

18+



**БИБЛИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ**  
**КНИГА РАЗГАДАННЫХ ТАИН ДОЛГОЛЕТИЯ**  
**ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ,**  
**ОМОЛОЖЕНИЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**  
**ТЭМО**

Тэмо

**Практика оздоровления,  
омоложения и долголетия. Книга  
разгаданных тайн долголетия**

«Издательские решения»

**Тэмо**

Практика оздоровления, омоложения и долголетия. Книга разгаданных тайн долголетия / Тэмо — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-605850-7

Самое драгоценное, что есть у человека — это его жизнь, у каждого человека жизнь только одна, у него никогда не будет второй жизни, человек не может повторить жизнь и начать жить сначала, человек не может умереть, а затем воскреснуть и начать жить новой жизнью, но человек может научиться оберегать и не растрчивать по пустякам жизненную энергию, каждый человек может научиться принимать и накапливать жизненную энергию в том количестве, сколько ему потребуется для счастливой и долгой жизни!

ISBN 978-5-00-605850-7

© Тэмо

© Издательские решения

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| СОДЕРЖАНИЕ                        | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# **Практика оздоровления, омоложения и долголетия Книга разгаданных тайн долголетия**

**Тэмо**

© Тэмо, 2024

ISBN 978-5-0060-5850-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 1:

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| Искусство оздоровления и продления жизни..... |  |
| Вступление автора.....                        |  |
| Оздоровление.....                             |  |
| Омоложение.....                               |  |
| Долголетие.....                               |  |

### Глава 2:

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Ум и безумие.....                     |  |
| Мысленное напряжение.....             |  |
| Хроническое мысленное напряжение..... |  |
| Хроническое нервное напряжение.....   |  |
| Хроническое мышечное напряжение ..... |  |
| Снятие хронического напряжения.....   |  |

### Глава 3:

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| Созерцание .....                              |  |
| Созерцание настоящего момента Реальности..... |  |
| Созерцание ума .....                          |  |
| Созерцание души.....                          |  |
| Созерцание Пустоты .....                      |  |
| Подготовка к созерцательной практике.....     |  |
| Практика созерцания Пустоты .....             |  |

### Глава 4:

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| Практика энергетического дыхания ..... |  |
| Практика оздоровления водой .....      |  |

### Глава 5:

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| Продолжение в «Практике Просветления»..... |  |
|--------------------------------------------|--|

### ОБ АВТОРЕ

Автора Книги «Практика оздоровления, омоложения и долголетия» в духовном мире зовут Тэмо, в обычном мире людей его называют Тенгиз Владимирович Чикель. Тэмо родился 1 октября 1954 года в небольшом курортном городке Гагра, детская и юношеская жизнь Тэмо происходила на берегу Черного моря в солнечной Абхазии. С раннего возраста Тэмо тянуло к чтению книг и уже к 30-ти годам он серьезно занялся изучением классической философии, к 40 годам им были освоены и критически переработаны труды гениев греческой и классической немецкой философии, такие как «Метафизика» Аристотеля, «Критика чистого разума» Иммануила Канта, «Феноменология духа» и «Наука логики» Фридриха Гегеля, а также все философское наследие человечества за последние две тысячи лет. К 50-ти годам с помощью трудов Просветленного практика ОШО Раджниша, Тэмо приступил к постижению методов «Трансцендентальной медитации» и после 8-ми лет их глубокого освоения перешел к созданию своего метода преобразования тела и Духа человека. В современном обществе, из 8-ми миллиардов мыслящих людей, Тэмо является единственным не мыслящим, а созерцающим человеком, природное созерцание заменило ему мышление и обеспечило истинное осознание Реальности. Тэмо является автором нескольких книг, в ближайшее время на 10-ти ведущих языках начнется издание основных трудов Тэмо, таких, как «Практика отключения мыслей и выхода за пределы ума», «Практика сбережения и продления жизни», «Практика исцеляю-

щего энергетического дыхания» и «Практика Нирваны Пустоты», труд жизни Тэмо – «Практика Просветления».

Все права на «Практику оздоровления, омоложения и долголетия» защищены законом. Никакая часть данного произведения не может быть скопирована, воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими-то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение и продажу в интернете, если на то нет письменного разрешения автора и владельца – Чикель Тенгиза Владимировича, он же по духовному псевдониму – Тэмо. Нарушение прав автора повлечет установленную законом административную и уголовную ответственность (ГК РФ ст. 1257, 1258, 1259 и УК РФ 146, 147).

Международный книжный номер ISBN: 978-5-0060-5850-7

«Практика оздоровления, омоложения и долголетия» переведена на китайский, индийский, немецкий, английский, японский, французский, испанский и итальянский языки. Оригинал книги написан на русском языке и издан в июле 2023 года.

### **ИСКУССТВО ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

Самое великое из всех искусств – это искусство продления жизни, одной из важнейших и обязательных для процветания человечества культур должна быть культура здоровой и долгой жизни, современная культура отвлеклась от реальной жизни человека и превратилась в иллюзию искусственной жизни, если быть до конца честным, то современная общественная культура к жизни человека вообще не имеет никакого отношения и проходит мимо человека, современная общественная культура по результатам воздействия на человека представляет собой античеловеческую культуру. Настоящая человеческая культура – это культура здорового и долго живущего тела, культура направленная не на оздоровление и не на продление жизни тела является ложной культурой, культура направленная на разрушение здоровья, молодости, отравление и раннее старение тела, относится к современной нечеловеческой культуре, современное человечество не обладает культурой оздоровления и продления жизни, по этой причине современное человечество – это невежественное и бескультурное человечество, пришла пора человечеству измениться и научиться настоящей культуре здоровой и длительной жизни!

Самое драгоценное, что есть у человека – это его жизнь, у каждого человека жизнь только одна, у него никогда не будет второй жизни, человек не может повторить жизнь и начать жить сначала, человек не может умереть, а затем воскреснуть и начать жить новой жизнью, но человек может научиться сохранять и экономно распределять жизненную энергию, каждый человек может научиться принимать и накапливать жизненную энергию в том количестве, сколько ему потребуется для счастливой и долгой жизни, чтобы человеку осуществить свою давнюю мечту и приступить к увеличению своей жизни, ему всего лишь надо старательно изучить материал и приступить к созерцательной Практике, вникайте в содержание глубоко и настойчиво, решительно двигайтесь вперед и обретайте опыт, лишь тогда вам откроется Великая тайна оздоровления, омоложения и долголетия!

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

**«Разгадка тайны эликсира долгой жизни заключена в Нирване Пустоты, как только в одряхлевшем теле наступит Пустота, так тут же в теле исцеление начнется»**

«Практика оздоровления, омоложения и долголетия» является основой «Практики Просветления» и своими корнями уходит в древнейшие учения Шивы, Кришны, Будды, Махавиры, Лаоцзы, шестого патриарха Китая Хуэй-Нэна, а также является естественным продолжением учений современных Просветленных людей, таких как Тхубтен Гьяцо, Намкай Норбу Ринпоче, ОШО Раджниш, Тензин Гьяцо, но особое влияние на формирование Практики оказала древнейшая система медитативных практик «Вигьяна Бхайрава Тантра» (8 век н. э.), интерпретированная ОШО в пяти томах и представляющая собой 112 методов тантрической медитации, направленных на исцеление человека от хронической усталости головного мозга, хронического напряжения тела, деменции, стрессов, депрессий, психозов, панических тревог и страхов.

«Практика оздоровления, омоложения и долголетия» представляет собой неоднократно испытанную систему специальных способов и упражнений, после применения которых не приходится ожидать долгожданного облегчения, как правило облегчение наступает сразу же по окончании любого из трех представленных в Практике упражнений. Основным исцеляющим средством вызывающим быстрое облегчение является созерцательная практика, прогрессирующая результативность созерцательной практики поражает воображение и вдохновляет практикующего на новые повторения, отсутствие специальных приспособлений и простота применения, делает созерцательную практику доступной для каждого стремящегося к оздоровлению, омоложению и долголетию человека, созерцание – это универсальное опытом доказанное средство оздоровления и долголетия.

Вторым по воздействию исцеляющим средством является энергетическое дыхание. Практику оздоровления, омоложения и долголетия, необходимо начинать с осознания главного правила, что разделение применяемых способов чисто условно, что отделение способов друг от друга является грубой ошибкой, допущение которой приведет к неполноценным оздоровительным результатам, с самого начала практикующий должен осознать, что каждый применяемый способ является естественным продолжением другого способа, что все применяемые способы являются единым целым и представляют собой неразрывную гармонию частей. В этой неразрывной гармоничной последовательности, когда каждый из способов является причиной и в тот же момент следствием для других применяемых способов, созерцание по величине оздоровительного эффекта занимает первое место и является основанием, созерцательная практика выдает 80% оздоровительных результатов и является подготовительной ступенью для последующей дыхательной практики. После окончания созерцательной практики в дело вступает дыхательная практика, промежуток между двумя практиками не должен превышать 10—15 минут, перед созерцательной практикой стоит самая серьезная и ответственная задача, ей предстоит снятие напряжения с центральной нервной системы – это головного мозга и подчиненного ему спинного мозга, после чего следует полное расслабление мышечной системы, далее, по принципу цепной реакции, последует снятие напряжения с сердечно-сосудистой и кровеносной системы, после их нейтрализации произойдет поэтапное снятие напряжений со всех физиологических систем организма, созерцание сменяется дыханием только после тотального расслабления всех нейро-физиологических систем организма.

В результате созерцательной практики наступает тотальное опустошение тела, все мышечные напряжения, судороги и спазмы снимаются, стихийное появление мыслей блокируется и тело впадает в целительную Пустоту, по завершении созерцания состояние тела меняется и оно превращается в «пустынный сосуд», тотальная Пустота овладевает телом и лишает его силы тяготения, тело лишается веса и становится полностью невесомым. Только после обретения невесомости практик приступает к энергетическому дыханию, уникальная техника дыхания позволяет поглощать и без остатка впитывать энергию из воздуха, неоднократно проверенная техника дыхания дает возможность выбирать из воздуха неограниченные объемы энергии и наполнять ею телесную Пустоту, по завершении дыхательной практики тело испытывает переизбыток жизненной энергии и начинает пополнять энергетические запасы. Жизнь –



это игра энергии, чем больше у тела энергии, тем больше у тела жизни, чем меньше у тела энергии, тем меньше у тела жизни, сколько тело накопит энергии, столько тело накопит и жизни, сколько в теле запасов энергии, столько в теле запасов жизни, когда много в теле энергии, тогда много у тела здоровья, когда нет у тела энергии, тогда нет у тела здоровья. Если мало у тела энергии, тогда много у тела болезней, когда много у тела энергии, тогда нет у тела болезней, чтобы тело было здоровым, нужно тело питать энергией, надо Практику вам освоить и лечить свое тело энергией, нет для тела целебнее средства, чем текущая в тело энергия, нет у вас иной панацеи, чем лечение тела энергией. Не просите у Бога энергию, вашу просьбу никто не услышит, заберите у Бога энергию, вам дыхание в этом поможет, не просите у Бога здоровье, вас опять никто не услышит, одолжите у Бога здоровье, созерцание в этом поможет...

Значение «Практики оздоровления, омоложения и долголетия» для человечества трудно переоценить, центральной задачей оздоровительной Практики является исцеление головного мозга, от здоровья которого зависит не только здоровье и долголетие всего организма, но и вся внешняя общественная деятельность человека, современная медицина бессильна перед хроническими заболеваниями головного мозга и ничего кроме психотерапии, нейрохирургии и неврологии, предложить человечеству не может. Неоспоримое превосходство созерцательной Практики над современными, не полностью освоенными методами лечения, заключается в отсутствии хирургического и медикаментозного вмешательства во внутреннюю жизнь нейронов мозга, уникальная способность созерцательной Практики обходиться без опасного для жизни постороннего вмешательства и использовать только внутренние натуральные способы лечения, придает Созерцанию статус единственного и незаменимого способа исцеления не только головного мозга, но и всего человеческого организма. Головной мозг – это не только основной орган центральной нервной системы организма, прежде всего, головной мозг – это Центр управления всеми физиологическими системами организма, в иерархии всех физиологических систем головной мозг занимает лидирующее место и является Центром по отношению к остальной физиологической периферии, головной мозг является жизненным Центром тела человека, к периферии относятся: спинной мозг и периферийная нервная система, сердечно-сосудистая и кровеносная системы, дыхательная и мышечная системы, репродуктивная и пищеварительная системы, скелетная и эндокринная системы, лимфатическая и выделительная системы. Организм тотально подчинен головному мозгу и целиком зависит от его управления, любой сбой в работе центральной нервной системы приводит к сбою в работе центральной системы управления, любое заболевание головного мозга тут же приводит к нарушению взаимодействия всех физиологических систем, за чем неминуемо следует разрушение жизнедеятельности всего организма, вслед за заболеванием головного мозга непременно следует заболевание подчиненных ему систем. По данным статистики «Всемирной Организации Здравоохранения» свыше 80% населения планеты страдают различными заболеваниями и психическими расстройствами головного мозга, к самым распространенным заболеваниям головного мозга относятся внутричерепное давление, атеросклероз, инсульт, аневризма сосудов, болезнь Альцгеймера, основными психическими расстройствами головного мозга являются стрессы, неврозы, депрессии, психозы, деменция, астения, параноидная шизофрения, а за ними, а за ними неизбежно последует суицид.

Но, «Всемирная Организация Здравоохранения» и современная лечащая медицина не замечают самую главную причину всех болезней и расстройств – это не проходящую нарастающую усталость головного мозга, более того, «Всемирная Организация Здравоохранения» в принципе не считает болезнью хроническую усталость мозга и не принимает во внимание тот факт, что начиная с 40 лет жизни, взрослое население планеты начинает болеть, быстро стариться и умирать от энергетического истощения мозга.

Хроническая усталость мозга медициной не диагностируется и не лечится, современная медицина не знает причину и способ лечения этого опасного заболевания, применяемые док-

торами методы комплексного лечения бесполезны или малоэффективны, на практике неиспытанные, случайно подобранные методы лечения только обостряют и увеличивают хроническую усталость мозга и всего организма. Назначаемые медициной методы лечения не только малоэффективны и бесполезны, но и очень опасны, отсутствие клинической практики и лечебного опыта у врачей создают для больного смертельные риски, бессилие научной медицины перед нарастающей хронической усталостью мозга является следствием никому неизвестной причины, осознание которой приведет к точной постановке диагноза и правильно подобранному методу лечения. Хроническая усталость мозга является следствием только одной причины, ежедневно нарастающая усталость мозга является следствием постоянного дефицита энергии, годами накапливающееся переутомление и болезнетворная истощенность мозга, появились в результате постоянной нехватки энергии, нарастающий дефицит энергии и хронический энергетический голод, как раз и стали той главной причиной всех болезней и психических расстройств мозга. Но, дефициты не образуются из воздуха и не возникают из неоткуда, каждый возникший и развивающийся дефицит целиком зависит от породившей его причины, главной причиной породившей энергетический дефицит является хроническое мышление, стихийное, никогда не прерывающееся мышление завладело головным мозгом человека и держит его в постоянном напряжении. Все человечество напряженно думает, днем думает, ночью в сновидениях тоже думает, люди не прерываясь годами думают, люди целыми десятилетиями непрерывно думают и никак не могут остановиться, люди настолько привыкли думать, что не подозревают о том, что им обязательно надо остановиться и обратно в Чистое безмыслие возвратиться, но люди настолько утонули в мыслях, что освободить себя из под власти мыслей не могут, люди не могут просто взять и прекратить мыслить, люди не в силах остановить стихийные потоки мыслей и передохнуть, люди десятилетиями обречены мыслить, мыслить...

Люди думают, думают, думают и им постоянно кажется, что это они думают, людям постоянно кажется, что это они видят, слышат и ощущают, что это они сами мыслят, чувствуют и эмоционально переживают, что это именно они фантазируют, представляют и воображают, а когда допускают ошибки, что это они сами ошибаются и страдают от допущенных ими ошибок, люди даже не подозревают о том, что это не они мыслят, чувствуют и эмоционально переживают, что это не они сами фантазируют, сочиняют и воображают, а когда совершают ошибки, что это не они сами ошибаются и страдают от допущенных ими ошибок, если бы люди перестали думать и перешли бы к безумному созерцанию, то тогда бы они осознали, что за них мыслит, чувствует и переживает, фантазирует, сочиняет и воображает, ошибается и страдает их головной мозг. Люди заблуждаются, если думают, что их жизнь – это их жизнь, что их бесценная жизнь принадлежит только им и не является чужим достоянием, люди ошибаются, когда думают, что их тело – это их тело, что их драгоценное тело принадлежит только им и не является чужим достоянием, люди напрасно уверены, что их мыслящий мозг – это их мозг, что их мозг и все то, что он производит принадлежит только им и не является чужим достоянием. Люди живут и не знают о том, что их жизнь – это не их жизнь, что их жизнь им не принадлежит, а изначально принадлежит телу, что их тело – это не их тело, что их тело им не принадлежит, а изначально принадлежит Природе, что их головной мозг – это не их мозг, что их мозг и все то, что он производит, в том числе и самих людей, им по происхождению не принадлежит, а изначально принадлежит Энергии. Если люди начнут настаивать, что их мозг – это их мозг, что их мозг – это их вещь и они хозяева мозга, что не мозг управляет людьми, а они управляют мозгом, пусть тогда эти люди докажут и начнут управлять мозгом, пусть тогда эти люди сначала остановят течение мыслей, а затем запретят мозгу отключать их на ночь от жизни, если люди не смогут справиться и признают свое бессилие, то тогда навсегда пусть запомнят, что все люди продукция мозга, что не мозг происходит в людях, а они происходят в мозге, что не мозг подчиняется людям, а они подчиняются мозгу. Люди не в силах восстать и не подчиняться мозгу, люди не в силах преодолеть стихийную власть мозга и выйти

из под его контроля, люди полностью подчинены законам природы и бессильны перед животными инстинктами, если бы люди нашли в себе силы и преодолели зависимость от мозга, то тогда бы произошло чудо и они бы оказались на месте мозга, тогда бы люди сами стали управлять непокорным мозгом, а научившись правильно управлять мозгом, они бы приступили правильно управлять телом. Освоив правильное управление мозгом, люди бы приступили к запоздалому оздоровлению мозга, прежде всего бы люди остановили работу мозга и обеспечили бы ему долгожданный отдых, добившись отключения мозга от тела и введя его в состояние исцеляющего Покоя, люди бы приступили к капитальному ремонту мозга и добились бы остановки мыслей, ремонт бы начался с отключения мыслей, а закончился бы оздоровлением мозга...

Практика оздоровления, омоложения и долголетия представляет собой практику управления мозгом, основанием практики управления является созерцательная практика, созерцание проникающее мозг прекращает образование мыслей и отключает мозг от работы, созерцание проникающее в мозг отключает связь между телом и мозгом, а добившись изоляции от тела, отключает работу отделов мозга, под успокаивающим воздействием созерцания все напряжения с мозга снимаются и он проваливается в целебную Нирвану. Созерцательная практика – это практика управления телом, созерцание проникающее тело нейтрализует все хронические напряжения, с тела снимаются все спазмы и судороги, тело получает долгожданный отдых и впадает в состояние исцеляющего Покоя, происходит отключение организма от энергосети, вслед за отключением центральной нервной системы отключается периферийная нервная система, а дальше следует цепная реакция отключений всех подчиненных мозгу систем. Отключение энергии приводит к внезапной остановке всех жизненных процессов, тело полностью обездвиживается и впадает в бездонную Пустоту, практикующий вслед за телом проваливается в безжизненную Пустоту и теряет тело, освободившись от мыслей и тела, в состоянии тотальной невесомости практикующий достигает блаженства Нирваны, отсутствие веса приводит к отсутствию тяготения, в невесомости Пустотного Абсолюта неизбежно наступает долгожданное оздоровление и тело начинает подготавливаться к длительному долголетию. Регулярное посещение Пустоты очищает мозг и освобождает тело, десятилетиями копившийся мысленный хлам из хранилищ памяти удаляется и мозг перезагружается, история посещения мыслей стирается и начинается новейшая история, приток энергии в мозг резко увеличивается и трудоспособность многократно возрастает, жизненная активность мозга бьет все рекорды и поражает воображение. Поздоровевший и помолодевший мозг тут же приступает к работе над телом, самой важной задачей мозга является замена старых источников энергии на новые и переход от старой энергетической системы на новую, что обеспечит накопление мощного энергетического потенциала.

Практика долголетия жизни – это практика управления жизнью, практика управления подразделяется на три-единых метода управления, обеспечивающих сохранение, экономию и накопление жизни, метод сохранения обеспечивает всевозможное сбережение жизни и контролирует расходование жизненной энергии, метод экономии жизни обеспечивает оптимальное распределение жизненной энергии по организму, метод накопления жизни обеспечивает непрерывный приток жизненной энергии и противостоит энергетической истощенности организма. Человек проживает жизнь в трех сменяющих друг друга энергетических состояниях – это бодрствование, сон и мысленные сновидения, если бы люди осознали свою ошибку и перестали бы считать жизнь своей жизнью, а занялись бы Практикой и освоили естественное созерцание, то тогда бы они узнали, что внешняя жизнь человека и внутренняя жизнь тела – это не одна и та же жизнь, что жизнь человека начинается с момента вступления тела в бодрствование, а заканчивается в момент выхода тела из бодрствования и погружения в сон или в сновидения. В течении сна и мысленных сновидений жизнь у тела продолжается, но уже без присутствия человека, тело без человека может жить своей натуральной жизнью все 24 часа в сутки, человек же третью часть суток вообще не живет, человек в третьей части суток жизни тела

вообще не существует. Мозг подключает человека к жизни тела в момент перехода к бодрствованию, закончив переход из сна или из сновидений в бодрствование, тело подключает к жизни человека и доверяет ему внешнюю деятельность, по окончании внешнего бодрствования тело отключает человека от жизни и погружается в чистый сон или в мысленные сновидения, включение и выключение человека из жизни происходит естественным или случайным способом, естественное отключение человека от жизни происходит по внутренним причинам, непредвиденные отключения человека от жизни происходят не по вине тела, причинами случайного отключения человека от жизни являются непредвиденные обстоятельства. Подключение человека к жизни или отключение человека от жизни, от воли и желания самого человека не зависят, он не может запретить или разрешить телу отключать себя от жизни или подключать себя к жизни тогда, когда ему это потребуется, человек не в силах запретить телу мыслить, нервничать, дышать, спать, питаться, никогда не болеть и совсем не стареть, но зато, человек может научиться управлять своим телом, каждый человек сможет научить свое тело не отключать его от жизни, каждый человек может научить свое тело никогда не мыслить, не переживать, глубоко дышать, никогда не спать, никогда не болеть и неспешно стареть. Самое великое из всех искусств – это искусство управления мозгом, искусство есть умение правильно делать, современные люди лишены этого величайшего достоинства и не умеют правильно управлять телом, в реальной жизни между телом и человеком происходит незаметная для простого глаза, жесткая конкурентная борьба за первенство в управлении друг другом, органическое тело управляет человеком подчиняясь натуральным законам природы, человек же пытается управлять натуральным телом подчиняясь антиприродным законам общества. Полное несоответствие между законами природы и законами общества, породило непримиримое противоречие между биологическим телом и общественным человеком, тело живет по своим природным законам и по законам придуманных обществом жить не может, человек же живет одновременно и по природным законам тела и по антиприродным законам общества, с внутренней стороны человеком управляет природное тело, а с внешней стороны им управляет ненасытное капиталистическое общество.

Жизнь человека происходит в период активного бодрствования, по окончании бодрствования жизнь человека заканчивается и он исчезает, но не навсегда, по окончании сна и возвращения тела к бодрствованию, жизнь человека возобновляется и его активная деятельность продолжается, принято считать, что жизнь человека занимает все 24 часа в сутки, из них 8—10 часов ночного времени человек спит, а 16—14 часов дневного времени человек бодрствует, но такое понимание не соответствует действительности. В реальности, жизнь человека занимает не более 16—14 часов активного бодрствования, а ночные 8—10 часов жизни человеку не принадлежат, все 24 часа жизни принадлежат телу, из них тело доверяет человеку лишь 16—14 часов жизни, а ночные 8—10 часов тело человеку не доверяет, тело инстинктивно лишает человека третьей части суток и в целом третьей части всей жизни, если посчитать, то получатся годы и даже десятилетия драгоценной человеческой жизни. При желании, человек может присоединить к своим дневным 16—14 часам жизни, не свои ночные 8—10 часов жизни, регулярные занятия Практикой подарят человеку возможность увеличить активную жизнь до 24 часов в сутки, ну, а если посчитать в общем, то тогда до 200 лет жизни и более...

Самое великое из всех искусств – это искусство продолжения жизни, одной из важнейших и обязательных для процветания человечества культур должна стать культура здоровой и долгой жизни, современная культура отвлеклась от натуральной жизни человека и превратилась в иллюзию искусственной жизни, если быть до конца честным, то современная общественная культура к жизни тела человека не имеет никакого отношения и проходит мимо человека, современная общественная культура по результатам воздействия на тело человека представляет собой античеловеческую культуру. Настоящая человеческая культура – это культура здорового и долго живущего тела, культура направленная не на оздоровление и не на про-

дление жизни тела является ложной культурой, культура направленная на разрушение здоровья, молодости, отравление и раннее старение тела, относится к современной нечеловеческой культуре, современное человечество не обладает культурой оздоровления и продления жизни, по этой причине современное человечество – это невежественное и бескультурное человечество. Культура – это способ существования тела человека, если культура направляет человека только лишь на внешнее существование и не касается внутренней жизни тела, то такая культура является внешней и относится к ложной культуре, если же культура направляет человека на внутреннюю жизнь тела и способствует его оздоровлению, омоложению и долголетию, то такая культура является внутренней и относится к настоящей человеческой культуре. Внешняя ложная культура происходит от внешнего источника и не способствует внутреннему оздоровлению, омоложению и долголетию, внешней культуре жизнь тела человека не интересна, ее больше интересует прибыль, которую приносит человеческое тело, внутренняя же культура происходит от внутреннего источника и сама является способом внутреннего оздоровления, омоложения и долголетия, но не только, внутренняя культура является основой Практики Просветления, внутренняя культура направляет человека на путь счастливого долголетия и Вселенского Просветления!

Самое драгоценное, что есть у человека – это текущая жизнь, у каждого человека жизнь только одна, у него никогда не будет второй жизни, человек не может повторить жизнь и начать жить сначала, человек не может умереть, а затем воскреснуть и начать жить новой жизнью, но человек способен научиться сохранять и экономно распределять жизненную энергию, каждый человек может научиться принимать и накапливать жизненную энергию в том количестве, сколько ему потребуется для счастливой и долгой жизни, чтобы человеку осуществить свою сокровенную мечту и приступить к увеличению своей жизни, ему всего лишь надо старательно изучить материал и приступить к созерцательной практике. «Практика оздоровления, омоложения и долголетия» – это опытно проверенное практическое пособие, предназначенное для людей ведущих напряженную умственную, нервную и физическую работу, непомерные умственные, нервные и физические нагрузки, тяжелым бременем ложатся на хрупкий человеческий организм, накапливая в нем не проходящую усталость, ускоряя изношенность органов и физиологических систем. Заменить хроническую усталость на стабильную энергичность, предотвратить изношенность и раннее старение организма помогут регулярные занятия оздоровительной практикой, научиться управлять своим мозгом, заключить союз с непокорным телом и обеспечить себя здоровой долголетней жизнью, человеку поможет исцеляющая созерцательная практика. Кропотливое постижение материала и настойчивое внедрение Практики в ежедневную жизнь, вознаградят практикующего ошеломляющими результатами и наполнят его жизнь блаженством и радостью, расширение Практики и усложнение созерцательных и дыхательных упражнений, неминуемо приведут к исцелению мозга и обеспечат внутреннее омоложение организма, занимаясь Практикой человек научится подключать тело к неиссякаемому источнику энергии, что значительно увеличит приток энергии и накопление энергетического потенциала.

Книга «Практика оздоровления, омоложения и долголетия» является не только руководством по управлению мозгом, телом и жизнью человека, Практика – это и есть самый настоящий жизненный путь, ступив на который, уже никто не сумеет остановиться и повернуть обратно, воздушная легкость от первых занятий и восторг от пережитой Нирваны, не позволят никому остановиться и перестать заниматься Практикой. Стремление к ежедневной охране здоровья, сбережению молодости и бесценной жизни, должно прививаться ребенку с молоком матери, полная безопасность и отсутствие возрастных ограничений, дают возможность заниматься Практикой с раннего детского возраста и до самых преклонных лет. Содержанием Практики являются лишь откровения и пережитый опыт автора, приступив к работе над Практикой новичку надо следовать принципу: прочитал, а теперь исполни, каждому начинающему важно

уяснить, что теория без практики – это знание без подтверждения, что чистая теория не обеспечивает долгожданного оздоровления, омоложения и долголетия. Вникайте в Практику глубоко и настойчиво, решительно двигайтесь вперед и обретайте опыт, только тогда вам откроются все секреты оздоровления, омоложения и долголетия, лишь тогда вам откроется путь во Вселенское Просветление!

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Оздоровление есть тотальное очищение и исцеление организма, оздоровлением является переход из болезненного, утомленного, лишенного жизненных сил состояния организма, в состояние превосходного здоровья и высокой энергетической мощности организма, оздоровление есть «капитальный ремонт» организма, уникальной методикой ремонта является основательное очищение организма от продуктов прошедшей жизнедеятельности, паразитирующих на ресурсах драгоценной жизненной энергии организма, к таким паразитам относятся: накопившийся мысленный хлам, хронические стрессы, неврозы, депрессии, панические тревоги и страхи, болезненные мышечные спазмы и судороги. Важнейшей задачей оздоровительной Практики является освобождение организма от всех излишних энергетических потерь, подрывающих жизнеспособность и энергетическую мощь организма, центральной задачей освобождения является определение «энергетического вампира» ненасытно пожирающего жизненную энергию и настойчивое его уничтожение, что приведет к высвобождению огромного количества жизненной энергии, так необходимой для оздоровления и поддержания жизненных сил организма. Скрытые глубоко внутри, стихийно происходящие потери жизненной энергии людьми не контролируются и не пресекаются, колоссальный перерасход жизненной энергии происходит без ведома и надзора человека, ежедневные потери энергии настолько велики, что энергетические резервы организма истощаются и не успевают пополняться, возникает острый дефицит жизненной энергии, а далее следуют сбои в работе энергетической системы и цепная реакция обострений всех известных и скрытых заболеваний. Постоянная нехватка энергии приводит к нарастающей усталости головного мозга и тяжелым заболеваниям организма, вслед за сбоем в работе энергетической системы следуют сбои в работе центральной и периферийной нервной системы, сбой в работе нервной системы вызывает цепную реакцию сбоев в работе всех подчиненных мозгу систем организма и в целом всего обмена веществ, что по сути и является главной причиной быстрого старения клеток, органов и всех физиологических систем организма.

Оздоровление центральной нервной системы есть оздоровление головного мозга, постоянная нехватка животворной энергии приводит к хронической усталости и неизлечимым заболеваниям мозга, нарастающий дефицит очищающей и исцеляющей мозг энергии, является причиной энергетического истощения и хронического переутомления мозга, именно острый дефицит исцеляющей тело энергии является причиной всех тяжелых и смертельно опасных заболеваний. Только острый дефицит оживляющей тело энергии является причиной всех опасных заболеваний мозга, именно острый энергетический дефицит является причиной всех психических расстройств мозга, если найти способ и наполнить свое тело энергией, если уничтожить всех паразитов ненасытно пожирающих жизненную энергию и из освобожденных объемов энергии накопить энергетические запасы, то тогда наступит насыщение тела энергией и угнетающий тело дефицит исчезнет, тогда прекратится умерщвляющий тело энергетический голод и в теле образуется мощный энергетический потенциал. Практика – это способ наполнения тела энергией, оздоровление тела не может происходить без постоянного притока энергии, непрерывное оздоровление может быть непрерывным лишь при условии непрерывного накопления энергии, правильно освоенная и регулярно применяемая Практика накопления энергии привьет телу способность непрерывного накопления запасов энергии: чем больше у тела запасов энергии, тем больше у тела запасов жизни.

Энергетическая система – это ключ к оздоровлению организма, исправно работающая энергетическая система наполнит организм энергией и создаст переизбыток жизни, не исправно работающая энергетическая система доведет организм до энергетического истощения и создаст дефицит жизни, оздоровление может начаться только после устранения дефектов в работе энергетической системы, при наличии дефектов в работе энергетической системы оздоровление может вообще не начаться, при наличии дефектов в работе энергетической системы может начаться только истощение и раннее старение организма. Энергетическая система – это источник жизни организма, от энергетической системы зависит продолжительность жизни каждой клетки, органа и системы организма, энергетическая мощность энергетической системы является показателем энергетической мощности всего организма, если энергетическая заряженность системы низкая и энергопитание организма слабое, то тогда и энергетическая заряженность организма низкая и энергообеспечение у организма слабое, а когда энергетическая заряженность у организма низкая и обеспечение энергией у организма слабое, то тогда риски заболевания у организма высокие и время старения организма раннее. А вот если заряженность энергосистемы высокая и энергопитание у организма мощное, то тогда и заряженность организма высокая и энергообеспечение у организма мощное, а когда заряженность организма высокая и обеспечение энергией у организма мощное, тогда и риски заболевания у организма низкие, а время старения у организма позднее, когда заряженность организма сверхсильная и энергообеспечение у организма сверхмощное, то тогда и здоровье у организма сверхкрепкое, то тогда и жизнь у человека сверхдлинная.

### **ОМОЛОЖЕНИЕ**

Омоложение есть преобразование старого организма в новый организм, омоложением является переход от одряхлевшего и бессильного, загрязненного и отравленного организма к помолодевшему, основательно очищенному и энергетически заряженному полностью обновленному организму, омоложение может быть как внешним, поверхностным и нефундаментальным, так и внутренним, глубоким и фундаментальным, способы омоложения могут быть медицинскими, косметическими и технологическими, а могут быть без внешнего вмешательства, чисто внутренними и натуральными. Все способы внешнего омоложения являются искусственными и основаны на вмешательстве извне, любой внешний способ является внешним потому, что он происходит от внешнего источника, любой искусственный способ является искусственным потому, что он происходит не от природного, а от антиприродного источника, все способы медицинского, косметического, фармацевтического и технологического омоложения, являются внешними искусственными способами и к фундаментальному внутреннему омоложению не имеют никакого отношения. Все способы внутреннего омоложения являются натуральными и основаны на вмешательстве изнутри, каждый внутренний способ омоложения является внутренним потому, что он происходит от внутреннего источника, каждый способ внутреннего омоложения является натуральным потому, что он происходит от природного, а не от антиприродного источника, все способы внутреннего омоложения являются естественными и к медицинским искусственным методам омоложения не имеют никакого отношения. Все способы внешнего омоложения являются поверхностными и не фундаментальными, любой способ внешнего омоложения является поверхностным потому, что происходит от внешнего искусственного источника и повлиять на внутренние источники омоложения организма не в силах, любой способ внешнего омоложения является нефундаментальным только потому, что является поверхностным и не затрагивает глубинные фундаментальные источники омоложения организма. Каждый внутренний способ омоложения является глубинным и фундаментальным, каждый внутренний способ омоложения является глубинным только потому, что происходит из глубины внутреннего источника и напрямую влияет на внутреннее и внешнее омоложение, каждый внутренний способ омоложения является фундаментальным потому,

что пробуждает к жизни и заставляет действовать все глубинные фундаментальные источники омоложения организма. Правильно выбранный способ омоложения даст скорые и наилучшие результаты, неверно выбранный способ омоложения может дать противоположные ожиданиям результаты и повлечь страдания, правильно выбранный и без ошибок применяемый способ омоложения принесет наслаждение и глубокое удовлетворение, неверно выбранный способ омоложения может принести стрессовое разочарование и стать причиной опасных изменений в организме.



## **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.