

Людмила Мищенко

В потоке сотворения



Людмила Мищенко

В потоке сотворения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=15123021

ISBN 9785447433673

Аннотация

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.

Содержание

Вступительное слово	5
Введение	9
Отступление. Взгляд в пятое измерение	12
Глава 1. Творение	18
Глава 2. Путь к себе	21
Глава 3. Удивительная сила хорошего настроения. Улыбка глазами	24
Глава 4. Цель – хорошее здоровье и долгая жизнь	29
Глава 5. Свою реальность творим сами	33
Глава 6. Радуйтесь жизни!	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

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 «баль-

заковский» 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 Все-

ленной. 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 запредельные задачи экстрасенсорики и работы с формами и скрытой информационной логикой кода (попросту – магии). Наша цель – ЗДОРОВЬЕ, поддерживаемое без лекарств и сложных усилий, что-

бы 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 – преходящее, 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 САТЬЯ 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 вернутся 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 со-творим 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 жиз-

ни – 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 бодра 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, я сейчас передаю их Богу. Ему сверху виднее!

Уверяю 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

раднуюсь 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 уров-

нях. 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.*

Амма.

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 облагодетельство-

вать 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 боеем, 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-, тра-

во-, 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 Майя Гогулан 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. Гогулан 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. Зна-

комство 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 теплоте солнышку, сказочным горным пейзажам, встречам со своими друзьями и родственниками и просто общению друг с другом. 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 бо-

лит 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 сначала 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 сэкономишь 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.