-летию со дня его рождения. Хочу поделиться с вами впечатлениями после посещения этой выставки в надежде на то, что вы глубже сможете понять идеи, которые я хотела донести до вас в этой книге.

«Будущее в прошлом» не есть парадокс, но есть священный девиз». Н. К. Рерих.

Дверь в Пятое измерение... где она? Мы живём в своём трёхмерном мире заботами и тревогами повседневности. Высота, ширина, длина... Работа, семья, быт, деньги...

Ах, да! Время! Четвёртое измерение – время. Четвёртое измерение мы воспринимаем, как неизбежное, непостижимо реальное, но преходящее состояние земной жизни, твёрдо усвоив, что прошлое – не вернуть, настоящее – преходяще, а будущее – ведомо лишь Богу.

О пятом измерении мы знаем, что оно существует, догадываемся, что это что-то, связанное с Высшими мирами, Высшей реальностью, Душой и Высшими таинственными силами.

Но в жизни каждого человека наступает момент (в настоящем времени, т.е. в четвёртом измерении!), когда он постигает, что Пятое измерение – реально! Что СУЩЕСТВУЕТ нечто Божественное, Вечное, Духовное, вне времени и пространства.

Для Н. К. Рериха – это Мир Света, Мир Красоты, Мир Добра.

И каждый, кому посчастливилось прикоснуться душой к Миру Рериха, получил импульс к познанию Света, Красоты, Добра и Любви.

«Не будет большего Певца Священных Гор... зовущего к Красоте Беспредельной, Красоте Вечной» (из письма Е. И. Рерих, 16.09.1948).

Человечество обладает Даром осознания Мира. Сознание даёт ОСОЗНАНИЕ земного бытия, как одной из форм жизни Беспредельности Вселенной. И – «ОСОЗНАНИЕ красоты спасёт мир!» – мысль-утверждение выдающегося мыслителя и культуролога выражает фундамент Живой этики в творчестве великого художника.

И ещё – Вера! Свет Веры поднимает Его над всеми религиями. Вера как знание того, что Мир создан Высшей Волей по Высшим Вселенским Законам, понимание сущности Мироздания, как закономерностей, которые обыкновенному человеку трудно, а порой и невозможно постичь.

Рерих – постиг! Он – знал! Но понимал и то, что ещё не пришло время открытия человеку тайн Вселенной. Поэтому его философия заставляет нас ОСОЗНАВАТЬ его мысли и рассуждать, а картины всегда немножко загадочны и несут такую энергетику гармонии и осязаемой и реальной Жизни, что ощущаешь своё единство с Божьим Светом и причастность к Его творению.

«Это молитва земли небу», – сказал митрополит Антоний, созерцая картину Рериха «Ростов Великий». В этих четырёх словах – суть творчества художника. ВСЕ его картины – Молитва Земли Небу! И мы читаем их как Книгу духовности и где-то ощущаем своё присутствие в них и свою кровную связь с мировой гармонией.

Одно из последних его творений, его мечта и любовь – «Песнь Шамбале». Царственный закат, свет последнего луча, отдалённая Сокровенная Гряда, отделяющая Мир от непроходимой, снежной горной страны, скрывающей в своих недрах таинственную Шамбалу. И – Певец, одиноко сидящий на тёмной скале.

Дух Великого Художника присутствует в залах выставки. Удивительно, но картины воплощают в себе и радость жизни на Земле, и тайну высшего бытия на Небесах, и грусть, и умиротворённость, и надежду, и красоту. А ещё – Тайна. Она притягивает взгляд и не оторваться от созерцания этой величественной красоты, непостижимой взору и дающей импульс устремления в сферы Духа и Света.

Он постиг эту тайну, выразил её в своих творениях, но специально только приоткрыл чуть-чуть, предоставив нам возможность самим найти её. Найти, постичь и направить на путь овладения энергиями Пятого измерения: совершенства красоты, света, радости. Духовности. И в первую очередь – энергией собственного духа, выражающегося в наших мыслях, словах, поступках.

Погружаемся в глубину картин и ждём продолжения жизни Великого Человека, блестящий след которой отражается в нашей жизни. Мы слышим голос «Зовущего». Мы плывём с «Гонцом» мимо мрачных берегов и ущербный месяц освещает нам дорогу.

Вдыхаем аромат травы в пещере отшельника и внимаем загадочным рассказам «О Боге», о «Сокровищах Ангелов».

Смотрим на пламя костра, трещат поленья, и чёрный дым собирается в тучи. «Сходятся старцы». Их белые головы полны прошлым.

Вступаем в незримую борьбу в «Небесном бое» между двумя началами мира.

Видим ненависть и зло, воплощённые в образах «Змиевны», «Колдунов», «Зловещих». Есть и такие силы в мире людей...

И – удивительный город, где «Мехески – лунный народ» готов принять знание Высшего Мира, Пятого измерения.

Мы строим города и ладьи, чтобы плыть по Великой реке жизни к «Священной Весне», «Весне», где солнце и свет, а будущее манит к себе загадочной дымкой радости.

Мы прикасаемся к остаткам древней красоты, о которых Он писал: «Пусть памятники стоят не страшными покойниками, точно иссохшие останки, никому не нужные... Пусть памятники не пугают нас, но живут и вносят в жизнь лучшие стороны прошлых эпох».

Псков, Великий Новгород, Смоленск, Рига, Венден, Виндава, Изборск, Ковно... Храмы Аджанты и Лхасы. Монастыри Малого Тибета... Великий художник знал, что будущее берёт начало в прошлом, Земля, хранящая многовековые тайны, терпеливо ждёт Золотого Века.

К чему бы ни прикоснулась кисть Рериха, всё наполняется смыслом. К чему бы ни прикоснулась мысль Рериха, всё наполняется верой в торжество прекрасного, светлого, радостного. Его служение Свету в наступающей Светлой Эпохе Матери Мира, Золотой Эпохе Возрождения, тем ярче, чем больше морщин на лице Земли.

Великий художник, мыслитель и просветитель, философ, археолог, выдающийся общественный деятель и исследователь, поэт и Посланник Иерархии на Земле, поднявший Знамя Мира и провозгласивший служение Свету, озаряет наши сердца светом Красоты.

Удивительный человек, обладающий Божественной энергетикой, подаривший её нам в своих творениях. Я не знаю более гармоничной Личности в истории прошлого столетия, воплощающей в себе пример служения людям. Восхищаюсь Красотой и Гармонией Его супружеского союза с женой Еленой Ивановной, подарившей нам «Агни-Йогу» и двух замечательных сыновей, тоже оставивших на Земле достойный яркий след.

Подлинным духовным Учителем Н. К. Рерих является и для нашего современника. В том числе – и для меня. Это Рерих открыл для меня дверь в Пятое измерение, в Мир восточной мудрости и прекрасной Индии, таинственного Тибета с не менее загадочной страной Шамбалой. Это глаза его «Матери Мира» проникают в нашу душу и наполняют наши сердца Любовью.

## Глава 1. Творение

Творение... «Вначале не было ничего, лишь бесконечная пустота, но БОГ существовал всегда, БОГ первоисточник, великое начало. ОН всегда был, есть и будет! В этом истинное таинство БОГА, это невозможно понять человеку.

Сотворение человека – это воссоздание БОГА по Его собственному образу. Великий Просветленный САТЯ САИ БАБА утверждает, что цель сотворения человека – выражение Божественной ЛЮБВИ.

Посмотрите на себя в зеркало.

Вы увидите очень симпатичного, умного, интеллигентного, обаятельного человека. Конечно, есть небольшие проблемы со здоровьем. Но они решаемы! БОГ совершенен, и человек – тоже! Человек сам творит свою реальность.

Человек получил от Бога великий Дар – свободу воли. В своих «Откровениях» Саи Баба говорит, что свобода воли является частью совершенного плана Бога, который человек не может понять во всех его деталях и красоте. Но человечеством овладели жадность и желания корысти, и оно стоит на самом пороге уничтожения мира. И поэтому людям открываются знания, недоступные ранее, и только человеку будет дано спасти мир!

Правда, здорово! Любовь и мир вернуться на Землю и очистят её от ужасов и эксцессов темных веков, которые сегодня загрязняют саму атмосферу. И мы тоже причастны к этому!

Человек – тоже творец! Давайте творить! Творить хорошее самочувствие, здоровое энергичное тело, весёлую-молодую-радостную-счастливую Душу!

Давайте войдём в замечательный поток сотворения и сотворим СЕБЯ в Божественном Благе!

Уверяю вас, мы не одиноки в этом потоке сотворения. Нас ведут Высшие Силы, потому что в конечном итоге от каждого живого существа на Земле зависит Здоровье планеты.

А возможности человека – безграничны, он связан с мировым сознанием, мировым разумом посредством своего мозга, своего сознания, своего разума. Человеческий мозг, которым мы обладаем – это сложнейшая энергетическая информационная система, состоящая из 30 миллиардов нервных клеток, триллионов атомов и связанная посредством вибрационных колебаний особой энергии с информационной решёткой Вселенского Разума, информационным полем Вселенной. И уже доподлинно известно, что возможности мозга человека задействованы всего на 10% – столько составляет наше сознание. А остальные 90% работают на уровне подсознания, и в этом состоянии человек находится крайне редко (во время сна, засыпания, медитации).

Мировое сознание есть энергетические информационные поля, охватывающие всю Вселенную. Эта ЭНЕРГИЯ проявляется на физическом плане не только в форме природы (земля, вода, воздух, горы, озёра и т.д.), но и в форме жизни – чувств, эмоций, социума, который в большой степени определяет содержание нашей жизни, денег и любви, Добра и Зла. И мы называем её ТВОРЕНИЕМ.

Знайте, что вы – единственный неповторимый экземпляр homo sapiens, такого во Вселенной больше нет! И вы – в потоке сотворения Блага, вы сами творите свою жизнь, свою реальность.

Будем творить! У нас в проекте – здоровый, радостный, счастливый человек!

Начните, и вам понравится!

Попробуйте, и у вас получится!

Продолжайте, и вы увидите, как ваша жизнь изменится к лучшему!

Работайте дальше, совершенствуйтесь, и то, что вы приобретёте, принесет вам гармонию души и тела.

Только вы сами творите свою жизнь, только вы сами создали своё настоящее и создаёте **СЕЙЧАС** своё будущее!

«Есть вещи, которые работают, верите вы в них, или нет». Так сказал Бернард Шоу.

## Глава 2. Путь к себе

*Труден только первый шаг.  
Всё путешествие просто.  
Первый шаг – это почти все  
Путешествие*

*Раджниш Ошо.*

Давайте вместе пофилософствуем на темы смысла жизни и нашего места в мироздании. Давайте попробуем понять, что наше самочувствие влияет на это самое мироздание, что наше физическое тело формирует нашу духовную сущность и от нас с вами зависит, как будут жить люди после нас!

Оставим мы в наследство своим потомкам здоровые гены и прекрасную здоровую планету ЛЮБВИ или уйдем в небытие, как прах, вместе со своими больными телами и нездоровой психикой.

Суть человека в единстве с миром. Физиология живого организма на физическом уровне и духовная сущность на Божественном – не делимы! Только в гармонии души и тела, физиологии тела и духовности личности можно прикоснуться к Высшей Мудрости бытия!

У меня много близких мне, дорогих людей, с которыми я очень редко встречаюсь. Это мои одноклассники, однокурсники, коллеги, бывшие сотрудники и многочисленные родственники, которыми я очень дорожу, и, наконец, просто мои друзья и добрые знакомые, с которыми я «на одной волне». Каждая встреча приносит радость, мы не можем наговориться, и всегда после расставаний появляется чувство недосказанности и неудовлетворения. Оказывается, столько надо было всего рассказать, обсудить, получить умный совет, поделиться радостью и услышать утешение, вместе подумать над проблемами. У этих людей я черпаю мудрость и оптимизм, от них получаю любовь и понимание. Поэтому каждая встреча – радость. Судьба распорядилась так, что мне пришлось уехать из родных мест, где прошла половина жизни. Вот я и хочу поделиться своими маленькими секретами на этих страницах со всеми, кто мне дорог... Очень надеюсь, что они меня услышат и что-то возьмут для себя. И жизнь станет радостнее, тело – здоровее, душа – моложе!

Они замечательные люди, мои ровесники. Все мы уже отметили славные юбилеи (многие и не один!) и вышли на финишную прямую по дороге к успешному завершению жизненного пути. Впереди – закат, великолепно красивый, как и все в Природе. Закат жизненного пути человека так же, как и закат солнышка, играет красками; как и рассвет переливается всеми цветами радуги, являет совершенство тихой красоты слияния Небес и Земли. Я хочу сказать, что и жизнь человека на закате может быть радостной и наполненной смыслом, когда мы не только «доживаем свой век», а живем и радуемся. Я хочу поделиться с вами уникальными знаниями, собранными мной по крупицам из сокровищницы лучших мировых практик по здоровому образу жизни. Сразу хочу предупредить: я не собираюсь выступать в роли Спасителя человечества, утверждающего, что нужно жить именно так, а не иначе. То, что прекрасно для меня, может быть неприемлемым для вас. Вы сами должны решить, какой образ жизни вам подходит, и взять для практики нужное на ваш взгляд. Я хочу поделиться с вами убеждениями, что с помощью веры в БОГА и его Божественную Энергию, веры в свои безграничные силы, с помощью позитивного мышления и замечательных восточных методик оздоровления и долголетия, можно изменить свою жизнь к лучшему.

Мы, конечно, должны предпринимать какие-то действия и усилия для содержания нашего тела – одежды и обители нашей Души в чистоте, довольстве и здоровой радости. Мы просто ОБЯЗАНЫ! Но самая первая Истина, которую я постигла и хочу поделиться с вами, это:

«Бог – величайший врач! доверяй и верь, помогает и исцеляет божья сила.

Так как вы сегодня еще не можете верить, я буду это делать за вас! Пока вы по-настоящему не поверите. Так как вы сегодня еще не умеете просить и молиться, я за вас это сделаю». Так говорил целитель Бруно Гренинг (книга К. Трамплера «Великий поворот»).

И я к нему присоединяюсь.

### Глава 3. Удивительная сила хорошего настроения. Улыбка глазами

*И улыбка, без сомнения,  
Вдруг коснётся ваших глаз,  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас!*

Начать наш разговор я хочу с утверждения, что плохое настроение – признак неблагополучия. Согласитесь, что плохое настроение – свойство только одного представителя Природы – человека! Природа вокруг нас всегда величественно бодрa и здорова. Исключения из этого закона можно увидеть только там, где человек оставил свой техногенный след. Животное и растение могут быть умирающими, но они принимают смерть как часть гармоничного процесса возрождения. Природа мудра! На смену ночи всегда приходит рассвет. В плохом настроении, в унынии, в тоске может быть только человек. И своими мрачными мыслями он перекрывает себе животворящие потоки энергии и света. Тоскливые мысли отражаются в болезнях души, а там, где болит душа, не может быть здоровым и тело. Недаром в народе говорят, что все болезни «от нервов». Уныние, гнев, злость, раздражение, недовольство собой, тоска, пессимизм порождают болезни.

Неважно, какая эмоция доминирует у вас в настоящую минуту. Главное, что вы осознаёте, довольны вы или нет, хорошо у вас на душе или плохо, испытываете недовольство, раздражение или умиротворение, радость. И если вы понимаете свое состояние, значит, всё в порядке! Ведь вы в любой момент, в любом месте, при любых обстоятельствах можете сказать: «Нет на свете ничего более важного, чем моё хорошее настроение! Чем оно лучше, тем более я открыт для радости и Чистой Позитивной Энергии! И сейчас я улучшу свое настроение!».

Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь.

Стало лучше, не правда ли? Рассмотрите себя, улыбающегося. Подумайте о том, что вы замечательный, умный человек и у вас всегда ровное, хорошее настроение, которое ничем нельзя испортить. Вот и сейчас, когда вы себе улыбнулись и открылись Энергии, проблемы, которые не давали вам покоя, кажутся не такими уж и страшными. Они вполне решаемы, а сейчас передаю их Богу. Ему сверху виднее!

Уверю вас, пройдет совсем немного времени и ваша проблема разрешится в наилучшем варианте.

Минут через десять опять посмотрите на себя в зеркало, еще раз улыбнитесь себе, скажите: «Ну вот, мне уже лучше. Я знаю, что непоправимых ошибок не бывает. Всё, что ни делается – к лучшему! Мое настроение улучшается, я снова радуюсь жизни! Я открываюсь для Блага!».

Воспринимайте себя, как Энергию. Каждую секунду ваш организм создаёт определённые вибрации, которые уходят во Вселенную. И по Всемирному Закону Притяжения вибрации хорошего настроения притянут к вам позитивные вибрации Добра.

И, оказывается, для хорошего настроения в первую очередь нужна Улыбка! Простое движение уголков губ может избавить от внутреннего дискомфорта. Так что самое первое упражнение, которое мы сейчас освоим – называется «Внутренняя Улыбка». Улыбка настоящая, не фальшивая, не наклеенная на маску-лицо.

У древних китайских даосов-долгожителей была разработана специальная тайная методика улыбки как проводника животворящей энергии, несущей радость, здоровье и прекрасное настроение. Но это сложная технология и на её освоение нужны месяцы, а упражнение,

которое мы будем делать прямо сейчас – подарок мудрых йогов – стало доступным благодаря йогу и Мастеру Цигун Эрику Юдлаву, который раскрывает секреты мастерства даосских йогов и делает их доступными для всех, кто хочет жить в гармонии с Природой.

Я узнала об этом упражнении из практики Цигун, и, поверьте, оно действует всегда! Улыбка обладает огромной энергетикой. Внутренняя Улыбка – это исключительно даосская техника, которая работает сразу на очень многих уровнях. Начинается она с глаз, которые связаны с нашей автономной нервной системой, которая, в свою очередь, связана со всеми нашими органами и железами. Наши глаза принимают зрительные импульсы, заставляющие наши органы и железы поддерживать спокойный и сбалансированный уровень реакции на раздражителя. Внутренняя Улыбка работает как мощная расслабляющая техника. Она в силах исцелить, восстановить, омолодить и помочь нашему организму функционировать оптимально. Первый этап Улыбки поможет нам создать хорошее настроение, которое является залогом хорошего самочувствия. Это наше Первое Сокровище.

Упражнение «Внутренняя улыбка».

1. Устройтесь поудобнее, покомфортнее и расслабьтесь.
  2. Закройте глаза и подумайте о себе, какой вы замечательный человек – замечательный во всех отношениях! Спойте себе гимн-восславление и закончите его признанием в любви к себе и благодарностью Богу за Его прекрасное творение – ваше тело.
  3. Представьте Солнышко, ласковое, теплое, бесконечно доброе. Оно посылает вам лучики, которые достигают уголков ваших губ. Улыбнитесь солнышку! Оно тоже вам улыбается! Почувствуйте его теплые лучи-улыбки. Впитайте их! Улыбка заполняет все ваше тело, радость и умиротворение теплым потоком вливаются в ваши глаза.
  4. Направьте энергию улыбки в Третий Глаз (точка чуть выше переносицы между глазами). Почувствуйте, как эта область расслабляется по мере наполнения энергией.
  5. Разотрите руки до появления в них тепла, накройте ладонями глаза и улыбайтесь себе.
- По мере овладения умением чувствовать свое тело и управлять им, мы научимся посылать Улыбку своим органам.

## Глава 4. Цель – хорошее здоровье и долгая жизнь

*Пусть дерево нашей жизни глубоко  
Укоренится на почве любви;  
Пусть добрые дела будут листьями  
На этом дереве; пусть слова доброты  
Формируют его цветы;  
И пусть покой будет его плодами.*

*Алма.*

Вы встречали когда-нибудь человека, который не хотел бы быть счастливым? Я – нет. И все люди, без исключения, связывают понятие счастья с хорошим самочувствием. Больной человек не может наслаждаться земными радостями в полной мере, какими бы богатствами он не обладал... И как не вспомнить тут народную мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух»!

Познай себя! Только понимание своей духовной сущности ведет к умиротворению, радости и счастью. А хорошее здоровье – залог здорового духа. Поэтому мы будем рассматривать себя только в неразрывном единстве тела и души.

В Ведах по этому поводу рассказывается такая история.

Один бедный брахман, обладающий чистой, возвышенной душой, пришел к богатому, могущественному владыке. Царь, увидев, что брахман беден, решил облагодетельствовать его и спросил, не нужно ли чего ему. Мудрец ответил, что доволен своей жизнью, но если царь хочет что-нибудь подарить ему, то пусть это будет три шага земли. Изумленный владыка предложил брахману все царство, а не просто три шага земли. Улыбнувшись, брахман ответил, что для того, кто не познал себя, и царства будет мало, а тому, кто знает свою истинную сущность, и трех шагов будет достаточно.

...Познать себя, как Божье творенье, ощутить свое единство со Вселенной, помочь своему телу быть здоровым – наша задача.

Молодость проходит как одно мгновение, безвозвратно в таинственной реке жизни. И мы принимаем это как неотвратимость человеческого бытия и болеем, стареем и умираем. Почему, зачем? Мы принимаем эту данность как Закон Миротворения и не ищем ответа. Потому что знаем, что лучшие умы человечества, ученые от медицины, не могут сегодня даже ответить на вопрос о причинах происхождения рака. Выдвигались всевозможные теории, а ответа на вопрос: «Откуда? Отчего люди страдают от рака?», так и нет. Поэтому многие люди, столкнувшиеся с проблемами здоровья, мечутся между традиционной медициной и «народными целителями», которые активно пропагандируются в средствах массовой информации. И не стесняются давать гарантии, что излечение «на 100%»! Тут нам и идея лечебного голодания, и рецепты тибетских монахов, и марши пустых кастрюль, всевозможные камне-, свето-, звуко-, цвето-, траво-, древо-, уринолечение... Появилось много специалистов мануальной и околومانуальной терапии и лечение методом немецкого конюха Кнопа (!), и соколечение, и метод болевого шока и всякие-всякие гимнастики (для хвоста!). Список можно продолжить: экстрасенсы, заряжающие воду и определяющие диагноз болезни в телестудии по телефонному звонку... И тому подобное...

Но безжалостная статистика неумолимо ставит нас перед фактом, что здоровые люди у нас как ископаемые в музее и смертность превышает рождаемость. Есть, конечно, и люди, достигшие столетнего возраста, но их так мало! Например, в моей родной Белоруссии таких всего 11 человек (данные из телепередачи).

А между тем скрытые силы нашего существа способны продлить нашу молодость, нам надо только понять это, поверить в это, захотеть этого и принять это!

И в нашем организме для этого имеются скрытые резервы, которые могут продлить нашу полноценную жизнь. Верхняя планка продолжительности одной жизни не имеет предела. Все знают, что в Первой части Библии («Бытие»), где идет повествование о жизни первых людей, описаны факты долголетия, фантастические для нас: 800—900 лет жили первые люди! Но потом люди утратили этот дар. Из истории мы узнаём, что средняя продолжительность жизни людей периода палеолита составляла всего 20 лет. Средний возраст в Римской империи составлял лишь 32 года. Англичане 14—15 веков доживали только до 33 лет. А в начале 20 века долгожителями считались люди, отметившие свое 50-летие. Но с этой отметки ситуация изменяется в лучшую сторону. С каждым десятилетием статистика отмечает увеличение средней продолжительности жизни. На сегодняшний день средний возраст в развитых европейских странах перевалил за отметку в 77 лет. Так что возможности человека не имеют ограничений. И одна из этих возможностей заложена в энергетической составляющей части нашего организма. Вы должны представлять себе нашу энергетическую систему, чтобы задействовать ее в своем оздоровлении и омоложении, поэтому я (постараюсь очень кратко и доступно!) познакомлю вас с ней.

«Пусть все будут счастливы.

Пусть все избавятся от немощи.

Пусть все заботятся о благе других.

Пусть никто не знает страданий»

(Аюрведа).

## Глава 5. Свою реальность творим сами

*Стою у бездны на краю  
Спиною к ней.  
В душе не шевельнётся лепесток сомненья*  
**Из японской поэзии. Хайку.**

*Кто гармонию чувствует даже спиной,  
Знает – начало надежды всегда с лепесток...  
Горек только сомнения сон.  
И душа к просветлению тянется ввысь.  
Воздух чистый прекрасен везде.*  
**На японский мотив. Автор.**

Мое увлечение восточными духовными и оздоровительными практиками началось больше двадцати лет назад, когда заболела моя мама. Ей поставили диагноз «Рак в четвертой стадии», сказали нам (ее детям), что медицина бессильна и отправили домой. Это было время атеизма и «торжества диалектического материализма» в нашем социалистическом государстве, путей к спасению не было... Мы метались в поисках какого-нибудь целительного средства, но, увы... А маме было всего 63 года и мы ее очень любили. И тут мне в руки попадает книга Майи Гоголан «Попрощайтесь с болезнями», в которой она рассказывает, как излечилась от рака при помощи Системы здоровья японского целителя Кацудзо Ниши. Эта система досталась ей в рукописи на английском языке от друзей, живущих где-то в Западной Европе. В книге Майи Гоголан делится секретами выздоровления, но, к сожалению, мама испробовать их не успела, ей оставалось жить всего 2 недели. Я же внимательно изучила ее рекомендации и стала интересоваться нетрадиционной медициной. Крепким здоровьем я не могла похвастаться и понимала, что если не буду заниматься собой – перспективы будущей жизни не очень радостны.

К сожалению, М. Гоголан мало внимания уделила вопросам энергетической сущности человека – у нее, я полагаю, просто не было информации. Только в 21 веке «Система здоровья» Ниши была переведена на русский язык, издана у нас и стала доступной. Но вместе с ней в широкой продаже появилось много литературы по здоровому образу жизни, авторы которой претендуют на роль спасителей человечества. Стало трудно ориентироваться. Я чего только не испробовала! И голодание по Брэггу, и всякие чудодейственные препараты в виде омолаживающих бальзамов, и комплексы разной лечебной гимнастики и очищения организма...

Пока по воле случая (хотя ничего случайного в нашей жизни не бывает!), находясь в Италии, познакомилась со своими соотечественниками, практикующими китайскую оздоровительную практику Цигун, основой которой являются дыхательные упражнения и использование энергии. Знакомство с Цигун произошло на уровне анекдота. Я сопровождала группу белорусских детей, проживающих на загрязненных территориях после аварии на Чернобыльской АЭС, приглашенных добросердечными итальянскими гражданами на оздоровление. Итальянцы – такие молодцы! Принимали белорусских детей как своих родных, составляли интересную программу на время пребывания в Италии. Мы отдыхали на севере страны, в горах. В северной части Италии к семье как к ячейке общества относятся с большим уважением, а детей они просто носят на руках.

У них очень красивые семейные традиционные праздники, которые в каждом небольшом городке, расположенном в непосредственной близости друг от друга, свои. И как красиво они умеют отдыхать! Чаще всего находят недалеко в горах изумительно красивое место, украшают его, готовят программу, общую кухню и вместе радуются теплему солнышку, сказочным горным пейзажам, встречам со своими друзьями и родственниками и просто общению друг с дру-

гом. И все это искренне, проживая каждое мгновение с радостью, удовольствием. И к нашим белорусским детям они относились с такой любовью и вниманием, что все мы чувствовали себя свободно, легко и пребывали в состоянии какой-то эйфории, нереальности происходящего. За обедом предлагалось сухое вино, но мы обычно отказывались. На одном таком празднике моим соседом за столом оказался мастер ЦИГУН, который похвастался, что у него никогда не болит голова, даже и от «перебора» нормы спиртного, потому что он каждый день делает уникальное упражнение Цигун – «Подъем неба». Конечно, такое заявление я не могла оставить без внимания, меня периодически мучили головные боли, которые можно было снять только таблетками. В результате нашего знакомства спустя неделю я уже делала по утрам «Подъем неба» и осваивала Брюшное дыхание. И не отказывала себе в удовольствии общения за бокалом сухого вина! Оказывается, древние даосы во всем ценили умеренность и совсем не избегали удовольствий. Существовали сотни технологий йоги и Цигун. В некоторых на спиртное было наложено строгое табу, в некоторых стакан вина даже практиковался для достижения релаксации. Но так как мы не йоги, то иногда можно себе позволить такое маленькое удовольствие. Главное – все должно быть в меру!

Это было в 1998 году. С тех пор я включила упражнения Цигун в свою практику и считаю Цигун самой приемлемой оздоровительной системой для европейского человека, который, не тратя больших усилий и тратя минимум времени, хочет поддерживать свой организм в рабочем состоянии. Я с удовольствием поделюсь с вами своим опытом в использовании упражнений Цигун. Первые уроки Цигун я получила в Италии, после совместного распития не рекомендуемого алкоголя. Мне повезло: мастер, обучавший меня, оказался профессионалом и сумел так заинтересовать меня, что с этого времени Цигун стал частью моей жизни. Я читала все, что мне удавалось приобрести по восточным оздоровительным практикам. Поверьте, в то время это было непросто! Мне очень импонировали книги по Цигун Беловой Людмилы, Мастера, создателя клуба «Белый журавлик» в Санкт-Петербурге, и, оказавшись в этом городе, я получила возможность посетить ее клуб. Замечательный Мастер, обаятельная, умная женщина, от которой исходит свет. И занятия, которые она проводит на высоком профессиональном уровне, не только доставили мне удовольствие, но и многому научили. Пробовала я заниматься и йогой, но поняла, что для русского человека с современным образом жизни это практически нереально. Не пойду же я «на старости лет» жить в пещеру и часами медитировать, чтобы, как йог, достичь духовного совершенства. Ведь рядом с нами наши близкие и родные люди, которым мы нужны. Как сказал Гете: «Днем – работа, вечером – гости, тяжелые недели, радостные праздники...». Йога, также как и Цигун, объединяет тело, душу и образ мыслей человека. Она, как и религия, дает познания о связях страдания и личностных качеств человека. Она объединяет (как и Цигун!) тело, душу и сознание человека. Самое популярное в йоге – это ее осаны (позы, сохраняемые определенное время). Мы же возьмем из йоги рекомендации по естественному расслаблению, питанию, дыханию (в йоге стоят на первом месте!), медитации и регулированию сознания.

«Ваши мысли определяют ваше существование. Думайте всегда о том, что ваш враг или тот человек, которого вы боитесь, ненавидите, ругаете, желает вам только хорошего. Помогите ему! Не вредите! Переместитесь в его душу! Не сердитесь, если вы потерпите поражение. Может быть, вы совершаете ошибку. Может быть, ваша вера не сильна.

Никогда не мстите, в конце концов, сами станете жертвой мести. Готовьтесь всегда и везде только к хорошему до тех пор, пока не научитесь постигать и любить плохое. Высшей победе предшествует смирение.

Не оскорбляйте молитву другой души. Существует мировой суд, старые мудрецы называли его карма (о ней мы поговорим позже). Каждый успех – дар БОГА, и помните – это его милость, а не ваша заслуга. Ваша обязанность называется работой! Ваша зарплата – это ваш образ жизни, что из этого выходит, является метафизическим и не из этого мира. Ищите сна-

чала ответ в своем сердце, потом у ваших близких, и никогда – у чужих, но постарайтесь охватить своим добродушием весь мир.

За звездами живет бесконечность, вы найдете ее частичку в своем сознании. Для вас не обозначит границу ни рождение, ни смерть» (Мастер по йоге З. Фойерабендт).

Не правда ли, замечательные мысли!

## Глава 6. Радуйтесь жизни!

*Радуйтесь жизни!  
Мы творим жизнь из куска глины —  
Полезным делает его пустота внутри.  
Мы делаем двери и окна для дома —  
Полезна в нем лишь пустота внутри.  
Так, хотя осязаемое имеет смысл,  
Полезным делает его неосязаемое.*

**Восточная мудрость.**

Человек рождается, чтобы бы быть счастливым! Но многие ищут это счастье в окружающем и думают: «Как можно быть счастливым, когда вокруг столько зла, несправедливости, ненависти, зависти? Как можно радоваться, когда экономишь на чем угодно, чтобы купить нужное лекарство? А заработанная за 40 лет работы в родном социалистическом государстве пенсия...». И если вы во всем видите негатив, вечно всем недовольны, пора пересмотреть свое отношение к жизни! Мой Учитель сказал, что прежде чем начать развивать в себе нематериальные силы и совершенство сознания, необходимо научиться совершать разумные, лишённые примитивного эгоизма и порочности действия в каждый день нашей жизни. Научиться видеть Божественный смысл каждого мига своего существования и существования окружающих существ, понять во всем многообразии окружающего бытия сокровенный смысл сотворения Богом как всего безграничного мироздания, так и каждого из нас.

## **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.