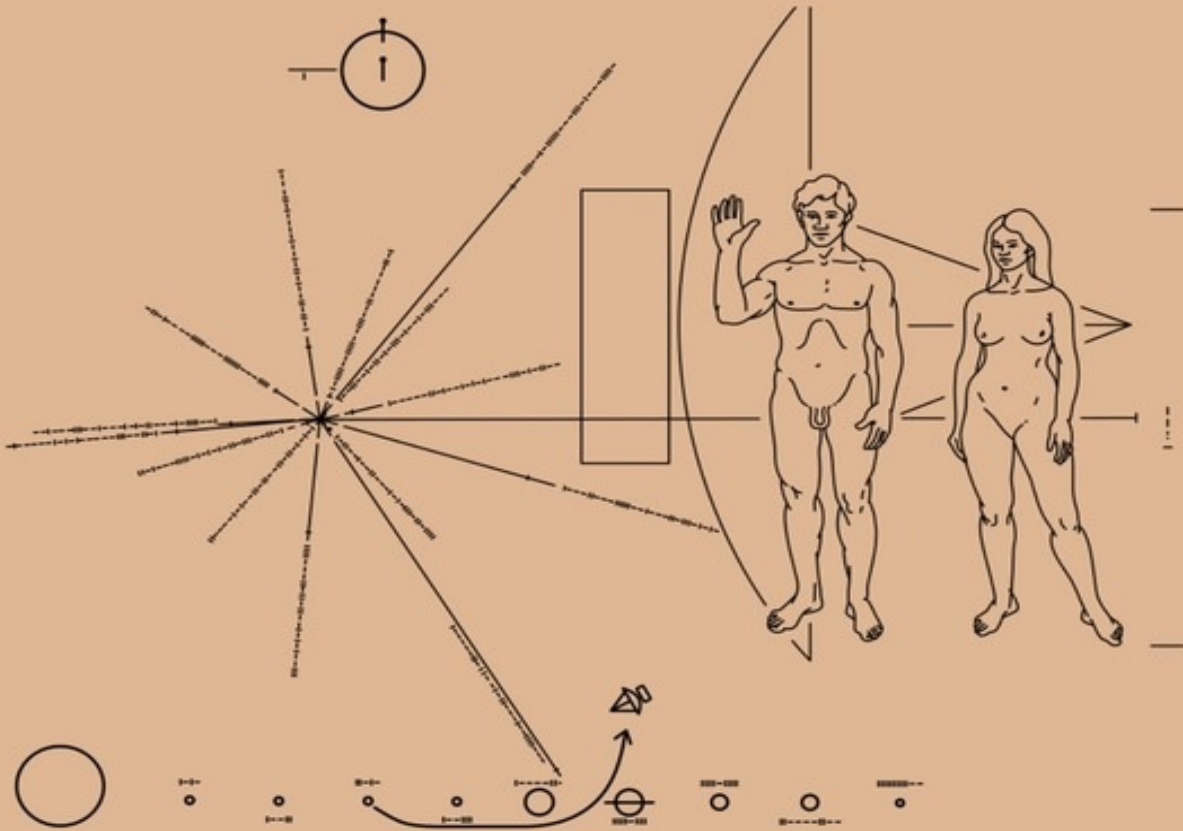


lee



ИНСТРУКЦИЯ К ТЕЛУ

lee

Инструкция к телу

© lee, 2016

Иллюстрация обложки The Pioneer plaque Created by NASA

«Инструкция к телу» — это подробная инструкция к вашему здоровью и долголетию. Вы смотрите на свое тело как на продукт эволюции, как на то, что подвержено влиянию извне? А разве не вы сами его автор?

Прочтя эту книгу, вы получите шанс узнать истинного себя в физическом облике. Более того, вы сможете начать создавать тело по тому образу и подобию, которое считаете идеальным. «Инструкция к телу» разрушает мифы о человеческом организме, которые столетиями доминировали в обществе.

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

[Инструкция к телу](#)

[От автора](#)

[Глава 1. Вы не тело](#)

[Глава 2. Вы — это ваше тело](#)

[Начало Тела](#)

[Начало Игры](#)

[Глава 3. Бессмертие](#)

[Глава 4. Божественный процесс](#)

[Глава 5. Органы тела, или Вибрационный принцип создания организма](#)

[Как вы создаете свои органы](#)

[Чакры, как основа эндокринной системы](#)

[Энергетические каналы тела](#)

[Связь тела с внешним миром](#)

[Подытожьте всю информацию о себе](#)

[Глава 6. А в это время наука...](#)

[Как все начиналось, или Как наука «потеряла сознание»](#)

[Правда о лечении, или Ложь, в которую вы верите](#)

[Глава 7. Питание](#)

[Истинный состав еды, который не замечают](#)

[Лучшие продукты без догм и домыслов](#)

[Глава 8. Правильное питание](#)

[Идеальная диета, или В топку все диеты](#)

[Морально-этические и вибрационные аспекты еды](#)

[Глава 9. Магия на кухне, или Лучшие рецепты всех времен и народов](#)

[Глава 10. Лишний вес](#)

[Размыкаем адский круг](#)

[Добро пожаловать в круги рая!](#)

[Глава 11. Химия тела](#)

[Ваш организм идеально сбалансирован](#)

[Как начинается разбалансировка химии тела](#)

[Как ваш ум создает болезнь](#)

Глава 12. Вирусные заболевания

Краткая история вопроса

А был ли мальчик, или Кто виноват?

Глава 13. Настройка тела

Осознание истинных причин болезни

Базовые принципы здоровья

Глава 14. Общие подходы к лечению

Зрите в корень

«Чудеса» ноцебо и плацебо

Глава 15. Организм — это отражение вашего ума

Как ум создает проблемы телу

Особые случаи

Глава 16. Работа с телом

Все записывается...

Как быть вечно молодым

Глава 17. Разрушение ключевых убеждений

Время — это лишь порождение ума

Ваше зрение в ваших руках

Практика смены восприятия

Глава 17. Сокровенная тайна тела

Мысли и эмоции, создающие тело

Берем ответственность?

Глава 18. Как ежедневно создавать здоровье

Освобождение от гипноза

Как создавать новое тело уже сейчас

Глава 19. Результаты нового подхода

От автора

Когда-то я лечил людей — руками, взглядом, на расстоянии, по телефону или просто используя мысленное обращение. Но, знаете, в этом нет никакого смысла, поскольку человек сам себя разрушает, сколько бы вы его не лечили. Оказалось, что самое эффективное — это познакомить человека со своим телом, — лечение прекращается, наступает момент созидания.

Признаться, я рад, что пришло время этой книги. Мне кажется, что данная книга — свобода от догм, царивших так долго, что люди давно забыли, как легко быть здоровыми. Не лечиться, не спасаться, не защищаться, не выживать, а быть здоровым. Это очень и очень просто.

Вам ничто не угрожает, вы можете выбрать здоровую и долгую жизнь, если пожелаете.

Скорее всего, многое из того, что здесь описано, вы знаете или чувствовали как правильное, но боялись признать. Скорее всего, вы о многом догадывались, но считали свое мнение ошибочным — ведь так много авторитетов, твердящих об опасностях и угрозах внешнего мира.

Я надеюсь, вы не столько будете находить новую информацию в этой книге, сколько вспоминать самого себя. Для этого, очень настаиваю на том, чтобы в первый раз читать книгу последовательно, глава за главой. То, что вы будете ее местами перечитывать, я не сомневаюсь.

Добро пожаловать к своему телу!

Внимание! *Эта книга не для тех, кто искренне верит во всемогущую медицину или божью кару за свои грехи. «По вере вашей да будет вам».*

Глава 1. Вы не тело

Все сложности с управлением телом связаны с двумя моментами.

Вы считаете себя телом, а потому не можете принять то, что есть ваше «Я», которое дает команды и есть «вы-тело», которое подчиняется им.

Вы находитесь в плену убеждений о том, что ваше тело — это некий химический механизм, биологический робот, запрограммированный извне.

Если вы нашли свой собственный ответ на вопрос «Кто я?», вы наверняка уже осознали, что вы не ваше тело. Вы пропустили это через свой опыт, поэтому вам не требуются внешние доказательства. Возможно даже, вы научились создавать вибрации здорового тела и...

Что ж, давайте начистоту — опыт показывает, что люди слишком ленивы, чтобы последовательно день за днем делать упражнения по оздоровлению тела именно потому, что внутри не чувствуют своей ответственности за свой организм. Скорее всего, вы входите в число 90% всех ленивцев, которые что-то «новенькое» практикуют неделю, а потом возвращаются к своим прежним привычкам игнорировать свой организм.

Откуда берется лень заниматься телом? Из простой привычки думать о том, что тело — это вы.

Но!

Посмотрите на это так. Допустим ваше тело — это ваш самый любимый человек. Самый родной и близкий, самый тот, без которого вам даже дышать сложно. И все, что вам требуется — это заботиться о нем — ну там кормить, поить, развлекать... Вы готовы заботиться о любимом человеке?

А готовы ли вы заботиться о себе? Вот в чем дело — любимого вы будете лелеять в ущерб себе. А себя вы отождествляете с телом. Отделите себя от тела, признайте свое тело любимым существом, ваши любимые люди не пострадают. Вы можете любить и маму, и папу, и детей одинаково, как можете любить свое тело. Все, что вам мешает — это заблуждение о том, что вы есть тело.

Вы не тело, вы вечный Творец! Вы взяли это тело и обязаны о нем заботиться. Иначе вы просто его предаете, считая тело собой и предоставляя его «обстоятельствам». Себя ведь не жалко приносить в жертву, правда?

Ваше Тело и есть ваш самый любимый человек! Об остальных людях вы можете заботиться лишь настолько, насколько вы успели позаботиться о себе.

Иначе... иначе вы вынудите других людей делать это за вас. Вот ведь какой забавный парадокс — ***игнорирование своего тела — это плевок в сторону любимых людей.***

Не так ли вы поступаете со своим телом, оправдывая себя заботой о других? А еще подумайте, разве любые ваши болезни не становятся плохим событием в жизни близких? Не создаете ли вы именно ***для них*** беды своей ленью в отношении своего тела?

Читая эту книгу, вы сдвинете свою точку восприятия настолько, что оглядываясь назад, будете удивляться тому, как вы раньше могли не видеть таких простых вещей в себе. А именно: вы творец своего тела, вы всегда могли его воссоздавать по своему желанию, а болезни — это ваше простое упущение, невнимание к себе. В этом нет вашей вины, всего лишь типичный массовый гипноз.

Глава 2. Вы — это ваше тело

Ой, две главы с противоположным смыслом в названии. Ошибка? Нет, просто это снятие наводок от массового гипноза. Путь к приятию своего организма также следует преодолевать, проходя сквозь противоречия.

Для начала следует избавиться от наваждения того, что ваш организм — это продукт химической реакции различных микроэлементов. Да, вас примерно так и учили, как учили в СССР детей, что Ленин — это добрый дедушка, а Сталин — мудрый полководец. В реальности оказалось, что первый — это тиран (да еще и агент Германии), а второй — трус (в первые дни войны попросту прятался). Но! Возможно все не так! В том-то и дело, что правду нужно пропустить через себя, а не следовать за вчерашними убеждениями.

Зачем в этой книге Ленин и Сталин? Потому что с их цитат начинались даже кулинарные книги 40—50-х годов? Так и было. Но суть вашего отвлечения внимания в том, чтобы вы осознали нелепость веры в тело, как набор химических реакций.

Следующие абзацы должны убрать из вашего сознания устаревший взгляд на ДНК. Ему не место в вашем уме, как не место партийных вождей в кулинарных книгах.

ДНК не определяет то, чем вы болеете, не определяет — будете ли вы стареть, да и вообще ничего не решает в вашей жизни. Почему? Потому что ДНК — это чертеж, шаблон, по которому может выстроиться тело. ДНК всех людей одинаковы по составу, отличаются активные гены.

Наука Генетика устарела, как таковая. Разве? Да, современная наука о генах называется Эпигенетика. Она не изучает гены, она изучает факторы, которые активируют гены.

Знаете ли вы, что болезни, которые считаются передающимися по наследству, с таким же успехом передаются и приемным детям? Когда ученые это обнаружили — умерла Генетика, поскольку вся теория наследственности рухнула. Современные медики даже не знают, что теперь делать с этими данными — они пока аккуратно говорят о том, что «может быть и так, а может и не так». Однако ортодоксальная наука уже признала — ДНК — не приговор.

Но в школах по-прежнему преподают, что вы родились с низменной ДНК и весь ваш организм подчинен этим кислотам. Знайте, что это ложь.

Хоть уже доказали, что ДНК меняется в течение жизни человека, в школах об этом начнут рассказывать где-то к 2030-м годам. Просто нет еще учебников и подготовленных учителей. Но ДНК меняется. Не верьте этой книге, прочтите публикации серьезных исследователей в области Эпигенетики.

Полагаете, что все современные институты уже принялись внедрять новые знания о ДНК? Как бы ни так! Наука опирается на диссертации профессоров, а не на фактические данные. Поэтому у вас есть выбор — *подождать* лет десять и точно поверить в то, что вы живете внутри старых убеждений, или уже сейчас взять организм в свои руки.

Современная больница — это место, где назойливые пациенты мешают врачам работать с документацией.

Народная мудрость

Все, выбросите из головы установку о ДНК! Прервитесь от чтения этой книги, если нужно, изучите соответствующие статьи, но дальше вы должны читать с точным знанием — ДНК меняется во время жизни человека.

Как меняется ДНК? Химическими реакциями или сознанием?

Посудите сами. ДНК находится внутри ядра клетки. Клеток у человека порядка 50 триллионов штук. Какие должны быть химические процессы, чтобы разом (!) провести изменения внутри каждого ядра клетки? Кто управляет этим процессом и как? Раз вы читаете эту книгу, вы уже многое знаете о сознании, теперь посмотрите в самое начало, чтобы разглядеть всю картину Творения самого себя.

Начало Тела

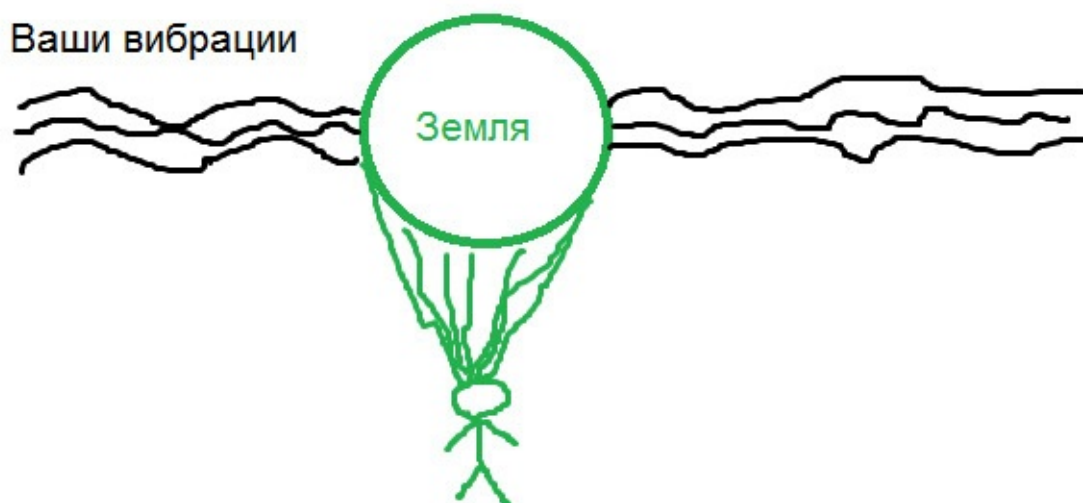
— Разум — властелин мышц. Сила удара молота зависит от прилагаемой энергии. Мощь, проявляемая в теле человека, зависит от его настойчивой воли и мужества. Тело буквально создается и поддерживается разумом. Вследствие давления инстинктов из прошлых жизней, сила или слабость просачиваются в человеческое сознание. Они выражаются в привычках, которые, в свою очередь, проявляются в теле как желательное или нежелательное состояние. Внешняя брэнность имеет умственное происхождение. В порочном круге тело, связанное привычками, расстраивает разум. Если хозяин позволяет командовать собой слуге, то слуга становится хозяином. Аналогичным образом поработается разум, подчиняясь диктатуре тела.

Свами «Тигр».
Йогананда «Биография Йога»

Вы создали свое тело, используя измерение Земли во времени и пространстве. То есть ваша энергия, существующая вне ограничений, сформировала ограниченную версию себя в конкретной точке.



Этой «точкой» стало ваше тело. Каждый ваш вдох и выдох — это новая точка формирования вашего тела. Почему новая? Потому что за время вашего вдоха и выдоха Земля пролетает порядка 100 км, смещаясь в иное место (не говоря уже о смещении Солнца и Галактики). Ваши вибрации легко «вписываются» в эти скорости, используя для своей локализации элементы земли, сплетая их в вашу плоть.



Так «химия» Земли становится тем, что вы воспринимаете как свой организм. Немыслимые для человеческого разума скорости вибраций «притормаживаются» в «медленных» элементах планеты. Вот здесь и возникает дихотомия — ваши вибрации — это вы и есть, а тело, как сплетение ваших вибраций, это тоже вы. Вот для этого и нужно ДНК — хранить тот шаблон, по которому выстраивать тело.

Аналогия такая. Ваш компьютер содержит информацию в виде нулей и единиц. Как из них выстроить картинку и звук? Необходима шаблонная программа, которая обработает картинку и звук (оцифрует), а потом выведет их на экран. В этой аналогии 0 и 1 — это ваши вибрации, а ДНК — это программа оцифровки. Планета Земля — это компьютер, где все и происходит.

Вы сплетаетесь в единую ткань с Землей, когда пребываете в теле. Так же как свою руку в перчатке вы называете просто «рука», а не «рука и перчатка», так и свое тело вы называете просто «тело», а не вибрации «Я есть» и «вибрации Земли».

Некоторое время назад наука и религия умудрились разорвать эту связь. Так возникли надуманные понятия о том, что тело — это химия, а душа — это «духовное». Далее это привело к идеям греховности плоти (от религии) и главенстве химических процессов в организме (от науки). «Духовным» начали называть то, что не относится к потребностям тела. Божественный процесс зачатия жизни называли бездуховным и греховным.

Возможно, вы этого не замечаете, однако внутри вас живут

отголоски этих убеждений, диктуя вам правила жизни. Так возникают «хорошие» манеры «высокодуховных» людей, а также негативное отношение к вопросам секса, да и вообще к оголенности. Обнаженная грудь женщины — это гнусно и морально низко, изображение половых органов — это преступление. При этом, пожалуй, самое «ужасное» — это обнаженная женщина в церкви — бог упадет в обморок в припадке самооскорбленности.

Вот это и есть отголоски средневековых убеждений, вплетенных в человеческое эго. Другая «сторона медали» отображает веру в то, что тело не имеет связи с Сознанием, а потому зависит исключительно от «природных» явлений. Здесь слово «природа» подразумевает «внешние случайные обстоятельства».

Знаете как ученые «оправдывают» появление жизни на Земле? Они говорят, что с точки зрения «теории вероятности» есть какой-то процент того, что жизнь (и разум) могли рано или поздно появиться. Если следовать их принципу, то существует вероятность того, что на соседний с вашим домом банк вдруг обрушится смерч, который соберет всю наличность из хранилища и принесет к вам в окно. Более того — эта же «вероятность» соблюдается в отношении всех жителей Земли.

Скажите ортодоксальному ученому, что Сознание создает Вселенную, а не теория вероятности — он признает вас слабоумным простофилей и подвергнет остракизму (философское слово для исключения из рядов философов тех, кто не знает его значения). Ученому легче поверить (!) в то, что ваше тело случайно возникло из глины, чем в то, что оно результат вибрационного свойства Сознания.

Когда Адам и Ева устыдились своего тела и оделись, Бог лишил их бессмертия и выгнал из Рая. Адам в отместку занялся философией, чтобы доказать, что Бога нет, а Ева начала придумывать яблочные диеты для похудения. Фактически, с этого момента они стали верить в лекарства и в свою беспомощность перед болезнями.

В рамках данной книги важно понимание — любое разделение на телесное и духовное — это признак внутреннего убеждения, которое может блокировать вашу способность быть здоровым человеком. С одной стороны вам могут мешать «грехи», а с другой — мнение доктора о вашем состоянии. Нет никакой нужды в очередной борьбе за некую «правду», есть лишь ваше внутреннее понимание — кто вы такой. В противном случае — нет этого понимания, а значит, вы не можете управлять ДНК.

Когда говорится, что вы являетесь телом, подразумевается то, что оно и есть проявление ваших вибраций. Когда говорится, что вы не тело,

имеется в виду отстранение от него ровно на столько, чтобы взять на себя всю полноту ответственности о нем. Вы управляете тем, что лежит в поле вашей ответственности.

За что вы не в ответе — то вы не контролируете. Стоит вам снять ответственность за ваше здоровье с внешних факторов, как вы увидите, что вы единственный, кто его создает или разрушает.

Вы не гость, вы Создатель своего «дома» на Земле.

Начало Игры

Вы Сознание. Вы пришли на планету Земля, чтобы создавать себя. Понимаете? Не создавать деньги, детей, успехи, достижения, здоровье, просветление, а создавать Себя. Если быть точным — вы пришли переживать себя, получить впечатление о себе. Отсюда и все остальное — ваше окружение создает для вас впечатление о самом себе.

И вот, когда вы создали себя, вы начинаете наполнять свое бытие. Постепенно процесс наполнения становится для вас приоритетным, вы забываете, кто вы на самом деле — так вы превращаетесь в потребителя. Вы начинаете говорить: «если я не получу вот это, я буду неполноценным». Это сродни тому, чтобы считать растущий цветок неполноценным вне букета.

Сознание внутри вас (ваша основа) никуда не пропадало, а поэтому вы начинаете чувствовать неудовольствие, ибо ваше «Я» знает, что вы совершенны, а в теле вы лишь переживаете одну из точек зрения на себя. Ваше совершенное «Я» — это не завершённое «Я», ему нравится проявлять себя по-разному, но внутри всегда есть абсолютная гармония. Ваша основа, читатель — это Сознание, а потому вы всегда ощущаете — в гармонии вы с собой или нет.

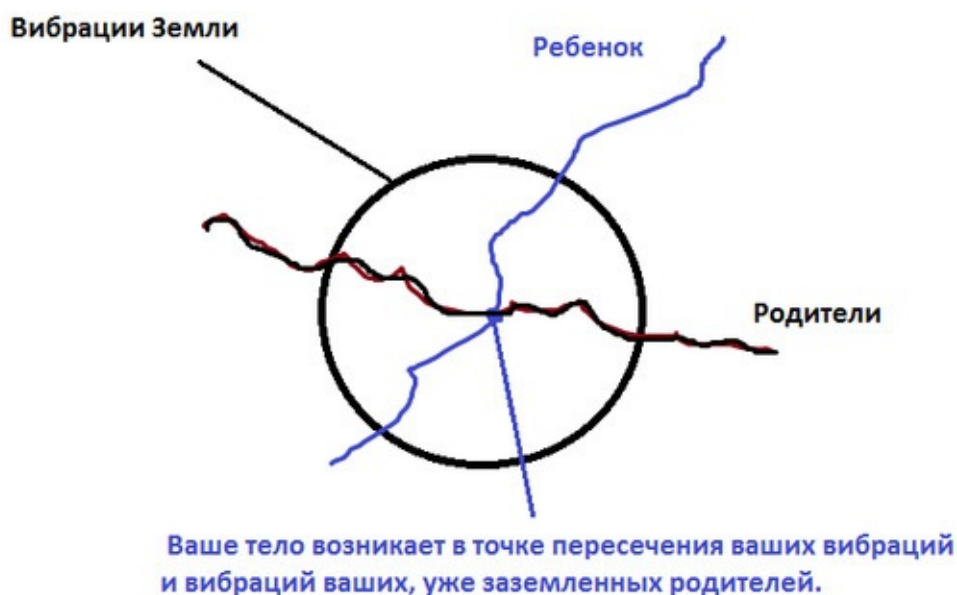
Неудовлетворенность собой вызывает потребность в поиске причин, так начинается поиск себя. Так возникает потребность в просветлении — возвращении к начальному «Я».

Вот это и есть карма — процесс наполнения себя, ведущий к осмыслению Себя. Наполнение и осмысление — Инь и Янь.

Для того чтобы познать (наполнить) себя, вы воплощаетесь в теле. Это означает жесткую фиксацию внимания на 5-ти чувствах, воспринимаемую из одной точки. Чтобы зафиксировать эту «точку», вы участвуете в создании пространства и времени. Иными словами, вам нужна площадка для игры. Это не случайная аналогия — любая игра

повторяет процесс созидания себя. И так же, как вылет мяча за пределы площадки останавливает игру на игровом поле, так и ваш организм должен последовательно функционировать в рамках земных условий.

Для воплощения в игре вам необходимо точно совместить свои вибрации с вибрациями других людей. Это обеспечивает идеальное попадание в нужное вам время и место. Планета является тем, что собирает в себе набор разных мест и времён. Ваши родители являются теми, кто принимают вас в выбранной вами пьесе.



Чтобы создать правильное тело, вам нужен шаблон. Им выступает архетип человека (Адам и Ева — это полумифический пример шаблона). Физическим воплощением шаблона является ДНК. Это полный набор «чертежа» всевозможных вариаций человека. Генный набор для всех людей одинаков — отличаются активные гены (последовательность их соединения), создающие вашу индивидуальность. Так же, как кирпичи — это просто кирпичи, но из них можно выстроить совершенно разные дома, складывая кирпичи по-разному.

Итак, для выбора конкретного тела вы используете наиболее подходящих родителей, а следом настраиваете нужную вам активность генов. Так сказать, вводите индивидуальный шифр. Даже, если у вас будут приемные родители, ваша ДНК будет настроена и под них. Выше

упоминалось, что приемные родители часто передают свои наследственные болезни приемным детям.

А вот еще один факт, который вы знаете, но его не комментируют ученые: вообще все люди, которые живут вместе, становятся чем-то схожи внешне. И не только люди, но и животные.

Условия вашего пребывания на Земле точно сочетаются с внутренними вибрациями ваших родителей (родных или приемных). Так, возможные врожденные «отклонения от нормы» — это выбор каждого участника. Выбор, а не наказание или «невезение».

Еще раз обратите внимание — «отклонение от нормы» при рождении — это не вина кого-то, это выбор. Иначе, тот, кто рождается, просто бы не согласился на свое рождение. Актера не заставляют играть «плохие» роли, он сам выбирает, сам соглашается. Как бы это не выглядело «злом» — примите игру, чтобы двинуться дальше, иначе заикнитесь на бесконечной борьбе за «добро». Если бы все желали родиться «в шоколаде», то мир бы оказался единообразным — все дети миллиардеров, лежащих на вечном пляже. Ну, или это означает выбор быть дельфином, а не человеком...

Для вашего рождения требуется точное совмещение всех вибраций — с шаблоном человека, с вашими задачами, с вибрациями ваших родителей. Как только частота выбрана и совмещена, вы готовы к рождению в теле.

Глава 3. Бессмертие

Личность, которая образуется в результате вибрационной настройки — это ваше эго, это тот вы, которого определяете своим именем. Данная личность является бессмертной настолько, насколько бессмертно ваше детство. Вы помните себя ребенком, но не являетесь им сейчас. Вы другая личность, но вы тот же человек. То же происходит после вашей смерти — ваша личность останется, как остаетесь реальным вы-ребенок сейчас.

Так же, после смерти, вы вспомните других вас-детей, рожденных в иные времена. Для Эго это кажется страшным, поскольку, кажется, что оно умрет, однако... Однако, еще раз, вспомните себя ребенком. Вы же не умерли? Вы просто двинулись дальше. Так есть и будет всегда с вами.

Именно поэтому говорят, что личность бессмертна, хоть и воплощается в разных телах. Вы не можете исчезнуть как личность, потому что вы не рождались как личность из ничего. Вы — продолжение самого себя, бесконечный процесс трансформации Сознания. [\[1\]](#)

Понимание того, что вы меняетесь и как становитесь другой личностью, дает вам внутреннее осознание и доказательство того, что так происходит ВСЕГДА и ВО ВСЕМ — жизнь, не более чем игра.

Итак, вы настроили частотное совмещение вибраций и... И вам пришлось значительно ограничить ваш фокус внимания, сузив его до предела. Чтобы понять, что произошло, посмотрите на букву «б». Внимательно изучите ее.

Б

Что с буквой? Да ничего, дело в фокусе внимания. В этом суть «забывчивости» эго о своей прошлой жизни.

Ваш фокус внимания на букве убрал из восприятия ощущение в пальцах, мысли о завтра, знание таблицы умножения и так далее. То есть, ваше сознание осталось здесь, но пока вы фокусируетесь на конкретном объекте, вы не воспринимаете то, что вне фокуса. Все ваши знания остались при вас, но в МОМЕНТ фокусировки, они «исчезают». Вы заметили это? Нет? Еще раз сфокусируйтесь и осознайте, как все вне объекта фокуса пропадает. А теперь представьте, что так вы сфокусировались из бесконечного «Я» в рамки этой жизни — тот же

принцип исчезновения знаний о другом опыте.

Когда вы перестанете фокусироваться на этом теле, вы осознаете свой громаднейший опыт вне потери этой личности.

Аналогично ваше внимание не присутствует при дыхании, но вы дышите. Стоит вам сконцентрироваться на нем, как вы его осознаете и можете управлять процессом.

Вы сфокусировались в 5 чувствах и перестали воспринимать широту всех своих вибраций, мощь своего Сознания. Но оно никуда не делось, оно здесь и следит, чтобы вы не «выпали из тела», а также следит за всеми функциями организма.



Итак, ваше Эго — это набор вибраций, сфокусированный в данной точке пространства — времени. Ваше Сознание — это все вибрации вообще. Этот текст читает «набор вибраций», но понимает Сознание. Так же, как текст — это набор из ВСЕХ букв алфавита, так и эго ограниченный набор из ВСЕХ ваших вибраций. Язык алфавита — это ваше индивидуальное Сознание. Базовым, общим Сознанием выступает общее понятие алфавитов и языков, которые, в конце концов, сводятся к единому «первоисточнику».

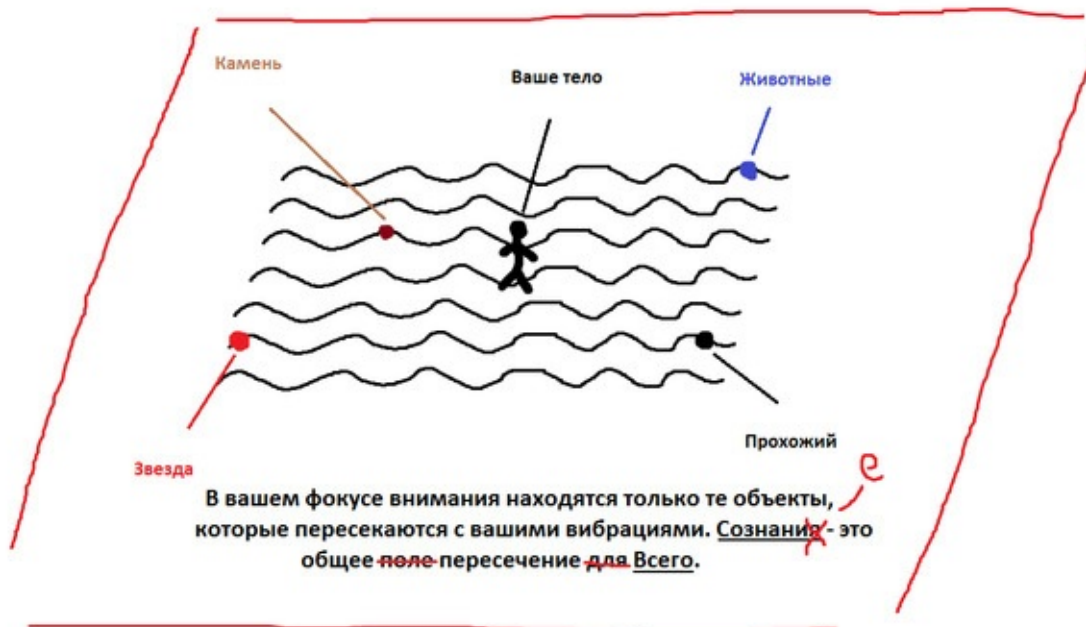
Вы не ощущаете Сознание только потому, что оно является вашей базой, на которой все разворачивается. Как все языки Земли имеют под собой общую базу, обеспечивающую перевод с одного на другой, так и Сознание для всех является основой и единственным залогом того, что

вы вообще пересекаетесь с другими людьми (и вообще с миром). То есть, у человека нет общей языковой базы с мухой, а потому никакой перевод ему не поможет с ней разговаривать. Но переводя, к примеру, с русского на китайский используется общая база (общие понятия верха и низа, общее строение голосового аппарата, общие жесты и т.п.), которую вы не замечаете, хотя и пользуетесь ею.

Если бы было два Сознания, то они не имели бы друг для друга точки пересечения, поскольку не имели бы общей реальности. Так же как ваше зрение не ощущает того, что ощущает язык змеи на других вибрациях (в ином диапазоне частот). Но вы живете в одном потоке вибраций с другими людьми, а сам поток строится на **Одном Сознании**, обеспечивая единую реальность, или точнее, единую игру в реальность, единое поле, единую сцену.

Когда вы смотрите на небоскреб, вы не видите его фундамента. Вы понимаете, что без фундамента это здание никак не простоит, но вы его не видите, не замечаете. Это еще одна аналогия с Сознанием, которое незаметно, хотя и есть база всего. База всего, что вы вообще наблюдаете — людей, деревьев, камней, облаков, звезд. С каждым из элементов наблюдения у вас есть общая вибрационная основа, которая состоит из Сознания.

Следующая иллюстрация не содержит случайных элементов. Они нужны для глубокого осознания процессов, связующих ваше тело с «внешним» миром.



Сфокусировавшись в наборе вибраций, используя чертежи ДНК, вы направили свою энергию в данное место и время. Строго по чертежам, вы собрали ключевые органы, объединили их своей нервной системой и выстроили точные правила обмена данных с окружающей средой. Для этого вы преобразовали волны вибраций в атомы, атомы в молекулы, тех организовали в клетки, клетки подчинили органам, а органы настроили под общее управление нервной системы во главе с головным мозгом.

Что это, по-вашему? Какой-то уникальный процесс? Ни малейшей уникальности. Это точное повторение того, что происходит при формировании физического мира. Ступенчатое образование мира из Единого сознания, где одно свойство является исходным для образования другого. Возникает иерархия не по принципу того, кто лучший, а по принципу своей зоны ответственности.

[\[1\]](#) Примеров (задокументированных) воспоминаний людьми своих прошлых жизней так много, что нет смысла даже что-то конкретно упоминать. Если же эта тема интересна, то прочтите книги гипнотерапевта Майкла Ньютона.

Глава 4. Божественный процесс

Ваше тело — это самое божественное, что вы можете наблюдать в жизни. Ни солнце, ни звезды, ни цветы, ни икона и не стихи. Самое божественное и самое духовное — это ваше тело.

А знаете почему?

Потому что *ваше тело — это Созидание Богом Вселенной, происходящее прямо в это мгновение в этой точке.*

Ведь вам «пришили» такое убеждение, что Бог давным-давно создал мир и куда-то отстранился. Оставив Дьяволу земные заботы, включая ваше тело, Бог отправился по своим делам — творение закончено. Обратите внимание на общепринятое положение, что «телесное» — это от сатаны, означающее, по сути, что Бога в теле нет.

Молитва к Богу, словно односторонняя СМСка — ответит он или нет, кто знает? Зато понятно, что мир УЖЕ создан, и теперь он затаился в ожидании возвращения Бога. А Он, в свою очередь, оставил ангелов следить за людьми. Некие скрытые камеры наблюдения, фиксирующие грехи. Хуже того, эти камеры еще и в мыслях стоят — только вы подумали о... — а все записано, сложено в папочку и подшито к вашему делу.

И самое подлое, что придумал этот Бог — это ваше тело, поскольку все соблазнительные грехи, так или иначе связаны с ним — чревоугодие, прелюбодеяние (куда относится даже факт взгляда на обнаженного человека), сребролюбие (это все мысли об изобилии и комфорте). А во главе угла стоит краеугольный камень — возлюби Бога. Как бы идея в том, что ваш язык, желудок и половые органы созданы ради любви того Бога, который куда-то делся, а вам, пока Он не вернется, всем этим добром пользоваться не рекомендуется.

Есть еще одна «гениальная» мысль о причинах заболеваний — Бог (боги) посылает (посылают в рамках своей специфики) болезнь, чтобы вас наказать и/или испытать. Ну, там, если у вас все хорошо, и вы еще держитесь подальше от грехов, то получите болезнь в награду — зато *потом* вам что-то (а что именно?) хорошее положено. Как бы, заглядывая с перекура, Он так себе видит развитие событий — вам тут слишком весело — бац вам по телу — идите Меня благодарить и молиться еще больше.

Если ваши «религиозные чувства» оскорблены, обратите внимание на то, что эти идеи были придуманы людьми в отношении человеческого

тела. Прямых рекомендаций «сверху» не поступало, все они пришли через неких посредников. Вроде как Бог, смущаясь говорить плохие новости, назначает глашатая.

Спускается Моисей с горы со скрижалями:

— Евреи, есть две новости, одна плохая, другая хорошая, какую сначала?

— Давай хорошую.

— Сошлись на десяти...

— О-оо! А ну, давай теперь плохую.

— Прелюбодеяние вошло...

Анекдот

Так или иначе, отголоски дремучих убеждений о теле присутствуют в каждом человеке, который считает наготу постыдной, а болезнь, пришедшей извне.

Но Творение Вселенной никогда не ставилось на паузу. Вы Творец, вы Творец своего тела. Перекалывать ответственность на бога или на черта — это ваш отказ быть Творцом.

Наш мир создается из 7 этапов и 5-ти элементов. Это отражено во многих религиях, преданиях и сказаниях. Суть этого процесса изложена в «Книге Вибраций». Это просто понять, это не содержит каких-либо сторонних допущений, сложных формул и скрытых противоречий.

Точно так же, как Сознание создает мир, вы (Сознание в вас) создаете свое тело. Ваше тело подобие трехмерной Вселенной во всем. Семь чакр человека — это полный аналог энергии, которая «работает» по созданию мира.

Когда-то (с точки зрения линейного времени) была создана Вселенная, а **сейчас** вы создаете свое тело. Для вас время создания физического мира кажется прошлым, однако время созидания вашей плоти — это процесс непрерывный. Вам кажется, что когда-то вы родились, включили некий рубильник, и все заработало само по себе. На деле же «само по себе» ничего не работает. Непрерывно «управляющий контур» издает множество «поручений» для каждой клетки, для каждого атома, входящих в ваше тело. Ученые небрежно называют этот божественный процесс «нервные импульсы» или «рефлекторная деятельность», пряча за терминами свое непонимание всей глубины происходящего.

Как и движение галактик, зарождение звезд, деятельность черных дыр, расширение Вселенной, ваше тело организуется точно и непрерывно. Аналогичные процессы распределения вибраций идут

во Вселенной и в теле.

Но стоит уточнить — процессы не идут в теле, они организуют тело как результат взаимодействия вибраций, а не наоборот. Обычно люди путают следствие с причиной, считая, что тело «излучает» вибрации. Следовательно, выстраивается логика, по которой чакры расположены внутри организма, а все это потом упирается в физические причины существования жизни как таковой. И как результат возникает недопонимание — как это тело может иметь связь с Сознанием Вселенной, по wi-fi что ли?

Стоит же вам посмотреть на себя как на вибрации, как на источник, тогда вы понимаете, что создаете организм из вибрационного Себя. Ваши энергии преломляются, формируя ту же последовательность в созидании, что происходит со Вселенной.

Творец		Сахасрара
Разум		Аджна
Эфир		Вишудха
Воздух		Анахата
Огонь		Манипура
Вода		Свадхистана
Земля		Муладхара

Ваш человеческий ум не в состоянии охватить все нюансы созидания каждого элемента, однако, вы также несете в себе энергию творца (Сахасрара), которая не имеет ограничений. Эта энергия легко организует коммуникацию среди ваших 50 триллионов клеток.

Клетки вашего тела — это аналог населения Земли. Каждая клетка обладает собственным сознанием. Один только мозг работает примерно на 86 миллиардах в 10 000 степени количестве нейронных связей. Цифра весьма приблизительная и спорная, но настолько масштабная, что у нее нет названия. Более того, ученые имеют мнение, что всех атомов во Вселенной не более 10 в 100 степени штук. То есть, Космос менее сложен, чем связи вашей нервной системы. Но...!

Но вы можете осознать, какой масштабной штукой вы управляете? Фактически вы творите свое тело так же, как Бог творит Космос.

Этот процесс, вообще-то, не столь сложный для Сознания, как может показаться. Все просто. Бог занимается Космосом, а вы телом. Вы занимаетесь вообще телом, а ваши органы регулируют взаимоотношения с клетками, которые в свою очередь поглощены индивидуальным творчеством с молекулами и атомами. На каждом уровне создания происходят аналогичные процессы.

Причем здесь вообще элементы и чакры?

Все просто — это та энергия, которая управляет разными уровнями созидания. Проще понять это на примере исполнительной власти — каждая ветвь занимается своим делом. Посмотрите на это так:

Наблюдатель, законодатель.

Управляющий орган, визирь, премьер министр.

Министры.

Изобретатели, мастера, учителя, ученые.

Отрасль, добывающая ресурсы.

Перерабатывающая отрасль.

Производство.

Знакомая схема? Да, в ней нет полиции, войск, налоговой, судей. А если бы страны управлялись с идеальной разумностью, то были бы нужны таковые органы? Это структура управления для осознанного общества. Сами подумайте — ничего лишнего, все оптимально, все на своих местах. Без управляющего, нет единого движения. Без ресурсов (сырья) нечего перерабатывать, без производства нет продукции для жизни всей структуры.

Мир создается в идеальной гармонии, а потому некого судить и не с кем воевать. Вы, как и Космос, не создавались один раз, чтобы

потом от чего-то спастись. Вы (как и Космос) есть процесс непрерывного созидания, развития.

И да, ваше тело содержит в себе эту идеальную гармонию. Именно так управляется ваш организм в целом. Это нужно для того, чтобы вы присутствовали в физическом мире, полноценно воспринимая все его свойства.

*Истинно — без всякой лжи, достоверно и высшей степени истинно:
То, что находится внизу, аналогично тому, что находится вверху.*

Изумрудная скрижаль Гермеса

У Бога нет фантазии — все создается аналогично, аналогично управляется, аналогично подается энергия, аналогично вибрирует. Вся фантазия отдается «вниз» — вот вам структура, создавайте на ней свое собственное разнообразие, присваивайте свои понятия, свои отношения, создавайте свои языки и так далее.

Зачем? Посмотрите на пункт №7. Производство. Каждый уровень «производит» то, что является, в конечном счете, Богом — создается расширение Бога на каждом уровне.

Ваши пять органов чувств отображают эту схему, обеспечивая не просто контакт с внешним миром, но и эмоции, пищу для новых мыслей, что ведет к непрерывному созданию разнообразия. То есть, вы физически не распадаетесь, чтобы расширяться в пространстве, вы создаете опыт, который расширяет вас как Личность. Также и Вселенная не распадается, она создает внутри себя разнообразие.

Структура организма едина. Ваша «продукция» — разнообразие — создается за счет энергии, идущей от вашего «Я есть», то есть Сознания. Результатом вы «делитесь», отправляя впечатление «наверх». Так происходит весь процесс — вы запрашиваете энергию, чтобы создать то, что вообразили. Отсюда возникает некий ток двухсторонней энергии. Это отображено в виде известных потоков, называемых Инь и Янь, Шива и Шакти, а телесные каналы называются в ведической литературе — Ида и Пингала.

Энергии, проходящие «сверху» создают смесь из самих себя, образуя «уровень». Центр смеси — чакра. Каждая следующая чакра домешивает энергии предыдущей. В итоге, Сахасрара считается «божественной», а Муладхара «заземленной».

Обратный процесс называется «растворением».

Земля (в Муладхаре) растворяется в Воде (в Свадхистхане), Вода растворяется в Огне (в Манипуре), Огонь поглощается Воздухом

(в Анахате),

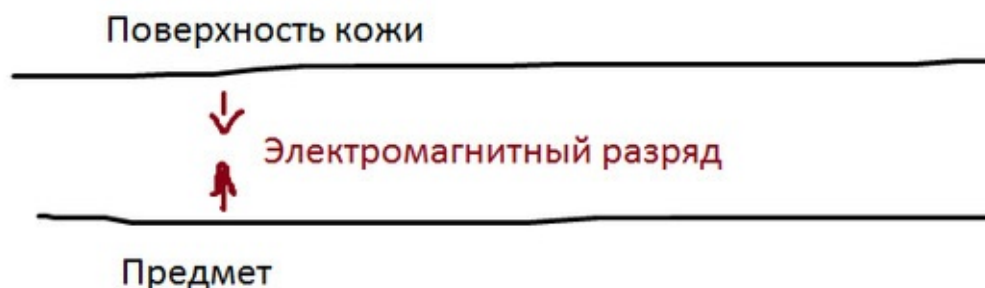
Воздух похищается Эфиром (в Вишуддхе), Эфир поглощается в Авидье, которая

исчезает в Брахмане (в Сахасраре)

Шива Самхита

Оба процесса идут непрерывно, организуя соответствующие органы восприятия, чтобы пребывать в физическом мире и создавать иллюзию непрерывности. Эта иллюзия прочно закреплена, в результате вы уверены, что вы лишь плоть, а ваши клетки — смесь случайных химических связей. Но все, что вы знаете о себе и о мире — это лишь продукт органов восприятия — не более того.

Звук, свет — это очевидные вибрации. Вкус, осязание, обоняние — менее очевидные, но уже «расшифрованные» наукой продукты электромагнитных взаимодействий. Если помните школьные учебники, то вы знаете, что ваши касания любых поверхностей — это лишь взаимодействие электронов, а не фактическое касание. Между телом и предметом сохраняется значительное расстояние.



Эта информация давно уже раскрыта в древней литературе. Более того, она давно увязана с элементами тела и аналогичными процессами во Вселенной.

Эфир имеет одно свойство, воздух — два, огонь — три, вода — четыре, земля — пять свойств: звук, прикосновение, вкус, форма и запах.

Форма воспринимается глазами, запах — носом, вкус — языком,

прикосновение — кожей, звук — ухом. Это — органы восприятия.

Шива Самхита

Ваш организм упорядочен, как Вселенная. Каждый орган энергетически (вибрационно) связан с общей системой организма. Каждая клетка и молекула точно знает свою функцию и свою частоту реагирования.

Ваше тело — это микрокосмос, божественный аналог Вселенной. Каждый ваш вдох и выдох, каждая ваша мысль — это тот или иной сигнал для ваших органов и клеток. Ни одна из 50 триллионов клеток не принимает решения самостоятельно. Однако каждая из них обладает тем сознанием, которое необходимо для выполнения команд. Точнее, она создана именно на том уровне, где «живет» данное сознание. Клетка «общается» с вибрациями микроэлементов и молекул.

Как вы поднимаете голову в поиске ответов у Бога, так ваши клетки «поднимают» то, что у них там есть, в поиске ответов у вас. Вы, как личность, являетесь богом для клеток. Ваши мысли о себе являются «божественным замыслом» для клеток. Вы их цель жизни, ваши идеи их видоизменяют и «заряжают» энергией.

Для клеток нет понятия смерти, поскольку они ощущают себя частью ваших вибраций, откуда они, собственно, и родом. У них нет таких понятий, как рождение и смерть, хорошо и плохо, просто потому, что у них нет ваших органов чувств, создающих иллюзию физической плотности, создающих суждения. Они ощущают непрерывность вибраций, единство Сознания.

Вы говорите себе: «я устал», клетки понимающе «кивают» — «ясно, изобразим усталость». Вы говорите: «я заболеваю», клетки — «ясно, будем болеть». Вы говорите: «эта еда вредная», клетки соглашаются — «будем травиться». Ваша воля — это абсолютная реальность для ваших клеток. Их сознание выражается в способности к индивидуальному принятию решений на основе данных, получаемых извне.

Однако, суть в том, что клетки так же, как и вы, созданы из чистого Сознания. Да, они осознают себя и свое место пребывания внутри вас. В их планы не входит построить космический корабль и улететь на Марс — они слушают ваши планы, как собака слушает волю хозяина, оставаясь при этом индивидуальностью. Еще проще это понять, если посмотреть на муравья, который кажется независимым существом, однако полностью подчинен интересам своей семьи.

Наблюдал три дня за муравейником. Ни планерок, ни совещаний.

Итак, если вы можете принять сознание муравья, интегрированное в общее сознание муравейника, тогда вы можете представить и сознание ваших клеток. «Муравейником» для клеток выступают органы, а все тело в совокупности — это как коллективное сознание всех муравьев вообще — они в целом понимают окружающий мир, знают прогноз погоды, ведут себя одинаково при схожих воздействиях извне.

Как и вы физический, клетки рождаются, стареют и умирают, отражая свою функцию в этом времени и пространстве. Как и вы, клетки обладают памятью. Как вы можете вспомнить свою молодость, так и ваши клетки могут это вспомнить (их состояние во время вашей молодости), воссоздав тело по заданному воспоминанию. Также как и вы... ваши клетки бессмертны. Потому что они — суть Сознание. Видимая гибель клетки — это внешнее разрушение, которое никак не нарушает ее вибрационную целостность. В другом теле это станет поводом к созданию новой клетки, которая будет жить, используя весь опыт предыдущей. Такие себе карма и реинкарнация в миниатюре.

Ваше тело божественно, и создано по образу и подобию боготворца — физической Вселенной. В это мгновение вы творите свою телесную Вселенную, верите вы в это или нет, процесс идет.

Эта система в каждой точке организма соответствует правилу: что вверху, то и внизу. Также эти знания лежали в основе медицины предыдущих цивилизаций.

Глава 5. Органы тела, или Вибрационный принцип создания организма

От автора: Редактор сказал, что глава очень сложная, сделал все, что мог, чтобы ее упростить.

lee

Как вы создаете свои органы

Промежуточным звеном между Личностью и клетками выступают органы (в смысле комплексных структур, вроде костей, нервной системы, дыхательной системы и т.п.). Как упоминалось выше — это все построено по иерархии, чтобы точно выполнять общее назначение в целом — отображать вас, как человека.

Головной мозг принял ключевые функции обработки 5-ти сигналов, исходящих от 5-ти органов чувств. Так у вас создалась иллюзия того, что вы «живете в голове». Но вы просто «из головы» воспринимаете мир. Это ваше «окно» восприятия.

То, что называют памятью — это лишь фокус внимания. Ученые долго искали конкретные клетки или участки мозга, где хранится память, но так и не нашли. Память нигде не хранится, ее нет в мозгу. Она лишь следствие вашего фокуса внимания, ваших убеждений.

Вы где-то слышали, что в сером веществе у кого-то что-то повредилось при аварии и... И сдвинулся фокус восприятия (авария тоже не случайное событие). При повреждении мозга человек получает искаженный фокус, словно смотрит на мир через кривое зеркало. Часто в случаях значительного повреждения мозга бывает полная ремиссия памяти — это вы восстановили фокус восприятия, а вовсе не клетки памяти. Известны случаи отсутствия (потери) вообще более половины мозга и полное восстановление ВСЕХ функций нервной системы.

Иными словами, функция головного мозга — это функция приемо-передатчика. Понимание этого момента дает простое объяснение «загадок», почему те или иные аномалии мозга не вызывают критических нарушений в жизни человека, а средней тяжести сотрясение иногда вызывает амнезию или другие отклонения.

Для того чтобы собрать тело по шаблону ДНК, вам необходимо

«организовать работу» атомов «снизу» и органов тела «сверху». С этой целью, вы выстраиваете систему управления, в которой каждый уровень должен четко выполнять свои функции.

Верхняя чакра посылает сигнал ниже, та преобразовывает его в свою «команду» и передает еще ниже. Это подразумевает, что каждая следующая чакра несет в себе и команду «главной», и «уточняющую» команду от предыдущей. Точно тот же принцип, который участвует в формировании физического мира вообще.

Чакры — это не колеса, не воронки, не прочие надуманные слова, исходящие из визуального понимания. Точно также самолеты — это не птицы, а автомобили — не коробки. Чакры представляют собой совершенно четкий и ясный механизм управления телом. Они есть набор вибраций, обеспечивающий точное выполнение команд вашим телом. Посыл команд вниз дает указания, а «отчет» о выполнении обеспечивается потоком энергии, посылаемым обратно вверх.

Два ключевых потока энергии идут вниз и вверх именно через чакры. Имеется в виду не столько направление, сколько последовательность преобразования энергии одна в другую и обратно. Эта энергия не отделена, это не провод в стене. Это часть вибрационной структуры. Простая аналогия потоков энергии — это течения внутри океана, которые сами по себе являются частью океана. Эти каналы соединены с другими «второстепенными» каналами, обеспечивая телу полноценную вибрационную систему коммуникации.

Но потоки тела никуда не текут. Это одна из ключевых ошибок всех, кто переписывает и трактует сведения о чакрах, добавляя сумятицу в головы последователей. Энергия передается между чакрами в качестве разного уровня осознания. Поймите это как перевод. «Сверху» говорят на одном языке, «ниже» на другом, «еще ниже» на третьем. Это преобразование информации.

Зачем оно нужно? А для того чтобы вы могли видеть и слышать один объект в одной точке пространства, да еще и формировать свое отношение к этому. То есть, это словно восприятие разных граней одного и того же объекта — принцип разнообразия.

На рисунке показывается, что имеется в виду под «преобразованием».

Я есть	<input type="radio"/>	Сахасрара
Я есть человек	<input type="radio"/>	Аджна
Мое имя...	<input type="radio"/>	Вишудха
Я в окружении...	<input type="radio"/>	Анахата
Я в движении...	<input type="radio"/>	Манипура
Я в общении...	<input type="radio"/>	Свадхистана
Я в переживании...	<input type="radio"/>	Муладхара

«Я» остается на каждом уровне, но ему присваивается новое качество, делается дополнительный акцент.

Дзен мастера задают вопрос: «Откуда ты пришел». Ответ человека показывает его уровень восприятия Кто он. Если человек отвечает с точки зрения Муладхары, в его ответе будут события, если с точки зрения Аджны — описание своего понимания Себя.

Пример от Муладхары: «Я пришла из Поселкино, где меня учил Мастер Ломастер, научивший великим знаниям о...»

Пример от Аджны: «Я в пути от себя к своему Я».

Теперь вы освоили Дзен, читатель :). Шутка, конечно. Любой Мастер сразу поймет, откуда исходит ответ, поскольку он всегда спонтанный, как и вопрос Мастера.

*Бокудзю спросил одного монаха:
— Откуда ты пришел?*

— *Из Ян-шаня.*

— *Ты лжешь, — сказал Мастер.*

Возможно, теперь вы точно освоили Дзен...

Чакры, как основа эндокринной системы

Эта вибрационная шкала выстроена для управления телом — некий намек на это содержится в карте эндокринной системы, — железы каждого уровня связаны с функциями разного масштаба. Чем выше железа, тем больше ее участие в организации жизнедеятельности — сверху находятся «генералы», снизу «солдаты».

В Муладхаре вибрирует сознание молекул и атомов (функция зарождения жизни, в частности). То есть, там не происходит что-то плохое или низменное, там «идет работа» по обновлению вашего тела на атомарном уровне и подготовка к формированию нового тела — рождению ребенка. И, когда вибрации человека «понижаются» до этого уровня, он воспринимает жизнь, как выживание.

Фактически в Муладхаре человек погружен в некую систему атомного «муравейника», его восприятие «Я Есть» отступает, перегруженное сознаниями «Я есть» невероятного количества элементов.

Повышение вибраций по чакрам — это «очищение» от вовлеченности в разные «Я есть», сужение фокуса в одно «Я». Как бы выход из толпы к самости. Это также проявляется в том, что человек склонен искать уединения, когда его вибрации повышаются.

Когда вибрации уже в Вишудхе, человек занят самоопределением. Здесь тело «решает» вопросы на уровне логического решения вопроса: «как мне назвать себя?». То есть, ваши действия диктуются попыткой утвердиться таким определением, как: муж, жена, юрист, учитель, врач, честный, богатый и так далее. Вы пытаетесь соответствовать тому понятию, которое считаете своим.

Если кто-то жалуется на боль в горле, можете смело спрашивать: «Где ты соврал себе или другим?» или «Что ты пытался доказать и не смог?».

А чем «занята» Манипура в организме? Она обеспечивает энергией все тело. Как? Извлекает ее из всего, что поступает извне, потом

распределяет «по запросам». Простой пример — это переработка пищи в энергию, которая потом распределяется по мышцам. Более сложные процессы — «подогрев» тела, создание двигательного импульса.[\[1\]](#)

Здесь скрывается очень любопытная тема — преобразование энергии разного вида. То есть, не просто переход еды в калории, а вообще процесс трансформации разных типов энергии друг в друга. В физическом плане вы знаете «застрявшую» энергию под названием «лишний жир». Это результат нарушений в работе Манипуры. Почему жир «лишний»? Потому что есть разные виды жировых тканей, выполняющих предохранительную функцию. Когда эта функция нарушается, идет накопление. То есть, Манипура получает сигнал «сверху» — «нужны запасы энергии», но дальше эти сигналы не переходят в действия со стороны Свадхистаны и Муладхары.

Свадхистану проще понять по функциям стероидов, выделяемых организмом. Как вы знаете по спортивной теме — это стимуляторы. Они побуждают к действиям, а также усиливают половые признаки в теле. Вот потому, если энергия от Манипуры не востребована в Свадхистане, она преобразуется в жировые ткани — так ее материализовывает Муладхара.

Муладхара манифестирует энергию в материю тела. Это место слияния всех вибраций, с последующим получением того, что вы ощущаете физически как единый организм. То есть, все чакры сверху вниз посылают информацию, которую Муладхара собирает и «выводит на экран». Генералы и офицеры командуют, а солдаты делают финальную работу. Собственно, это и есть процесс материализации, который вы наблюдаете в своем теле. Сознание переходит в материю прямо внутри вас.

Если сравнить материализацию с агрегатными состояниями веществ, то можно понять, как информация идет сверху вниз, уплотняясь до тех пор, пока не превратится в твердое вещество.

Я в окружении...		Анахата	Плазма
Я в движении...		Манипура	Пар
Я в общении...		Свадхистана	Текучее состояние
Я в переживании...		Муладхара	Твердое состояние

Для этой же книги достаточно текста выше, чтобы пояснить, каким «делом» заняты чакры, отбросив все лишнее об их цветах, лепестках и живущих там богах. В других главах будут рассмотрены некоторые особенности работы тела, связанные с информационными потоками.

Энергетические каналы тела

Сами по себе чакры лишь преобразователи того, что идет по энергетическим каналам. В ведической литературе их называют «нади». Все они переплетены так, что деятельность организма взаимоувязана от макушки до пяток. Поэтому акупунктура выглядит такой странной для ученых — один канал проходит через все тело.

Массаж ступни (спины, ладони, мочки уха и т.д.) может оказывать воздействие на разные функции организма — это встреча многих каналов, а вовсе не центры управления телом. То есть, из таких мест удобно посылать успокаивающие или стимулирующие сигналы. Как бы из материального мира идет обратный сигнал — в энергетический. Однако, это кратковременное воздействие, которое вряд ли устранил изначальные причины заболевания, рожденные в уме человека.

Суть обратного процесса в том, что тело должно всегда давать обратную реакцию от того, что получает извне. Акупунктура и массажи создают некий аналог такой реакции. Чем точнее работа целителя, тем точнее обратный сигнал и встречная корректировка организма. Никаких чудес здесь нет, как и шарлатанства (в целом, у системы, а не среди конкретных людей). Аналогия этих процессов — простое смазывания

йодом пореза. Только в этом случае вы видите сам порез и реакцию кожи. Вам может казаться, что лекарство с йодом заживляет раны, но **все делает организм**, йод лишь стимулирует, являясь посредником.

И как система дорог не определяет архитектуру города, так и энергетические каналы не определяют внешний вид человека. Они лишь служат источником энергии и информации, собирающим тело в единое целое.

Энергетическая система выстраивает то, что вы физически наблюдаете как кровеносную и нервную системы. Они являются скорее «тенью» энергетической карты, кроме того, есть точки образования организма из вибраций — точки акупунктуры. Эти точки имеют четкую последовательность и связаны в так называемые линии меридиан. Каждая линия «работает» над тем или иным органом тела человека, образуя абсолютно точные коммуникации всех функций организма.

Чтобы это просто понять, посмотрите на систему почтовых отделений, которая ясно, точно и последовательно организует обмен почтой через систему главных и второстепенных отделений. Почта, как таковая — это процесс движения информации, хотя внешне это воспринимается как здания с присвоенным индексом. Вы смотрите на здание и говорите «почта», хотя в действительности здание — это помещение, а почта — это процесс. Также и ваше тело — это здание, а энергетический ток — это процесс.

Почта, как процесс, точно организует адресную доставку информации именно при условии движения потоков сверху вниз и обратно.



Чакры тела — это «почтовые отделения» в энергосистеме человека. А потому они не принимают решений, не служат «высшим истинам» — они функциональные операторы общей информационной системы. Энергетически они поляризованы, что отображает их функцию, плюса и минуса — направление кручения, — аналог электромагнитного поля, образованного генератором. Отсюда и название «чакра» — круг, колесо, кручение.

Связь тела с внешним миром

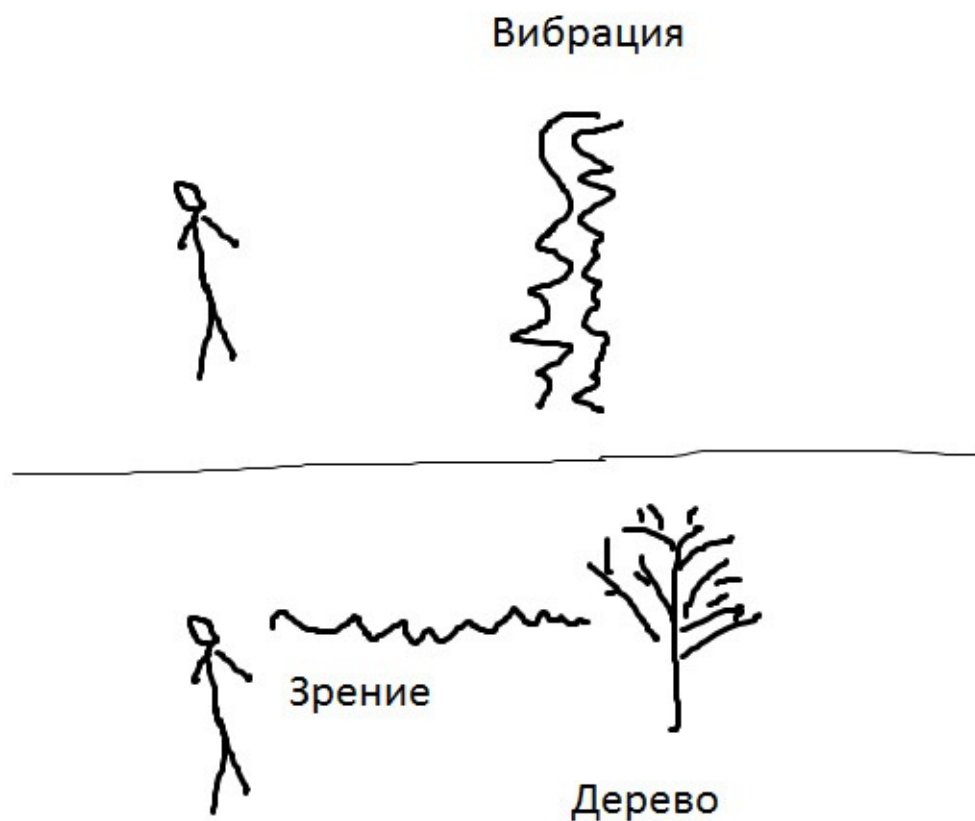
Мозг человека разделен на две части не случайно. Правая часть частотно настроена на один поток, а левая на другой. На физическом уровне это тоже проявляется в виде разных частот работы разных полушарий мозга. Так, правое полушарие мозга в бодрствовании преимущественно излучает альфа-волны, а левое — бета волны. В первом случае активизируется внимание на внешнем мире, а во втором — на внутреннем.

Ваши органы чувств тоже работают в двух направлениях, в соответствии с течением энергии Инь и Янь. При направлении во внешнюю сторону, ваши органы чувств создают физический образ объекта, а при обратном движении, обретают впечатления от того, что создали.

Да-да, вы создаете физический мир, который наблюдаете. В этом

нет никакой мистики или двусмысленности. Это такой же процесс, как создание картинки на экране телевизора. Без приемника картинка не будет — будет радиоволна, невидимая и неосязаемая. Ничего эзотерического нет в том, что ваш телевизор может создать звук и образ из невидимой волны. Тот же процесс протекает через ваши органы чувств.

Есть вы и вибрации чего-то. При фокусе внимания на эти вибрации, вы создаете их в виде физической структуры.



Вы скажете: «дерево существует независимо от того, посмотрю я на него или нет». Ничего подобного. Вначале вы можете о нем слушать рассказы, видеть его фотографии, представлять в уме. Но **физически** вы его сможете ощутить, лишь активировав свой фокус внимания — ваши органы восприятия. Без вашего зрения вам не увидеть, без осязания — не почувствовать. Но!!! Ваши органы — это лишь вибрации в буквальном смысле слова. Осязание — это исключительно передача электромагнитного импульса, зрение — это передача световой волны.

Дерево проявляется физически только при встрече ваших взаимных вибраций.

Вот почему ваш фокус внимания — это буквальное превращение вибраций в физическое состояние, то есть буквальная материализация объектов.

Здесь есть тонкий момент — дерево перед вами существует изначально на вибрационном уровне, а потому одним лишь самовнушением вы от него не избавитесь. Но, если вы заранее убрали из своих вибраций дерево, его может не оказаться там, где ожидалось. Отсюда возникают знакомые вам эффекты, когда кто-то уверяет, что «здесь это было, я точно помню».

В отличие от телевизора, который лишь транслирует, вы еще и свое тело можете воспринимать. Теперь, представьте это как то, что радиоволна создает телевизор с целью воссоздать впечатление о самой себе. То есть, волна создает себя и впечатление о себе. Таким образом, ваши органы восприятия создают из энергетической системы ощущение физического организма.

Ваш физический организм, ваше тело — это воссоздание вибрационного вас. Это как на белой фотобумаге проявляется четкая картинка, благодаря действию разных процессов. Если вы посмотрите на фотографию, то никогда не догадаетесь, какие процессы там произошли, чтобы проявить изображение. Так же, когда вы смотрите на свое физическое тело, вы не видите энергетического прообраза.

Ваши вибрации не имеют физических точек координат, поскольку находятся вне времени и пространства. Вибрации организуют ток энергии, создавая тем самым и время, и пространство, куда следом помещается тело. Поэтому тело может получать сигналы из нефизического мира. Этим объясняется то, что тело знает о тех событиях, о которых ваш ум не имеет ни малейшего понятия.

Откуда, по-вашему, экстрасенсы берут информацию? Вы думаете, что все они шарлатаны? Прочтите задокументированную биографию Эдгара Кейси. Если этого мало, вы можете изучить так называемую «прикладную кинезиологию», в которой используется метод задавания вопросов телу, а получаемые ответы выходят за рамки логического объяснения. Кроме всего прочего, данная методика позволяет точно ставить диагноз человеку. Это проверено клиническими испытаниями и используется даже учеными-скептиками в тупиковых ситуациях с пациентами.

Также есть опыты с наблюдением вибраций сердца, в которых оно

реагирует на события «из будущего». В этих опытах испытуемым показывают картинки с резким эмоциональным фоном. Сами изображения выбирает компьютер произвольно, но сердце успевает выдавать «правильную» реакцию до момента самого показа. То есть, глаза реагируют по факту показа, а сердце до такового факта.[\[2\]](#)

Это все дает простое понимание всех «чудес», связанных с интуицией, исходящей от тела. Этим также просто объясняется способность фехтовальщика, хоккеиста или гонщика реагировать на ситуацию быстрее, чем это можно объяснить простыми химическими и электрическими реакциями, проходящими в организме. Кстати, данный факт давно ставил ученых в тупик — как человек может делать правильное действие ВСЕМ организмом быстрее, чем успевают передаваться управляющие импульсы в теле?

Чтобы вы поняли разницу скоростей, представьте себе, что в поезде машинист только принимает решение нажать на тормоз, а колеса заднего вагона уже тормозят. Именно это наблюдается в вашем теле, вызывая изумление ученых. Но вы-то теперь понимаете, почему это происходит, не правда ли?

Подытожьте всю информацию о себе

Ваше тело образуется за счет конфигурации ваших вибраций, направляемых Сознанием. Словно один белый свет преломляется на 7 разных цветов или 7 нот формируют одну слаженную мелодию. Эта конфигурация подстраивается под условия обитания на планете Земля. Ваше сознание приглашает сознания атомов и молекул, подчиняя их сознанию органов. Эта организация имеет четкую иерархию, в которой преобразующими пунктами выступают чакры.

В данном пространстве-времени весь процесс наблюдается как течение энергии в теле (хотя правильней было бы сказать — течение тела в энергии). Если тело наблюдать из вневременной позиции, то выглядит это так, что ваша энергия импульсно сфокусирована в точные места, образуя в них тело — вы это воспринимаете, как тело в движении. Связь всех точек тела — это ваш организм в целом, выстроенный по шаблону-чертежу, называемому ДНК.



После смерти человек перестает фокусировать сознание в тело, но молекулы продолжают быть частью Земли и продолжают «жить». Происходит отключение иерархии, а атомы и молекулы, обладая своим сознанием, начинают действовать самостоятельно. Армия распущена, но солдаты какое-то время живут по уставу, пока не разбредутся каждый по своим делам. Информация о физическом теле остается частью планеты, передаваясь далее в виде того, что называется «круговорот веществ в природе». Этот самый «круговорот» не что иное, как обмен информацией — новые жизни приходят в опыт предыдущих.

Вся «химия» в теле — это лишь то, что наблюдается как результат вибрационного обмена. Но наука видит лишь химию, пытаясь ею управлять. И что в результате?

[\[1\]](#) Манипуру хорошо знают специалисты по боевым искусствам, а также даосы и многие йогины. Яркий пример — это тибетская практика «тумо», которая создает внутренне тепло, способное согреть обнаженного человека в мороз.

[\[2\]](#) подборка подобных экспериментов, собрана в книге «Психология паранормального». Авторы: Ганс Айзенк, Карл Сарджент — ученые с мировым именем. Также см. фильм «Могущество сердца».

Глава 6. А в это время наука...

Как все начиналось, или Как наука «потеряла сознание»

Посмотрите правде в глаза — что вы знаете о медицине?

Сегодня медицина выстроена на основе того, что вы должны выпить какую-то химию, или вам что-то должны отрезать, а потом вы все равно химию будете принимать. Если вы вышли от врача без рецепта некой химической смеси (то есть, вам даже витаминов не прописали), что это значит для вас? Скорее всего, или врач не определил болезнь — другой точно определит, или проблемы с самим врачом.

И это считается нормой.

То есть, *норма для ортодоксальной медицины — это то, что вы беспомощны перед внешним миром*, а единственный способ влияния на ваш организм — это прием «правильной» химической смеси (ну или вырезать что-то «ненужное», а потом год сидеть на восстановительных лекарствах).

Причем, древние истоки медицины рассматриваются примерно так.

...Вначале люди лечились подорожником и всякими ягодами, потом научились делать отвары, потом перевязывать раны тряпкой, потом зашивать грязными иглами, потом экспериментировали с кровопусканием и поеданием всякого мышьяка и ртути, а потом постепенно научились мыть руки и делать из плесени эффективное лекарство. Ну, а апогеем современной медицины стали крайне дорогие медикаменты, синтезированные чуть ли не из нефти.

Но на самом деле это ложная история, а реальная современная медицина — это набор разрозненных догм, каждая из которых плохо вписывается в общую картину. Или вы думаете, что медицина — это комплексная наука? Как бы ни так.

У истоков современной медицины (лет так 7500 назад) было знание тела, построенное на течении энергии в нем. Течение энергии на физическом уровне определялось «соотношением жидкостей», что свою очередь диагностировалось по пульсу и внешним признакам болезни. Переломы и открытые раны лечились достаточно продвинутыми методами еще во времена Древнего Египта (как известно, более древние инструменты, найденные в Египте на порядок превышали по качеству

свои поздние аналоги).

Постепенно знания об энергетике сместились в сторону «божественного» знания. Греческий бог медицины Асклепий (сын египетского бога Тота-Гермеса), стал родоначальником рода Асклепиев, из которого произошел и Гиппократ — отец современной медицины.

Гиппократ оставил теорию комбинаций жидкостей в организме, устранив из причин «божественный» фактор. Так появились известные вам типы характеров, основанные на сочетании жидкостей в теле — холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик (позже этому обучал Авиценна).

Гиппократ и Авиценна вообще вряд ли попали бы в историю со своими теориями о жидкостях, если бы не имели еще и качественного подхода к лечению ран и переломов (что полезно на войне). Как ни странно, но в Европе медики до средневековья вообще ничего не знали о Гиппократе, предпочитая арабскую медицину.

В средние века произошло слияние учений Гиппократа и Авиценны — это стало основой современной (официальной) медицины. Слились навыки древней хирургии и остатки знаний о «жидкостях». Вот только, что делать с этими «жидкостями» толком никто не знал, поскольку основа была давно утеряна, а Гиппократ и Авиценна авторитеты — не проигнорируешь.

Поэтому буквально еще 300 лет назад было «модно» пускать кровь, пить мочу и глотать ртуть — учились «налаживать баланс соков», якобы опираясь на «первоисточники».

Гораздо позже, то есть, уже где-то с 17-го века (во времена Ломоносова) мочу и ртуть стали заменять более продвинутыми химическими соединениями — создавать таблетки из травяных экстрактов, пропуская их через разные химические реакции. Еще позже (ближе к 20-му веку) научились синтезировать различные микстуры, то есть, заменять природные вещества искусственными аналогами. Например, создали героин и различные варианты синтезированного спирта.

Постепенно «жидкостная» теория заменилась пониманием процессов химических балансов. Дарвин «помог» принять тело как «жертву эволюции», а, следовательно, открылся простор для химиков. Каждый природный компонент травяных пилюль и настоек стали заменять синтезированным аналогом — более доступным и сильнодействующим. А спирт, морфий, кокаин и героин — это то, что проложило химикам центральную магистраль в медицину.



Вуаля, химия официально возглавила «научную медицину», не имея ничего значимого в своем базисе, в отличие, скажем, от хирургии, ортопедии или офтальмологии. Что касается лечебных трав и настоек, их стали выводить за кавычки — как бы «полулекарства».

А витамины? — спросите вы. К 2016 году даже официальная наука робко признает, что в обычной пище их более чем достаточно, соответственно, реальной потребности в их дополнительном применении нет, разве что в критических случаях. Кроме того, прием синтезированных витаминов вызывает привыкание к ним, блокируя их поступление из простых продуктов питания.

Но где же место для психики?

После опытов Павлова над собаками и трудов таких ученых, как Бехтерев и Фрейд, скрепя сердцем, признали, что психика играет заметную роль в здоровье человека. Нехотя впустили в науку практику гипноза, отведя ей вспомогательные функции. Но даже психику гипнотерапевтам не очень доверяют — проще лечить антидепрессантами и прочим бором.

Сознание и энергетика вообще были выброшены за ненадобностью.

Когда появились мощные микроскопы, нашли микроорганизмы. Ура, вот он корень болезней, — давайте их всех убьем и будем здоровы! Битва

началась и стало только хуже.

Нашли ДНК, расшифровали. Опс, оказывается, человек генетически не так далеко продвинулся от мухи дрозофилы. А потом еще удар — ДНК меняется при жизни, ну что за безобразие...?

А что там мозг? Тьма полная, ведь, оказывается, там много отделов только в голове, а еще ведь и спинной есть! И вся эта система реагирует на события *до того, как они произойдут*. Где концы искать — в будущее летать? Было бы проще, если бы с мозгом было как у мухи, а так...

В общем, пока наука разбирается, как это эволюция умудрилась создать единый организм с 50 триллионами клеток и бесчисленным количеством нейронных связей, решили не тревожить фармацевтов, спонсирующих всю медицину. Ведь они хоть точно знают, что делают.

Правда о лечении, или Ложь, в которую вы верите

Знаете ли вы, на чем построена «правда» научного подхода в фармакологии и вообще в медицине? На клинических испытаниях (исследованиях). Очень упрощая, это выглядит так — при клинике берется некая группа людей, которым прописывают определенный метод лечения. Затем за ними пристально наблюдают и делают выводы об эффективности.

Казалось бы все адекватно, правда?

Нет. Не адекватно. Посмотрите на это дело с другой стороны. Это просто «статистическая вероятность», а не конечная истина.

Допустим, такой подход используется для ремонта компьютеров. Знаете, что вы получите в этом случае? А вот что: ваш компьютер будет считаться хорошо отремонтированным, если процент вероятности его нормальной работы будет выше, чем в другом методе. Вас удовлетворит 70% вероятности работы вашего компьютера? А автомобиля?

Вы заплатите за ремонт вашего авто, если вероятность решения проблемы составит 70%? Вот с вас взяли некую сумму денег, вы выехали из СТО, отъехали на десять метров и двигатель заглох. Возвращаетесь и возмущенно требуете вернуть деньги, а вам отвечают: «Так вы статистически попадаете в группу 30% тех, чьи проблемы наш метод не решает. Но не волнуйтесь, за ваши деньги мы можем испробовать другой метод...».

Абсурд, не правда ли?

Но это еще не все.

После неудачного ремонта двигателя в вашем автомобиле, оказывается, что в нем и тормоза перестали работать. Или двигатель починили, но дворники отказали. Вам говорят — «это допустимые побочные эффекты, лучше не ездить во время дождя». Вы: «а что мне делать, если я еду и пошел дождь?». Вам отвечают: «это общие рекомендации, утвержденные Всемирной ассоциацией академиков, мы не причем».

Да, почитайте о побочных эффектах тех препаратов, которые вы принимаете. Иногда то, что считается безобидным, рекламируется веселыми детишками, в итоге содержит список жутких побочных эффектов. И это «допустимое» отклонение. И ведь речь идет не об особенных лекарствах, а о самых распространенных, например, принимаемых при простуде.

Вот, к примеру, всего лишь «возможные побочные эффекты» при применении одного из самых известных лекарственных средств, массово скупаемых без рецепта.

Препарат обычно хорошо переносится пациентами, в единичных случаях отмечалось развитие таких побочных эффектов:

Со стороны желудочно-кишечного тракта и печени: тошнота, рвота, сухость во рту, диарея, повышение активности печеночных ферментов.

Со стороны сердечно-сосудистой системы и системы кроветворения: повышение артериального давления, нарушения сердечного ритма, тромбоцитопения, нейтропения, лейкопения, анемия, панцитопения, агранулоцитоз.

Со стороны центральной нервной системы: головная боль, нарушение режима сна и бодрствования, потеря сознания.

Со стороны мочевыводящей системы: олигурия, почечная колика, нефротоксический эффект.

Аллергические реакции: кожная сыпь, зуд, крапивница, отек.

А ведь это не какой-то там препарат «против смерти», это то, что у вас лежит в аптечке. Еще раз — это были побочные эффекты, а ведь есть еще противопоказания. То же лекарство.

Повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата. Тяжелая форма печеночной и/или почечной недостаточности, артериальная гипертензия, заболевания сердечно-сосудистой системы. Препарат противопоказан пациентам, страдающим гипертиреозом, сахарным диабетом, а также пациентам, принимающим бета-адреноблокаторы, ингибиторы моноаминоксидазы или трициклические антидепрессанты.

Заметьте, это все не информация из секретных источников. Это

официальные данные от самих фармокомпаний, которые они обязаны фиксировать в инструкции.

Вообще пункт: «посоветуйтесь с врачом перед применением», особенно циничный, он означает перекладывание ответственности с производителей на врачей. Ну не знал ваш врач, к которому вы впервые пришли за справкой о простуде, в каком состоянии у вас печень. Формально, если у вас болит горло, вам требуется провести комплексный анализ всех внутренних органов перед тем, как назначить простое (красочно рекламируемое) лекарство. И еще есть такая «мелочь», как смертность от лекарств, которая является одной из самых лидирующих среди «мирных» смертей.

Что там вы говорили о вреде курения и необходимости расклеивать соответствующие надписи?

Но это еще не все.

Вы привезли ваш автомобиль на ремонт, заплатили деньги, побеседовали с приветливым мастером, который вас уверил, что проблемка ерундовая. Позже вы забрали свое авто и счастливо ездили на нем долгое время. И как-то позже узнали, что ваше авто никто не ремонтировал, его просто подержали в ангаре, а следом оно «починилось» само.

Скажите, тоже абсурд? Самочинящихся автомобилей не бывает? Но ведь есть «эффект плацебо». Если вы тот редкий человек, что не слышал о нем ничего, тогда вкратце — это ваш самочинящийся организм, который думает, что его кто-то лечит. В зависимости от разных видов испытаний, эффект плацебо наблюдается разный, но в среднем стабильно присутствует в 30% случаях.

Конечно, в клинических исследованиях знают об эффекте плацебо, а потому стараются заранее устранить всех испытываемых людей, кто подвержен эффекту плацебо. И все равно, в тестовых группах остается заметный «след» плацебо.

Но что это значит фактически?

Ваш автомобиль, возможно, будет отремонтирован с вероятностью $x\%$.

*Из-за ремонта (не факт, что еще и удачного) возможно появление другой проблемы. И эта проблема — **причина ремонта**, а не что-то другое.*

Также из-за ремонта ваш автомобиль, возможно, никогда уже и не поедет.

Возможно, ремонт никто и не проведет, но автомобиль сам по себе надежно работает.

Вся эта подборка абсурда является «научной базой». Вы понимаете,

что в реальности факты — это то, во что вы привыкли верить, а не то, что реально. В лечении вы принимаете подходы, на которые никогда бы не согласились при ремонте вашего авто. То есть, тело можно лечить «примерно» и это научно, а автомобиль нельзя.

И вам это прекрасно известно — нет таких таблеток, которые гарантированно излечат заболевание. Единственная гарантия — облегчение симптомов (с сохранением вероятности того, что лекарство вас просто убьёт). То есть, вы привыкли оценивать качество лекарства по тому, что больное место перестало болеть на некоторое время. Это то же самое, что оценивать качество ремонта автомобиля по датчикам, которые перестали мигать (перегорели попросту), игнорируя реальное состояние дел.

Вы можете называть современное лечение хоть трижды научным, но оно никак от этого не станет эффективней. Знаете, чего реально достигла современная медицина? Она придумала каждому элементу тела свое название, а также узнала, как каждый элемент тела откликается на определенный раздражитель. Вот это чистая правда о достижениях.

В остальном вся наука лишь улучшила навыки лечения за счет современных технологий — лазеры заменили скальпели, рентгены облегчили диагнозы, больничные койки обрели моторчики, врачи получили доступ к информации об успехах коллег, да и в целом система обучения стала гораздо эффективней, чем была ранее.

Иными словами, врачи стали лучше, профессиональнее, техника стала изощренная, но наука в целом так и не научилась понимать организм. Наука как строилась на догмах, так ими и руководствуется.

Означает ли это, что в случае заболевания нужно искать «альтернативные» методы лечения?

Не означает. Если уж вы довели себя до болезни в рамках своих убеждений, то в этих же рамках вам следует и поискать решение. Если человек пришел с переломом ноги к травматологу, он вряд ли будет вместо гипса рассчитывать на беседу «о высших материях». Если **уже** воспалился аппендикс, то медитацией вам не обойтись.

«Альтернативные» методы — это тот способ, который вам может помочь, когда вы не довели своим убеждением свое тело до крайности. Видите ли, тело отражает вас, а крайности — это то, что вы призвали, чтобы переосмыслить себя. В состоянии шока от боли мало кто это может сделать, поэтому необходима медицинская помощь для ликвидации «аварии». А уж потом, в стадии реабилитации у человека «открывается канал» для осознания того, как он дошел до данной

ситуации.

Современная медицина прекрасно умеет решать проблемы, которые возникли в рамках человеческих ограничений. И лучше всего справляются те врачи, которые верят в выздоровление пациента. Это и есть «хороший» врач, а вовсе не тот, который трясет титулами и давит профессорским авторитетом. Титулованный профессор с помощью современных средств может так вас обследовать (за ваши деньги), что вас разом из спортсмена превратят в... не стоит думать в кого. Это известные случаи.

*Единственный врач, который считает, что у вас все в порядке,
работает в военкомате.*

Народная мудрость

«Хороший» врач — это не обязательно хороший человек, это тот, кто верит, что сможет вылечить и эта уверенность передается пациенту. Иногда он просто хочет помочь, даже не задумываясь, есть ли у него нужный опыт. Потому в деревнях местные фельдшеры славятся необычайными успехами в исцелении многих заболеваний в кратчайшие сроки — это люди, которые любят свою профессию за возможность помогать другим людям. Когда такой подход переносится на целую больницу, она начинает славиться фантастическими успехами.

Ваша вера во врача, ваша вера в лекарства — это ваш шаг к выздоровлению. Но ваша вера в саму болезнь — это обратное движение. Вот этот момент никак не признает медицина, стараясь искать не причины болезней, а химическое чудо в таблетках.

И пока люди верят в химические чудеса, фармацевты неустанно удовлетворяют эту потребность таблетками, производя их в сумасшедшем количестве, как и религии производят святую воду цистернами.

В 19-м веке «Кока-колу» продавали в аптеках под видом лекарства от нервных расстройств, позже добавили соду и ушли в другой сегмент рынка. А если бы соду не добавили, то кто знает, что бы сейчас люди принимали, наряду с валерьянкой?

В то же время кокаин продавался в аптеках как «бодрящее» средство. К примеру, Зигмунд Фрейд (его труды и до сих пор считаются вполне научными) рекомендовал кокаин как средство профилактики венерических заболеваний (ну и от психических расстройств, конечно).

В начале 20-го века в состав детского (!) сиропа от кашля входил героин. Выпускала героин компания с мировым именем «Bayer AG» именно как средство от кашля до 1913 года, а позже им лечили

зависимость от морфия и кокаина (до 1971 года).

В конце 20-го века фармацевты нашли еще один интересный рынок — курящие люди. Они заказали исследование, которое убедительно показало, что курить очень вредно. Заботятся о гражданах? Как бы ни так, в это время они начали продвигать свои «антиникотиновые» препараты. Знаете в чем циничность этого «маневра»? А в том, что исследования о вреде курения позже оказались «слегка» недостоверными, а большинство антиникотиновых препаратов признали крайне опасными для здоровья.

В свою очередь, новые исследования показали, что курение значительно снижает риски заболевания болезнями Альцгеймера и Паркинсона. А непосредственный вред от курения в отдельных случаях реально наблюдался лишь у тех, кто злоупотреблял этой привычкой. То есть, современная научная база не имеет вообще никаких аргументов против курения *нескольких сигарет в день* (кроме зависимости). Но на пачках сигарет пишут о страшном вреде (еще и картинки рисуют), а на коробках с медикаментами вообще нет предупреждений, хоть от них вреда значительно больше.

Думаете, наука сильно поумнела сегодня? С начала 21-го века мир фармацевтических компаний штормит не на шутку. Дело в том, что обнаружили доказательства серьезного вреда очень многих современных препаратов, особенно это коснулось болеутоляющих средств. Целый ряд компонентов оказался под запретом в «прогрессивных» странах, что, конечно, не мешает продавать соответствующие лекарства в «развивающихся».

А что выявится через 20 лет в тех средствах, которые вы считаете «безобидными»?

Стоит в целом отметить, что фармацевтические компании вынуждены по закону выдавать конкретную информацию о своих продуктах (мелким шрифтом на бумажке, которую вы обычно выбрасываете), в то время как производители колбасы не затрудняют себя описанием противопоказаний (никто и не исследует). А представьте, если бы начали, какой стресс для всех наступил бы?

Но говорится ли здесь о том, что полезно курить и стоит выбросить таблетки? Нет! Это лишь глава о распространении тех или иных убеждений, которые со временем превращаются в мифы. Никакой объективной науки нет — есть лишь современная трактовка «фактов», которые к тому же еще и подтасовываются под те или иные цели.

И в этом месте интересна другая крайность — ВСЕ продукты вредны

в том или ином качестве и количестве. Выживет ли человек, если выкурит за день блок сигарет или съест десять килограмм апельсинов? Нет ничего **абсолютно полезного или абсолютно вредного для всех** людей.

Есть такое тонкое замечание о прогрессе науки — от еды в 21-м веке стали умирать чаще, чем от голода.

Глава 7. Питание

Истинный состав еды, который не замечают

Одна из самых *забавных* иллюзий общества — это «правильное» питание. Так или иначе, это коснулось каждого человека на планете. Нет ни одной религии, которая бы обошла стороной этот вопрос. И забавно здесь то, что каждая религия запрещает что-то свое, а приверженцы находят рядом лазейку, употребляя «заменители» или особые случаи «когда можно».

Там, где вы живете, могут казаться дикостью запреты на один вид продукта, но лояльность к другим. Вас могут предать анафеме (если вообще не убить) за поедание говядины в Индии или рыбы на Тибете. В Иудаизме запреты очень специфические, например, есть рыбу можно, кроме некоторых видов, вроде сомов и угрей. Индейцы племени Апачи тоже не употребляют рыбу и водоплавающих птиц.

Наверное, в целом для выживания животных им (животным) следует ознакомиться с картой распространений разных религий и переселяться в соответствующие места. Сложнее всего, пожалуй, им жить в Китае, где, как известно, люди едят все подряд и имеют наглость жить удивительно долго.

Вы можете изучать различные диеты и аргументации в запретах очень долго, потратив на это всю жизнь, однако есть простой путь разобраться в этом вопросе.

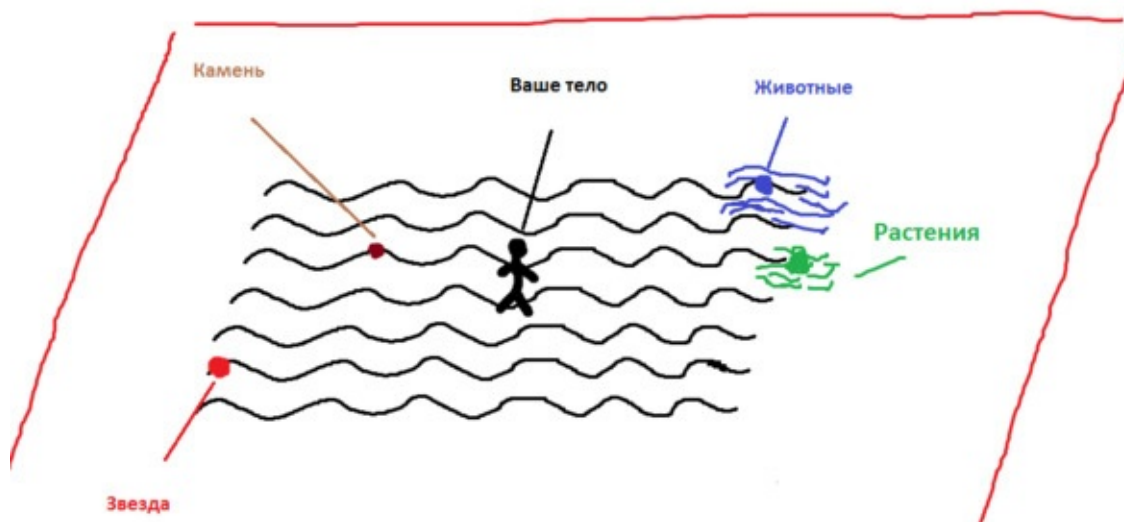
У истоков пищи находится потребность в энергии. Но, что это значит, если энергию вы и так получаете от своего «Я есть» в неограниченном количестве? Дело в том, что питание, как таковое — это не энергия, в прямом смысле слова, а обмен энергией-информацией. Этим вы заземляете себя. Происходит процесс приобщения к данному месту.

Вы человек, вы тело до тех пор, пока ваше тело как-то пересекается с энергиями планеты. Вы должны быть внутри обмена веществ, чтобы обновлять тело. Тело — это движение, а также это то, что чувствует запахи, вкус, температуру. Ваши волосы и ногти растут, пот выделяется, не говоря уже о движении кислорода в крови.

Посмотрите на это как на процесс обмена информацией, тогда все будет очень просто восприниматься. Обмен информацией — это и есть

жизнь. Нет обмена — нет движения, нет опыта. Каждый новый приток данных — это ваше ощущение от прожитого момента. Ваш организм ощущает себя живым лишь за счет обмена, происходящего на разных уровнях. Причем, происходит взаимный обмен вибрацией. Вы съедаете курицу, отдавая ей часть своего вибрационного опыта. Но это не значит, что кто-то отдал, а кто-то забрал — это все лишь **взаимное пересечение**.

Пересечение создает вовлечение. Чем больше точек с объектами на Земле, тем у вас больше ощущений «приземленности», принадлежности к телу, к жизни, как таковой.



Первым источником пищи для вас является воздух. Это не случайно. Это ваша ключевая идентификация с Землей. Ваш паспорт гражданина. Некоторые религии используют «курительные» церемонии, чтобы закрепить эту связь. Курение, как таковое, вообще возникло из религиозных обрядов, к ним же оно имеет тенденцию и возвратиться.

Но за паспортом гражданина Земли скрывается гражданство Солнечной системы. Все энергии планеты базируются на энергиях, идущих от Солнца. Известно, что витамин Д — это витамин Солнца, отвечающий за рост и формирование костей. Также известно, что для подавляющего числа растений планеты жизненно важен ультрафиолет, исходящий от нашей звезды. Однако, не все так банально.

Вы Творец, читатель! Вы пришли в этот мир не погостить в чужом доме, вы со-творили эту Вселенную, чтобы проявить себя. Ваша точка нахождения в физическом мире уникальна, неповторима и чрезвычайно важна для опыта Всего Сущего. Вся Вселенная связана с вами и «желает»

обмениваться с вами вибрациями.



Вы участвуете в творении Всего сущего.

Вы привыкли мыслить о питании категориями белков, жиров и углеводов, смешанными с витаминами и микроэлементами. Однако питание как таковое — это связующие нити со всем миром, которые состоят из вибраций разных видов энергий.

Солнечная энергия — это еще и ряд излучений, в том числе и электромагнитных, которые в целом «употребляются в пищу» всеми живущими существами на Земле. Фактически, «начальные» потребления пищи у некоторых существ сводятся к энергии солнца и кислорода. Строго говоря — эти два компонента формируют ту воду, которую мы знаем (в том числе и температуру, поддерживающую воду в жидком состоянии).

Малоизученный факт, однако, в том, что Солнце несет в себе ключевые вибрации, присущие всей планете. Известно то, что мы получаем энергию солнца, но неизвестно как отдаем. Ведь питание — это обмен, прежде всего. Но обмен происходит. Вы отдаете свою энергию Земле, а она Солнцу. Сам факт нахождения планеты на орбите звезды — это факт обмена энергиями.

Кроме того, каждый житель Земли также производит свой «микрообмен» с Солнцем, однако здесь в эту тему не стоит углубляться. Если вам все же это интересно, изучите жизнь «солнцеедов», возможно это вас приведет к новым открытиям в себе.

Поскольку энергии Солнца космические, для заземления на планете возникает необходимость использования, чего-то исходящего от Земли, а также нужно и «отдавать себя» планете.

Солнце, воздух, вода — это первичные энергии, которые лежат в основе питания одноклеточных организмов, а те создают некую первичную базу для следующего «усложнения» опыта. И человек также использует эти первичные энергии напрямую.

Какие вторичные? Помните, что в данном случае энергии — это обмен информацией, а не топливо. Именно привычка видеть в пище топливо, искажает представление о сути питания. Вторичным обменом для человека является заземление с помощью растений.

И вот возникает первая еда, которую вы привыкли считать едой — съедобные растения. Если отбросить все морально-этические и религиозные соображения, то ключевое, что мы знаем — это то, что растительная пища легко усваивается организмом человека. Каким бы вы не были мясоедом, вы все равно едите салаты, употребляете специи, завариваете в напитках или курите растения.

Наука скажет, что необходимость в «зелени» высока из-за того, что там много чего полезного — далее можно указать перечень в несколько тысяч строк текста. Но суть не в витаминах, минералах и прочих клетчатках. Суть в том, что это базовое заземление с планетой. Это обмен базовыми вибрациями — обмен информацией.

Именно потому, что растения несут в себе наименьшее «искажение» энергии Солнца, они являются легкоусвояемыми. И наиболее чистым видом являются, конечно, растения в сыром виде. Кроме того, те растения, которые выращены в регионе вашего проживания, наиболее близки к вам энергетически.

Что это означает для тела?

Тело быстро и с минимальным «загрязнением» усваивает такие продукты. Запах тела становится наиболее естественным. Движение гун (о них чуть позже) в теле становится плавным, то есть человек в меньшей степени подвержен страстям.

Лучшие продукты без догм и домыслов

Если говорить о «самой чистой» пище, то следует также упомянуть участие человека в приготовлении еды. Идеально чистым для вас будет продукт, выращенный вами лично, сорванный в солнечное время тоже

вами лично, и съеденный вами на месте сбора. Это означает, что ваша пища будет минимально собирать информацию «на стороне».

Различные каши, хлеб и картофель — это продукты, которые подверглись термической обработке и измельчению. Соответственно, уровень их информационной «нагрузки» становится выше. Если еще учесть тот факт, что в эти изделия добавляют масла и прочие наполнители, то понятно, что это «утяжеляет» питание.

Отдельным пунктом стоит упомянуть дрожжевой хлеб, в котором также задействована дополнительная нагрузка от бактерий.[\[1\]](#)

Существует апокриф «Евангелие от Ессеев», в которых Иисус якобы давал рекомендации по изготовлению хлеба — запекать его на солнце. С точки зрения уменьшения нагрузки от огня печи и наличие добавки от Солнца, можно считать такую рекомендацию уместной, исходила ли она от Иисуса, или от Магомета.

Продуктом следующего уровня выступает мясо животных и рыб, которые питаются растениями. К животным относятся, конечно, звери и птицы, которые не употребляют ничего, кроме растительной пищи. Еще один факт — это уровень сознания животного. То есть, чем примитивней мозг животного, тем меньше информации в его мясе. Потому курица и крольчатина — это наиболее диетические виды мяса. В этот ряд также можно отнести и рыбу, которая все же и ест насекомых, но «не перегружена» ни их, не своим разумом. К более «тяжелым» видам мяса относятся более развитые животные — это оленина, говядина, баранина.

Второй уровень — это энергия Солнца, нагруженная информацией от растений, а следом информацией от животного, которое их ело. Кроме того, эти виды продуктов всегда подвергаются термической обработке. Употребляя такое мясо, вы получаете тройную информационную нагрузку.

Вот здесь стоит еще обратить внимание на такие факты нагрузок информацией как:

- добавление специй, масел и других ингредиентов (острая еда обладает дополнительной нагрузкой потому как выполняет дополнительные функции «защиты» организма);

- длительность приготовления;

- участие человека на всех этапах.

Участие человека является одним из самых сильных нагрузок. Здесь и момент убиения животного, и разделывание, и транспортировка,

и приготовление мяса. Любой этап может внести очень серьезную энергетическую нагрузку, которую ваш организм будет вынужден обработать. Этот момент должен вам ясно дать понимание того, почему фаст-фуды тяжелы для организма. Сколько бы «Макдисней» или какой-нибудь «Кингсброд» не упрощал, облегчал и обезжиривал свою еду, она тяжела уже потому, что готовится многими людьми в состоянии стресса.

Поэтому не странно, что какие-нибудь беляши от бабушки и шаурма от Махмэда могут нести в себе гораздо большую ценность, чем вегетарианский салат от «Макдиснея». Причина в энергетической обработке самого продукта, а не в наличии витаминов и прочего «полезного» состава. Но, есть и обратная сторона этого — бабушка и Махмэд сегодня могут быть в жутком настроении, что может даже стать причиной пищевого отравления у того, кто съест их продукт. В этом смысле фаст-фуд отличается больше стабильностью — вы всегда кушаете продукт усредненного стресса.

Еще пара штрихов о человеческом факторе. Люди, которые приезжают из небольших сел, чаще испытывают несварение от фаст-фуда, чем городские жители. Они просто не могут переварить такой объем чуждой им информации, который заложен в пище. Кроме того, продукты, выращенные «руками» всегда вкуснее, чем «машинные», несмотря на схожесть всех факторов при производстве. Хотя и здесь есть нюанс — самые вкусные продукты те, которые выращиваются «для себя», а не на продажу.

Третья «волна» загрузки информацией — это мясо тех, кто сам питается мясом. На первом месте, конечно, оказывается свинина, птицы, которые едят рыбу и других птиц, а также хищная рыба.

Четвертая волна — это хищники, поедающие преимущественно мясо млекопитающих. Таковые везде считаются несъедобными или крайне нежелательными к употреблению.

Итак, самым тяжелым продуктом можно считать котлеты из льва, убитого в отчаянной борьбе, завезенные с другого континента, перемороженные, приготовленные в фаст-фуде и проданные в день налоговой проверки тому, кто съест их, просматривая криминальные новости по телевизору.

Есть также молочные продукты. Они содержат схожую нагрузку, что и мясо соответствующих животных, однако эти продукты производятся не за счет убийства, а значит и уровень информационного загрязнения у них ниже. Кроме того, молоко млекопитающих в течение первого часа происхождения содержит высокий уровень антибиотиков. То есть,

информационный посыл парного молока чрезвычайно активен и содержит ключевое слово «живи».

Отдельно стоит упомянуть генно-модифицированные продукты (ГМО). Как вы понимаете, это продукты, в которые еще до момента их выращивания (производства), была заложена дополнительная информация от человека. В определенном смысле, это означает уровень «загрязнения» близкий к тому, что содержит человеческая плоть. То есть, поедая ГМО продукты, вы участвуете в некоем каннибализме.

Хотя здесь также есть нюанс — чем дольше данный продукт перепроизводится Землей без дополнительного вмешательства человека, тем ближе он возвращается к своим природным свойствам — информация обновляется и очищается. Иными словами, ГМО продукт засеянный в десятом поколении уже не столь «тяжел», как его первый «предок». Лет за двадцать, созданные ГМО продукты перестают быть таковыми вообще.

Здесь может возникнуть два вопроса.

Неужели витамины, микроэлементы, клетчатка, калории, белки, жиры и углеводы — все это не важно?

Неужели самое правильное питание — это огурец, выращенный в своем огороде?

Как ни странно, ответ на оба вопроса один. Важность и необходимость конкретного продукта — это вопрос к вашему телу, а не к эксперту, к гуру или к священнику. И данная книга, в своей основе, дает вам доступ к тому, что находится в вас, а не предлагает надуманные кем-то концепции. Для того чтобы получить доступ к себе, рассмотрите теперь то, что является для вас «правильным питанием».

[\[1\]](#) В целом же то, где присутствуют грибные культуры, всегда слегка «тяжелее» его «безгрибного» аналога. К примеру, весь алкоголь производится путем брожения, а это заметно сказывается на ясности сознания при употреблении больших доз.

Глава 8. Правильное питание

Идеальная диета, или В топку все диеты

Это будет глава, написанная лишь для того, чтобы вы почувствовали свое тело, а не что-то запоминали как «правильное».

Итак, запомните (шутка)...

Ваше тело знает, какая еда вам нужна. Ваше тело может переварить любую пищу, которую вы в него затолкаете. Ваше тело ничего не получит от «злой бабушки» случайно — это вас привлечет та энергия, которую вы сами создали в виде «злой бабушки».

Ваш организм не требует «легкой» или «тяжелой» пищи — ему все равно. Это ваше эго притягивает тот вид «легкости» продукта, который ему нужен сейчас, чтобы достигнуть того или иного вибрационного контакта с окружающим миром.

Если вы умиротворены, спокойны и ощущаете потребность в легкости, вас неизменно потянет к тому, что называется «огурцы, выращенные своим руками». Если вы в стрессе, вас притянет фаст-фуд, если вы в страстях, вас «позовет» мясо со специями. Всяких «если» может быть сколько угодно. Главное — это осознание того, что еда — это отражение ваших внутренних вибраций, а не нечто инородное, что внезапно свалилось на вас.

Ваш конфликт с едой возникает только из-за того, что вы ей (пище) присваиваете некую ответственность за ваши действия. То есть, вы совершаете энергетический перенос себя на вашу еду. Фразу «вы то, что вы едите» стоит понимать буквально, дословно. Можно сказать лучше и жестче: **«вы едите самого себя»**.

Если вы полный человек, и вы на этом акцентируете свое внимание, то вы автоматически привлекаете много тяжелой еды. Вас тянет ровно к тому, что делает вас полным. Более того, ваш аппетит таковой, что он соответствует вашему представлению о себе. Любая диета становится мучением, а скорость возврата в предыдущее состояние после «кровавых» ограничений будет феноменально быстрой. Почему? Потому что ваше тело отражает того, кем вы себя ощущаете.

«Чтоб ты год сидела на диете, а потом твой муж ушёл от тебя к толстой!»

Женское проклятие

Если вы верите в то, что вы «тощая щепка», ваш аппетит может быть высоким (из-за желания набрать вес), однако, сколько бы вы не ели, тело будет показывать то, что вы «тощая щепка». С обратной стороны, желание быть «худее», может даже снижать аппетит, но тело все равно будет вытягивать максимум из любого продукта, стараясь отображать то, каким вы себя чувствуете. Иными словами, тело «желающего похудеть» будет выжимать больше энергии из огурца, чем тело «желающего набрать вес» будет получать из мясного рагу.

Тот же принцип срабатывает и с витаминами, и с микроэлементами, и со всеми «полезными» составляющими в пище. Когда телу нужно сыграть простуду, оно отторгнет весь витамин С из лимона, который вы ему подсунете. Если же вы сознательно будете употреблять витамины, но при этом подсознательно генерировать болезнь, ваше тело найдет способ заблокировать эти витамины, чтобы «угодить» вашему подсознанию.

Означает ли это, что нет необходимости в диетах и «полезных» продуктах? Не означает. Пока вы верите своим диетам и полезным продуктам, они будут оказывать на вас влияние. То есть, если вы полны и верите в то, что пирожное вас еще больше «раздует», то конечно, оно так и сделает. Если вы больны и верите, что вас спасет лимон, то он и будет тем шагом к спасению, который вам нужно сделать.

Означает ли это, что вам нужно искать правильные диеты и «правильные» продукты? Не означает. Ваше тело знает, что ему нужно. А статья в журнале, ваш диетолог, ваш священник и ваш гуру — все лишь догадываются. Они НЕ ЗНАЮТ, что нужно вашему телу.

Единственно верным питанием для вас является то, в чем вы чувствуете потребность. Более того, количество еды также может ощущаться — немного того, немного этого, стоп. Когда вы перестаете ощущать вкус, а лишь насыщаете желудок, вы перестаете давать телу необходимое. Как известно, сигнал от желудка о насыщении запаздывает на 15—20 минут. На практике это означает, что сначала вы съедаете то, что нужно телу, а далее то, что потребляет ваше эго. Тело получает свой минимум, а эго отрабатывает ваши убеждения о том, как должно выглядеть ваше тело.

Чтобы реализовать необходимый минимум попробуйте кушать так, словно вы делитесь вкусом со своим «Я есть». Попробуйте мысленно поговорить с ним, осознавая, как ваше «Я» чувствует вкус через еду. Возможно, вы удивитесь тому, какой вкусной стала ваша еда и как мало вам нужно. Заодно увидите, как теряется ваше «Я есть» в тот момент,

когда вы думаете: «нужно доесть, чтобы не пропало», «такое дорогое блюдо — грех оставлять», «когда я еще так вкусно поем, нужно еще добавить». Поймите себя на этих мыслях и увидите, что вашего «Я есть» рядом уже нет.

Итак, правильное питание означает не тип еды и не количество еды, а чувствование своей потребности съесть что-то, а следом полное погружение в ощущение самого процесса еды. На практике это приводит к тому, что количество еды в ежедневном рационе переходит в качество. Уровень ограничения себя — нулевой.

Морально-этические и вибрационные аспекты еды

Несомненно, есть такой момент как употребление мяса убитых животных. Здесь обычно рассматривают две стороны вопроса — сам факт убийства и «тяжесть» подобного питания.

Вы можете осознать следующее — все животные, которые рождаются, обладают знанием о своей смерти. То есть, они не придут в эту жизнь, если не согласны умереть соответствующим образом. Причина здесь проста — мы все Одно Сознание. То животное, что вы съедите во сне, ничем не отличается от того, что съедите в бодрствовании. Вы лишь совершаете вибрационный обмен, а плоть выступает здесь фактом заземления.

Но, чтобы это понять, желательно постигнуть саму причину обмена.

Причина обмена — это взаимное пересечение энергий на планете Земля. Употребляя мясо, рыбу, овощи, вы тем самым делитесь с ними опытом, получая взамен их опыт. Без осознания этого процесса вы останетесь бродить по кругу надуманной морали, причем исключительно в рамках ограничений своего общества.

Это знание отражено в обычаях «диких» племен, которые предпочитают съедать те или иные органы животных (иногда и людей) дабы получить их «силу». Естественно, что никакой особой силы они не получают, а сам обычай лишь отражает древние знания о вибрационном обмене. Потребление мяса не дает той энергии, которая поднимает ваши вибрации, но она усиливает заземление.

Можно сказать, что мясная еда усиливает это. Каждый аспект съеденного вами животного стремиться реализовать себя «внутри вас», а это влечет за собой дополнительные страсти. Если вы считаете это нежелательным для себя, вот вам и ответ о «вреде» мяса лично для вас.

Информационную «тяжесть» любой пищи можно нейтрализовать, если осознанно ее принять в себя. То есть, поблагодарить животное за его участие в вашем заземлении, за его обмен энергией, поделившись своей взамен. В этом случае вы включаете «расшифровку» принятой информации, которая находит свое место «внутри вас».

Чтобы понять этот момент посмотрите на такую аналогию — вы можете съесть банан с кожурой, а можете его очистить. Второй случай — это эквивалент употребления мяса с благодарностью — «очищенная» энергия. Стоит также отметить, что это касается не только мяса, но и любого продукта вообще. Отсюда родом традиция благодарить Бога за пищу. В древние времена благодарили *саму пищу* перед ее употреблением. Даже сегодня отдельные племена индейцев продолжают так делать, вознося благодарности духам растений и животных.

В ведической литературе, особенно в книгах о йоге также встречается ряд ограничений на такие продукты как чеснок, горчица, перец и т. п. Для понимания того, насколько эти ограничения важны, стоит заглянуть в три классических труда о йоге: Шива-Самхиту, Гхеранду-Самхиту и Хатха-Йога Прадипику.

Первая книга — это древняя базовая классика, вторые две — это поздние интерпретации, дополненные современниками. По смыслу, по стилю, по уровню знания — последние две книги отличаются от первой, как квантовая физика отличается от начальных школьных знаний. Если ваши убеждения взыграли и вы возмущены таким заявлением, прочтите еще раз внимательно эти труды. Здесь же просто стоит обратить внимание, что любые ограничения в Шиве-Самхите касаются лишь подготовительных этапов занятий йогой. То есть, как и в случае с питанием у спортсменов, стоит обратить внимание на фактор удобства тела, а также фактор информационной перегрузки от еды. Все, на этом точка. Никаких более ограничений в энергетических практиках никогда не было.

Если вы следите за тем, что хочет ваше тело, если вы питаетесь с благодарностью, если вы равномерно распределяете информационную нагрузку в пределах суток — ваше питание идеально, чтобы вы не ели.

Если вы веган и возмущены таким заявлением, прочтите еще раз фразу «следите за тем, что хочет ваше тело». Ваше тело хочет мяса? Нет? Тогда вы питаетесь тем, что именно вам нужно. А ведь вы идеально знаете, что нужно есть? Вы хороший человек? Оставайтесь таким и позвольте другим сделать свой выбор. Если же животные сделают свой выбор не быть съеденными, они перестанут размножаться в неволе.

Итак, каждый, кто **осознанно выбирает и потребляет пищу**, питается идеально. Вопрос для вас лично, читатель, лежит лишь в плоскости **осознанного выбора** и **осознанного употребления**. Как показывает практика, люди в 99 случаях выбирают пищу на основе **чужих рекомендаций** и едят, блуждая в дебрях эго-мыслей.

Вредны ли курение и алкоголь?

Как факторы заземления они выполняют те же функции, что и другие продукты питания (включая солнце и воздух).

Что вам действительно вредно, так это делать нечто, что вы считаете вредным.

...Сам факт спора с другими о вреде того, что вы употребляете, уже вредит вам...

Эстер Хикс. Ченнелинг Абрахама.

Обратите внимание, в этой главе нет ничего, что ограничивает вас, кроме того, что вы сами можете создать своим выбором и потреблением. Все ограничения есть лишь внутри вас, проявляясь «снаружи» лишь благодаря вам. Ваша вера в иное есть лишь ваша вера и набор убеждений внутри вашего круга интересов. Если вам сложно принять это для себя, то примите в отношении других людей, предоставляя им пространство личного выбора.

Глава 9. Магия на кухне, или Лучшие рецепты всех времен и народов

Как и состав пищи, так и способ обработки продуктов имеет значение. Выше уже упоминался вариант того, чтобы Солнце обрабатывало вашу еду. Однако, живя в городских условиях и в суровом климате весьма сложно представить, что вы на балконе в декабре станете запекать хлеб в солнечных лучах. Это и не требуется.

Способ обработки пищи не имеет никакого отношения к ее полезности. Конечно, такое заявление противоречит многим исследованиям, да и вообще учениям разных гур. Однако, дело здесь в другом значении слова «обработка» пищи. Уровень полезности приготовления пищи зависит не от того, жаренная ли она, или сырая, или вареная, или вяленая, или еще какая.

Единственное, что имеет значение — *это, какие вибрации вкладываются в процессе готовки.*

Сравните два блюда:

Вы бросаете ингредиенты в кастрюлю с кипящей водой, разговаривая при этом по телефону, обсуждая некую неприятность или болезнь. Вам знакомы такие ситуации?

Вы накаляете сковороду, чтобы приготовить ваше любимое блюдо, чтобы удивить гостей, порадовать любимых. Вы сконцентрированы на каждой детали вкуса. А такое знакомо?

Можете ли вы вспомнить, какой вкус у первого блюда и у второго? А знаете, почему тайская кухня такая притягательная, а славянский общепит такой ужасающий (по большей части). Посмотрите на лица тех, кто готовит — станет ясно. Кстати, в Таиланде не принято есть дома, люди выходят на улицы, где им дешево и красиво накрывает на стол их ближайший уличный повар. Положение такого кулинара обязывает быть весьма доброжелательным, ибо конкурент стоит за следующим углом.

Вы, несомненно, слышали об опытах с водой, когда ее замораживают в колбе и получают разные кристаллы, в зависимости от того, какое слово написано на этикетке колбы. Но ведь этот процесс протекает всегда, во всех продуктах!

Приготовление еды — это не тип обработки продукта, *это процесс закладывания новых вибраций в пищу.*

Если у вас есть сомнение, сделайте такой эксперимент. Возьмите

два стакана воды — один подержите в ладонях, думая о любви, красоте и здоровье, а другой... лучше ничего с ним не делайте. Затем предложите их стороннему человеку. Вкус «здоровья» всегда узнается. Если процедура сделана качественно, то «живая» вода даже вызывает восторг у того, кто ее пьет, в то время как «нейтральная» даже не допивается.

Вы воскликните: неужели пережаренный стейк может быть полезней рыбы, приготовленной на пару?

Вообще-то, да. Но нюанс в том, что жаренное с любовью блюдо очень редко становится пережаренным. То есть, ваша осознанная готовка пищи обычно выражается как в качестве блюда (в его вкусе), так и в его полезности.

Торжественнее сырым не бывает.

Студенческая поговорка.

Если вы желаете удивить любимого человека своим блюдом, вложите в него не столько знания рецепта, сколько свою любовь. Эта «магия» широко известна, хотя используется редко. На бытовом уровне это известно как: «бабушка приготовила для любимых внуков». Бабушка не переживает, умеет ли она готовить, понравится ли внукам, она больше сконцентрирована на том, как внуки будут довольны.

Эти знания настолько просты, что... что их игнорируют. Это предпочитает прочесть статью о полезной моркови с сельдереем (данные продукты взяты просто, как пример, без всякого предпочтения к их качествам), а потом гоняться за любимым человеком, заталкивая в него эту прелесть, зачитывая цитаты из журнала. В принципе, вера в журнал и сельдерей дает свой положительный эффект тому, кто верит. Но доверие к себе важнее.

Разница вот в чем. Когда вы прочли, что некий продукт в таком-то виде улучшает что-то там в данный момент готовки, вы действительно улучшите это. Однако, следующее приготовление в «автоматическом» режиме сведет на нет всю пользу. Более того, если вы едите «по журналу», вы игнорируете свое тело, которое знает, что лучше съесть в **данный момент**.

К примеру, ваш образ жизни, недосыпания и стрессы ведут к тому, что вы атакуете свое тело гормонами, посылая ему сообщение: «нужно мобилизовать все силы». Для этого, тело сводит на нет поддержку состояния кожи, волос, ногтей, активируя поддержку нервной и мышечной систем. Это, в свою очередь, активирует процессы метаболизма, вызывая постоянное ощущение голода. Сам процесс

питания становится своеобразной передышкой от «жизненных неурядиц». Потом вы читаете статью о пользе некой пищи для кожи и волос, да и вообще о потребностях есть витамины, и принимаете волевое усилие резко сменить рацион.

Воодушевившись новыми идеями, вы закупаетесь «травой» и витаминами, ограничивая себя, скажем, в мороженом. Питание, вместо привычного отдыха, превращается в фактор дополнительного стресса. Тело вообще не понимает, зачем ему дают витамины, если оно хочет пирожное. Далее, вы посылаете телу сигнал: «моя еда — это борьба со злом во мне». Организм помогает и с этим, укрепляя иллюзию борьбы. А с чем вы привыкли бороться? С лишним весом? Получите его. С этого момента тело, как хищник, охотится за любой лишней калорией — вам услужливо создается «лишний вес».

Так замыкается круг — чем больше вы худеете, тем больше организм старается компенсировать вес. Более того, из-за противоречий в том, что энергия изначально запрошена на работу мозга, а следом отправлена на компенсацию веса, возникает колоссальная усталость. Усталость ведет к депрессиям, депрессии к маниакальному чувству голода. Бег по кругу ускоряется...

Обратите внимание вот на что — это лишь один из множества сценариев, ведущих к набору веса. Ваше тело уникально, у него есть своя история, свои предпочтения и ваши уникальные мысли, влияющие на процесс усвоения еды. Но борьба с лишним весом — это **всегда** признак цикличности мысль-реакция.

Глава 10. Лишний вес

Размыкаем адский круг

Еще раз. Лишний вес — это замкнутый круг. Вы внутри его замкнули, а потому никакие внешние режимы вам не помогут. То есть, помогут, к примеру, быть голодным и несчастным, зато «худым». Но вы же хотите быть сытой и счастливой? Тогда выходите из цикличности, разорвите порочный круг.

Как?

Стоит еще раз посмотреть на суть этого «круга».

Стрессовый запрос.

Отклик тела на запрос.

Недовольство телом.

Попытка «исправить» тело.

Новый стресс для организма.



Каждый виток усиливает борьбу и увеличивает вес.

Люди, которые заметно меняют вес, делая его стабильным, всегда

говорят о внутреннем преобращении себя, хотя от них слышат лишь «чудесные» рецепты похудения.

Чтобы разорвать порочный круг, желательно повлиять на каждый пункт, усиливающий бег по этому кругу. Осознайте эти пункты в вашем личном пространстве.

1. Стрессовый запрос означает посыл вашему телу некой команды, которая нарушает гармонию его работы. Примеры команд, отдаваемых неосознанно:

- мой возраст уже «не тот»;
- мне нечего достигать во вне, можно расшириться изнутри;
- моя еда слишком калорийная, неправильная, бесполезная;
- мое тело сейчас не важно, важно сфокусироваться вот на этой задаче;
- мой вес чрезмерный, нужно с ним бороться;
- без диеты ничего не выйдет, следовательно, нужно страдать.

Чтобы разорвать цикл в этой точке, стоит внимательно посмотреть на свои «знания» о «неправильном» весе. Все ваши знания — это ваши убеждения, порождающие команды. Вы знаете, что-то о «здоровой» еде, отметьте для себя, что это лишь убеждения. Конечно, это сложно вначале думать, например, что бутерброд из фаст-фуда и салат в ресторане одинаково действуют на ваш вес. Разница их действия заложена не в тарелке, а у вас в голове.

Дабы не порождать очередной стресс борьбой с убеждениями, просто переключитесь на **ощущения тела**, зная, что они самые точные. Тело вас не предаст, как не предаст зеркало — оно лишь отражает ваше мнение о себе, о пользе своего питания.

Идеальным примером является китайский стол — он круглый и полон яств, — каждый желающий берет свое в нужном количестве. Поглощая только ту еду, которая вам нужна, вы даете телу выбор. Опираясь палочками, вы успеваете ощущать вкус и медленно насыщаться, не успевая переест. Не возникает внутреннего стремления доест свою порцию, поскольку все порции общие. Конечно, дело не в столе и не в палочках, поскольку сейчас смысл этой традиции уже подзабыт — важна идея питания такого рода.

Хорошим дополнением к питанию всегда является внимание к физическим ощущениям. В погоне за успехами на работе, человек склонен забывать о теле вообще, особенно, если в этом промежутке времени не стоит задача кому-то внешне нравиться. Простым актом внимания является зарядка, осознанный отказ от лифтов, осознанная

прогулка и так далее. То есть, ваше выражение своей связи с организмом, а не набор конкретных упражнений по сжиганию конкретных калорий.

2. Отклик тела на запрос означает точное соответствие тому, что находится в вашем запросе-команде. Еще одно напоминание — тело, — это зеркало. Потому лучше отбросить всякое недовольство зеркалом. Если уж вы себя поймали на недовольстве, переведите фокус внимания на свои убеждения — где-то прошла команда, ищите ее. Нейтрализуйте команду. Перестаньте ожидать «предательства» от вашего тела-зеркала.

3. Недовольство телом означает, что вы все же пропустили предыдущие пункты, цикл запущен. Разберитесь конкретно с недовольством. Делайте телу (не себе, а телу) комплименты такие, которые вы бы хотели услышать со стороны. Если ваша подруга скажет, что вы хорошо выглядите, вы это примете даже тогда, когда знаете, что это не так. Становитесь своей подругой сами. Хвалите свое тело по поводу и без оно, каждый раз проходя мимо зеркала. Утром, днем, вечером — улыбка и комплимент своему телу.

Вы заметили нюанс? Если вы наблюдаете то, что вам не нравится — это **ВЫ виноваты**, а тело молодец — оно отразило вас точно. Телу комплимент, а вам задача разобраться с предыдущими пунктами цикла. Зачем это нужно телу? Затем, что ваше недовольство им — это очередной шаг к следующему циклу.

4. Попытка «исправить» тело означает борьбу с ветряными мельницами. Для тех, кто не читал «Дон Кихота» — это борьба с тем, чего нет.

К чему ведет такая борьба? К истощению. Вы боретесь с воображаемым наводнением во время засухи. Вы полируете зеркало в попытке изменить свою внешность.

Нюанс этого пункта. *Как только вы начинаете исправлять тело, вы закрепляете посыл того, что оно неверно отражает вас. Представьте себе это как ремонт телевизора, в попытке изменить новости, которые вы в нем смотрите.*

Чтобы нейтрализовать эти действия, желательно снизить уровень истязания тела вплоть до состояния полного комфорта. И во главе этого процесса — прекращение осуждения себя за то, что вы не сделали зарядку, не выпили чай для похудения, съели что-то не то и не вовремя.

Вы не сделали зарядку? Никаких последствий. В тот момент, когда зародилось чувство недовольства, лучше мысленно прокачайте пресс, мысленно сделайте наклоны, приседания и так далее. Ваши мысленные упражнения, качественно ощущаемые 2—3 минуты, дадут вам громадный

плюс, в отличие от обвинения себя на протяжении всего дня.

Есть время для физических упражнений? Наслаждайтесь ими, дарите телу радость движения. Испытайте радость того, как ваши мышцы следуют за вашей мыслью. Посмотрите на движения в цигун — они полны блаженства, потому что там нет борьбы с телом, а есть лишь гармония.

5. Новый стресс для организма — это «финальная гайка» в вашем цикле борьбы с собой. Вы обвинили тело, отравили его какой-то диетой, измучили неадекватной нагрузкой, вогнали «гвоздь» исправления. Что ему делать? Организм начинает считать это «правильным», закрепляя полученный результат.

Теперь ему «кажется правильным» быть в плохой форме, вызывать недовольство, отражать вашу идею о себе: «я тот, кто недоволен телом и сражается с ним». Обратили внимание, как начался второй круг? Когда он начался?

Новый цикл запускается мыслью: «я не вижу результата, все идет неправильно». Ваши весы — это физический повод к запуску нового цикла. То есть, вы можете уже замечать, что как-то изменились, начали «влезать» в старые джинсы, начали себе нравиться, заметили «пропажу» живота, а потом встали на весы и заметили стрелку на старом месте. Что ж, вы запустили новый цикл.

Ваши внутренние ощущения всегда реальны, ваши весы всегда врут.

В книге «Кто я» поднимался ключевой момент — необходимо вибрировать результатом, чтобы его получить. Любая попытка «контрольного замера» будет отбрасывать к предыдущему состоянию. Это очень сложно принять, но так все и работает. Когда вы с чем-то боретесь, контрольный замер способствует продолжению борьбы. Когда вы чего-то достигаете (спортивных высот), контрольный замер подтверждает достижения. Достижения — это тоже вид борьбы, который вряд ли вам нужен для спокойной жизни.

Даже хороший замер физических данных не отображает вашего реального состояния. Он отобразит ваши внутренние ожидания или опасения — что перевесит, то и проявится. Суть же в том, чтобы установить контакт и почувствовать свою ответственность. Не вину, а ответственность.

Отследите еще раз каждый пункт и посмотрите внутрь себя, где вы создаете себе проблему и где вы ее усиливаете. Пересмотрите, что и на каком этапе вы можете сделать для своего тела, чтобы быть в гармонии с собой.



Вы спросите: «неужели диеты и физическая нагрузка, правильное питание и нужные упражнения, «чудо-чай» и «чудо-пояса» не имеют эффекта?

Не имеют. Иначе сотни тысяч книг о диетах и тысячи других «чудес» давно бы остановили мировую эпидемию ожирения. Не останавливают никак, а лишь ускоряют.

Почему?

Потому что они применяются на одном из 5-ти условных пунктов замкнутого круга. Скорость движения по кругу не удаляет вас от центра.

«Но моей подруге помогло...», — воскликните вы.

Здесь два сценария:

- а) ваша подруга сменила убеждения о себе и вырвалась из цикла;
- б) ваша подруга поверила в чудеса, которые временно повлияли на ее вес (вера повлияла), но скоро ждите ее в «старом» виде...

Добро пожаловать в круги рая!

Когда вы работаете с телом, вы всегда на какой-то стадии цикла. Когда вы разорвали порочный круг, вы остаетесь на стадии полного контакта со своим организмом.

Строго говоря, эта схема применяется к любому проявлению, связанному с физическим состоянием — лишний вес или анорексия, сила и слабость, бодрость или недомогание.



«Неужели, лежа на диване, грызя чипсы с майонезом вприкуску, и запивая все это пивом, можно улучшить тело? А интенсивные тренировки и специальные диеты могут никак не помочь похудению?», — спросите вы с недоверием.

Именно так!

Здесь два ключевых момента.

Если вы верите в майонез, чипсы и пиво, как в фактор набора веса — их употребление станет для вас сигналом к набору веса. Если вы будете есть салат и пить воду под гипнотическим внушением того, что употребляете чипсы и пиво — вы наберёте вес. Потому важно изначально поверить в «полезность» продукта, а уж потом его включать в рацион — читайте статьи о полезностях того, что едите — тогда можно есть все то, про что вы прочли статью. Еще важнее в перспективе вообще избавиться от «хорошего» и «плохого» продукта. Вся ваша пища должна стать

полезной! Любой вопрос: «неужели это полезно...?», — означает вашу неуверенность, веру в обратное.

Когда вы доверитесь телу, вы быстро убедитесь, что ему приятна легкость. Легкость — это когда вы свободны в движениях, а не удобо. Легкость — это не голод и не раздутый от еды желудок, легкость — это гибкость и ощущение некоего танца, легкость — это расслабленность в медитации, а не лень отупения. Однако вам решать, что вам будет нравиться тогда, когда вы будете ощущать тело в состоянии Сейчас.

«А если я чувствует, как мой организм хочет чего-то вкусенького — шоколадки или пирожного, — это значит, что мне нужно их съесть? Неужели я не поправлюсь, если буду постоянно есть пирожные?», — еще один возможный вопрос.

Скорее всего, поправитесь, но по другой причине, чем вам кажется. Ваше тело слышит ваши мысли непрерывно. И когда вы о чем-то напряженно думаете, ваши вибрации понижаются, угрожая привести вас к неприятности. Тогда ваш организм «берет огонь на себя», посылая вам сигнал — срочно повышай вибрации, надвигается беда. И что он делает при этом? Вызывает у вас невероятно сильную тягу к «вкусенькому». Вы съедаете свой деликатес, ваши мысли становятся чуть веселей, беда отодвигается. И здесь бы поставить точку, но вы вспоминаете, что это была «вредная еда», которая вас полнит. Каков итог в ситуации, когда тело заставило вас съесть то, что ему особо и не нужно, а потом еще получило указание от вас считать эту еду «плохой»?

Глава 11. Химия тела

Ваш организм идеально сбалансирован

Можно сколь угодно долго создавать «волшебную таблетку», которая лечит все болезни, но это будет все равно пустая трата времени. Знаете почему? Потому что ваш организм сам создает таковую химию, динамически направляя нужные гормоны в нужные места. То есть, ваши 50 триллионов клеток каждую микросекунду знают, что происходит друг с другом.

Чтобы понять, что это значит, представьте себе армию из 50 триллионов солдат, которые ВСЕГДА точно знают, что хотят от них генералы, а генералы все знают о намерениях противника. Любая реальная армия была бы просто непобедимой при такой организации. Ибо пока противник только проводит совещания, чтобы потом издать приказ, чтобы потом этот приказ донести до нужных мест, чтобы потом разъяснить его исполнителям, идеальная армия уже предприняла всевозможные упреждающие меры.

Именно так работает «химия» вашего тела. Точно в нужный момент, точно в нужной ситуации запускается идеальный механизм компенсации. Например, ваш насморк — это и защита от обезвоживания, и антисептик, а все вместе — комплексная реакция на вирус. Сколько лет медицина борется с насморком и не может его победить. А почему? Потому, что она сражается с иммунной системой человека, а вовсе не с болезнью.

Науке известно более полусотни гормонов, вырабатываемых организмом человека. Учитывая, что мозг еще не до конца исследован, можно ожидать открытие еще множества их видов и подтипов. И они вовсе не «основная химия» тела, они лишь регуляторы. То есть, гормоны активно вырабатываются в нужной пропорции в нужном месте, чтобы «поправить» ситуацию.

Но самое интересное, что все процессы тело запускает со скоростью в сотни тысяч раз превышающей скорость химической реакции. То есть, если бы ваше тело работало регулятором транспорта, то оно гениально бы справлялось со всеми светофорами планеты и еще бы скучало от скуки.

Как же это возможно, управлять химией быстрее самих процессов?

Об этом говорилось выше, но повтор темы в этом месте связан с химией.

Простой ответ скрывается в карте расположения желез внутренней секреции. Фактически она соответствует структуре чакр. Причем, чем выше железы, тем более «стратегические вопросы» они решают. Это, конечно, не означает, что чакра находится в железе или наоборот, а также не значит, что для организма что-то менее важно. Ключевое понимание в месторасположении — решение функций. Чем выше в теле находится железа, тем больше она влияет в целом на поведение человека, оказывая меньшее воздействие на работу конкретного органа.

Можно сказать, что из верхнего уровня поступают решения, а другие уровни эти решения воплощают, переживают. Для активации разных процессов, организм использует гормоны. Любопытным моментом является то, что гормоны выделяются даже при мысленном действии. Вся система запускается тогда, когда вы о чем-то думаете, и столь важно, что при этом делаете — все определяет фокус внимания. Например, вам достаточно только представить прыжок с парашютом, чтобы получить приток адреналина.

Когда вы понимаете свое тело с точки зрения вибраций, такое поведение гормонов не вызывает вопросов. И, конечно, у этого процесса есть вибрационный источник. В ведической традиции принято называть таковой источник «гуной», считается, что их 3 штуки, и они являются основой материального мира.

В этом месте стоит обратить внимание вот на что. Традиционная «химическая» позиция предоставляет хорошую базу для объяснения реакций, протекающих в органике. Кислотная среда соприкоснулась со щелочной, что-то там выделилось и куда-то протекло. Но! Если вы немного понимаете химию, вы должны понимать, что все стремиться к взаимной нейтрализации. То есть, химическая система, по самой своей идее, должна была бы иссякнуть, достигнув некоего баланса. А ведь что-то запускает сердце при рождении человека и это что-то заставляет его непрерывно куда-то бежать.

Это «что-то» и есть гуны. Посмотрите на них с точки зрения расстановки времени на «вчера», «завтра» и «сейчас». Фактически, если смотреть на жизнь, как на набор событий, то именно разложение событий на временной шкале и образует ощущение реальности, материальности мира. В этом суть понимания гун, которые называются: тамас, раджас и саттва.

Как начинается разбалансировка химии тела

Много копий сломано философами, пытающимися придать этим понятиям надуманные качества. Но все просто — ваш фокус внимания как раз и создает ваше движение через материальный мир. Здесь нет никакой мистической силы, это лишь элемент иллюзии восприятия, отраженный в теле гормональным процессом.

Раджас означает страсть, движение вперед — выделение, например, адреналина. Вы что-то задумали, представили ситуацию и реакция в теле пошла. Это ваш импульс к движению.

Тамас означает лень, заторможенность — выделение, например, мелатонина. Вы что-то прожили, оно ушло в прошлое, начинает стираться из вашей памяти. Это дает вам возможность заниматься новыми делами, уводя из фокуса вчерашние страсти.

Саттва означает бытие в точке сейчас — выделение эндорфинов. Вы что-то переживаете прямо сейчас, полностью фокусируясь на ощущениях тела.

Эти гуны (кстати, переводится слово как «веревка») сплетены воедино, образуя ощущение непрерывности времени. Также и гормоны в теле всегда составляют некую комбинацию, которая всегда нарушает тот химический баланс, которой означал бы бездействие или смерть для организма.

Практический пример. Вы испытывает голод, растет аппетит (это гормоны, раджас). Вы начинаете есть и ощущаете вкус (тоже гормоны, саттва). Вы насытились и опять выделяются гормоны (тамас), появляется ощущение лени и заторможенности. В этом суть умеренности, которую проповедуют все учения — испытывать вкус жизни, уменьшая контраст между разгоном и торможением.

И как это ни странно выглядит, но древние мистики проповедовали все, что активирует эндорфины, а вовсе не диеты. То есть, умеренность — это нахождение в моменте Сейчас, наслаждение тем, что воспринимаешь — расслабленное позволение себе быть счастливым.

Расслабленность



Торможение

Ускорение

Подобные разгоны и торможения — это норма для многих людей. Даже просто сидя на стуле, вы можете мысленно куда-то бежать, а потом тормозить: «Ой, я забыла выключить утюг, что же делать? А, так ведь я даже сегодня его и не включала, это было вчера». Такая простая мысль активирует гормоны, напрягая определенные мышцы и меняя сердцебиение.

Вы понимаете, что своими противоречивыми мыслями создаете жуткий химический дисбаланс в теле? Речь не об абстрактном «стрессе», но о вполне конкретной химии.

А теперь посмотрите на это, связывая все в одно осознание. **Ваш химический баланс — это отражение вашего фокуса внимания на будущем, прошлом и настоящем.** Когда вы принимаете химическое лекарство, вы пытаетесь им скорректировать свое положение ума, свой фокус внимания. Не кажется ли вам сие странным?

Посмотрите внимательно еще на такую ситуацию. Вы о чем-то переживаете, у вас возникает стресс, тело требует смены мысли, чтобы стресс убрать, но вы не мысль меняете, вы начинаете жевать что-то сладкое. В итоге, ваш химический баланс по-прежнему смещен, а тело получает заменитель положительных мыслей — сладкую пищу.

И вот, вы находитесь в одном месте, создаете мысленные картины о другом, создавая химический дисбаланс, который корректируете едой или приемом «безвредных препаратов для профилактики».

Возможно, вы все же думаете, что проще пить лекарства или есть шоколад, чем управлять своим умом. Но вот здесь вступает в силу ключевой фактор — вы верите, что внешняя помощь более эффективна,

чем возможности вашего организма. Вы посылаете телу сигнал — внешний мир имеет надо мной силу — это первый сигнал начала формирования болезни.

Как ваш ум создает болезнь

Любопытно то, что ваш организм даже с «вредными» лекарствами разберётся, нейтрализуя побочные эффекты. Но сигнал о влиянии «внешнего мира» ваше тело не может игнорировать. Оно ведь точно отображает вашу суть. И что происходит, как выразить влияние внешнего мира? Внешними признаками.

Внешние признаки того, что мир имеет над человеком силу, отображаются телом под видом болезни.

Вы понимаете? Хоть дисбаланс вашего фокуса внимания и вызвал дискомфорт в теле, однако он не переходит в стадию болезни до тех пор, пока вы не верите во внешние причины. Организм ВСЕГДА имеет ресурсы для того, чтобы справиться с дискомфортом. Вы же помните, что ваша тело — это идеальная самоорганизующаяся армада клеток, которая управляется по тем же принципам, что и Вселенная?

Что отражает тело, если вы испытываете страх, угрозу извне? Тело отражает послание: «1. Я ущербен. 2. Внешний мир опасен». Ущербность проявляется в сбоях от различных внутренних расстройств, а опасность проявляется в виде болезней от вирусов и травм. Организм последователен — если нужно отразить внутреннюю проблему, будет внутренняя (гастрит, проблемы с сердцем), если нужно отразить внешнюю угрозу, будет внешняя (например, грипп или падение на сколькой дороге).

Осознайте одно — тело отражает вас. Истоки каждой болезни находятся в человеке. Нет внешних врагов, агентов, событий — они только актеры в вашем спектакле, необходимые, чтобы создавать эффект точного исполнения задумки режиссера. Иное просто невозможно.

Закрепим простую последовательность.

Тело, как и любой механизм, склонно к деформациям из-за ускорений и торможений.

Тело, в отличие от механизма, имеет внутренние регулировки, защищающие от сбоев.

Внутренние регулировки ослабевают, если «хозяин» организма берёт управление на себя, перекладывая ответственность на внешние факторы.

И вот здесь на человека обрушивается последний сокрушительный удар — вера в конкретное заболевание. Телу ничего не остается, как отразить на себе точное «знание» о том, как оно должно заболеть.

Примеры таких «знаний» — это все, что вы слышали от родителей, знакомых, телевидения, врачей. Мокрые ноги — простуда. Старость — глухота, немощь. Курение — смерть. Торт — ожирение. Продукт «х» — отравление. Родители чем-то болели — значит, ребенок должен этим болеть.

Наблюдая за человечеством, мы удивляемся тому, как при нашем телевидении, на этой планете вообще могут быть здоровые люди.

Абрахам. Эстер Хикс.

Глава 12. Вирусные заболевания

Краткая история вопроса

В ведические времена, которые датируются сроками свыше 5500 до нашей эры (это дата начала славянского летоисчисления, согласно упраздненному Петром I календарю), все заболевания связывали с нарушением энергетического баланса в теле. Аюрведа и предки Гиппократы определяли это по «жидкостям» в теле.

Виды энергий, точки их пересечений (чакры) в теле, условно связывали с именами богов и различными их атрибутами (числа, символы, географические названия и т.п.). Позже, при постепенной потере знаний, символизм перенесся прямо на личности богов. То есть, если ранее говорилось о Шакти, как о женской энергии, то позже стали просто говорить о богине Шакти, которая выглядит так-то и заведует тем-то. Все это естественно привело к тому, что богов стали считать источниками болезней.

Давайте еще раз проясним этот момент. Ортодоксальная наука утверждает, что люди придумали богов, глядя на природные стихии, а потом переложили на свою фантазию всю ответственность за свою жизнь и здоровье. В реальности же сейчас мы имеем дело лишь с остатками знаний древних цивилизаций, которые прошли сквозь время тотального отупения человечества (Кали-Югу). Поэтому идея того, что боги посылают болезни, появилась в результате забывания древних знаний.

Гиппократ прославился тем, что отбросил «божественную» версию и заложил основы классификации разных типов заболеваний и вообще повреждений тела. Но идея гневливых богов (или одного Бога) жила еще долго, фактически уничтожая даже сам факт упоминания энергетики тела. При этом, люди всегда знали, что некоторые болезни заразны. В этой смеси рождалась идея, что больной человек наказан богом, а контакт с таковым нежелателен.

По мере снятия ответственности с богов, формировалась идея о неких агентах, переносящих инфекционные заболевания. В 18-м веке появилось слово «вирус», означавшее «яд» на латыни. В итоге наука нашла этих «агентов» и заложила основы бесконечной борьбы с ними. Как известно, место «побежденного» вируса быстро занимает новый. Подсчет всех известных видов и подвидов ведется тысячами, но считается, что это

только начало. Более того, есть вирусы, есть бактерии, есть микробы — это всё разные организмы, часто их называют одним словом «микроорганизмы».

А был ли мальчик, или Кто виноват?

И вот, что интересно, все эти «агенты» (в разном составе и разной концентрации) живут себе в теле здорового человека, помогая его жизнедеятельности. В какой-то момент один из них начинает себя «плохо вести», размножается и человек заболевает. Хуже того, если это мутировавший вирус, то он начинает поражать тех, кто с этим человеком контактирует (кстати, выборочно, а не всех подряд). Причина такого «нарушения поведения» ученым неизвестна. Как всегда, им достаточно сказать обтекаемо «мутация», чтобы отмахнуться от истинных причин.

Иными словами, современная наука не имеет знаний о причинах зарождения болезней, а лишь констатирует факт их появления. Та же ситуация и с элементарными частицами, которые «вдруг» возникают во Вселенной, образуя материю. Разница лишь в том, что первичные микроорганизмы известны, непонятен сам старт их активности, мутации.

Теперь сопоставьте древние и современное знания о болезнях — нарушение энергетического баланса и резкая активность микроорганизма. Если не трогать бедных богов, то связь очевидна. Ваше подсознание активирует болезнь, «приглашая» вирусы поучаствовать в этой игре. Ведь тело само по себе не особо стремится к самоуничтожению — нужны внешние агенты. Так же и вы привлекаете в свою жизнь «внешние» обстоятельства, чтобы реализовать свою игру на планете.

Вы спросите — а как же быть с фактом передачи болезни от человека к человеку? Иду себе по улице, мои микробы спят тихо-мирно, а потом кто-то чихнул, а я заболел. Как это вписывается в саму идею об энергетическом равновесии тела?

Да так и вписывается — ваше равновесие нарушено, вы привлекаете в свой круг зараженного человека, а следом заболеваете. Точно так же вы привлекаете вора, аварию, неудачу. И точно также кто-то рядом с вами абсолютно невосприимчив к болезни, которую вы «подхватили». Равновесие этого человека не нарушено, он не может заболеть.



Мысли страха найдут и притянут нужного человека, который несет в себе соответствующий вирус.

Ученые, конечно, это тоже заметили, назвав такую аномалию «иммунитетом». Но странность этой аномалии в том, что каков бы крепок не был иммунитет, никогда нельзя сказать, какая болезнь его прошибет. Более того, странно, что ранее такие заболевания как грипп, холера и чума не истребили вообще все человечество, поскольку лечить эти болезни не умели, а природный иммунитет их не сдерживает. Загадочным остается то, как на город обрушивалась эпидемия, часть населения вымирала, а часть жила себе, даже не чихая. Но ученым достаточно сказать слово «иммунитет», как все кажется объяснимым. Ровно, как и раньше, говорили «бог» — и нет вопросов. Иммунитет — научно, а бог — псевдонаучно. О начальных причинах можно и не думать.



А теперь посмотрите на эпидемии, как на войны. Человечество в определенной зоне «планирует» войну. Те, кто подсознательно не хотят в этом участвовать (энергетически не привлекают насилие) оказываются за рамками боевых действий. Целые страны, сохраняющие внутри себя пацифистское настроение, в итоге столетиями не участвуют в войнах, которые ведут их соседи друг с другом.

Инфекционная болезнь — это ваше участие в невидимой войне. Вы в нее вовлекаетесь, веря во внешние обстоятельства, игнорируя внутренний баланс. В социуме есть аналог — наращивание армий и вооружений для «стабильности мира». «Боевые» страны могут сколько угодно оправдывать свое оружие, но от войны им никак не уйти. Ваше дело, какую позицию занимать, но ради своего тела можете попробовать осознать взаимосвязь страха перед внешней угрозой и фактов заболеваний.

Вы спросите, а как же растения — они ведь тоже болеют и передают другим свои болезни? Вот как раз на примере растений проще понять — болезнь — это внутренний регулятор вида. В природе нет такого, что заболело вдруг растение, болезнь понеслась по лесам и полям, и на их месте оказалась пустыня. Коллективное сознание растений (да-да есть такое) регулирует само себя — эти слишком размножились, этим пора мутировать, эти зашли на чужую территорию — болезни поправляют ситуацию и равновесие восстановлено.

Микроорганизмы — это действительно агенты, но агенты, которых вы нанимаете, чтобы отразить свои энергетические процессы. Когда

человечество решает отрегулировать свою деятельность в определенном районе проживания (как и растения это делают), оно запускает или болезнь, или волну внешнего насилия (войну, например).

Посмотрите на это как на простую вибрационную настройку. Если человек настроен жить и быть здоровым, его обойдет и болезнь, и война. Если человек настроен покинуть привязку к планете Земля, его вибрации сдвигаются. Как расстроенное пианино звучит жутко, так и расстроенные вибрации человека отображаются телом в виде болезни. Общее смещение вибраций, как смещение стрелки настройки в радиоприемнике порождает шум — боль. Полный уход с частоты — переключение канала — уход из жизни. Тело не покидается душой, тело просто прекращает получать команды о совместной жизни 50-ти триллионов клеток — они начинают жизнь в свободном режиме. Каждая клетка самостоятельно подключается к энергообмену с Землей, поскольку командный центр человека сдвигается в иную плоскость.



Осознавая суть вибраций, вы можете осознать, что борьба с инфекциями бессмысленна и бесконечна. Придет время и наука научится сопоставлять причины активации болезней и иммунитет с вибрационной настройкой человека. Борьба с микроорганизмами

прекратится и начнется мирное сосуществование. Имеется в виду не мгновенный отказ от приема лекарств, а именно, органичное содружество, в котором лекарствам нет места. Эти действия начинаются с осознания причин, а не с разработки новых видов «оружия» против микроорганизмов.

Вы же лично можете не ждать науку, а сегодня уже начать настраивать свое тело.

Глава 13. Настройка тела

Осознание истинных причин болезни

Первое, что вам следует сделать — это убрать из вашего ума саму идею того, что вы можете заболеть. Страх болезни подобен страху нападения грабителя. Это как выйти на улицу и орать благим матом: «нападите на меня», рано или поздно вас услышит грабитель и пойдет в вашу сторону. Рано или поздно болезнь «услышит» вас и подведет к нужному человеку.

Сам факт страха (опасения) — это точная вибрационная частота. Еще дословно можно расшифровать как: «Я признаю, что не управляю своей жизнью, а потому ожидаю подтверждения этого факта в виде данного набора неприятностей». То есть, страх обладает «сжимающей» вас вибрацией, которой вы отрицаете суть себя как Творца. Любой вид подобной вибрации ведет к разрушению (плохому, т.е. нежелательному событию).

Вы помните (если читали «Книгу вибраций»), что находясь на частотах отрицания себя, вы всегда склонны порождать «негативные» мысли. Ваше недовольство собой, своим телом, своими поступками, своей жизнью — это ваше вибрирование на «плохих» частотах, означающих отказ от своего «Я есть», как Творца всего.

А теперь внимательно еще раз проследите вот что:

Ваша вера во внешние причины событий — это всегда отторжения самого себя.

Опасение болезни, вера в то, что она придет извне — это вера во внешние причины.

Вера в болезнь всегда создает болезнь.

Страх болезни — это 100% вероятность заболевания.

Ваше тело феноменально крепко и устойчиво. Фактически оно бессмертно до момента начала вашего отторжения себя. Причина проста — вы Творец всего в своей жизни, а ваше тело — это ваше основное творение на планете.

Как приходит болезнь к человеку?

Устанавливается вера во внешние причины.

Устанавливается связь.

Пример. Вам в детстве внушали: промочишь ноги — заболеешь; сидишь на сквозняке — заболеешь, возьмешь молоток в руки — ударишь по пальцу... Вы знаете, что ребенок до 4-х лет усваивает все, что слышит? То есть, он может одновременно играть, слышать телевизор и ваши беседы — информация на 100% проникает в его подсознание. Чтобы это лучше понять, представьте, что вас посадили в кресло гипнотерапевта, ввели в состояние гипноза и начали что-то говорить. Именно в таком состоянии находится мозг ребенка — в гипнозе. Вся входящая информация обязательно записывается и принимается к исполнению (становится убеждением, скорее всего неосознанным).

Прошло ...надцать лет. Вы намочили ноги, сели на сквозняке, взяли в руки молоток... Но это еще не все, нужен обязательный ингредиент — ваша вера во внешние причины, иными словами, недовольство чем-то, что есть в вашей жизни. Вот теперь все.

Вы намочили ноги, будучи недовольны этим или набором разных вещей, и подумали: «Ой, это же причина, которая означает, что я могу заболеть».

Сигнал!!!

Все бактерии, вирусы, микробы — вперед! Но как успеть, если тело такое хорошее?

Сигнал вне времени по вибрациям.

Все бактерии, вирусы, микробы получили сигнал в прошлом и начали ВЧЕРА активность, готовясь к сегодняшнему дню.

Вы слышали, что бродит определенный вирус? У вас отложена информация о том, как это опасно? У вас есть еще какие-нибудь ослабляющие мысли, вроде «ненавижу эту работу»?

Сигнал!!!

К вам послан человек, несущий именно тот вирус, которого вы боитесь. Ваша иммунная система также настроилась отторгать все, что может помешать вирусу. Вы встретитесь, вы обязательно встретитесь...

Поскольку в большинстве случаев человек не ожидает летального исхода от, например, промокших ног, то организм запускает компенсирующую программу и начинает исцеление. Лекарства также помогают, поскольку с момента начала самоисцеления организм охотно принимает помощь. Отсюда и «странные» сроки у большинства заболеваний. Странные потому, что вначале организм «молчит», потом активизируется. Причем, если в начале простуды вы начнете принимать лекарства, они, как правило, никак не ускоряют сроки выздоровления, а лишь облегчают симптомы. Зато, облегчение создает новую

уверенность «я выздоравливаю» — сигнал для тела начать процесс восстановления.

Если вы счастливый или влюбленный человек, то заболевания обычно вас обходят стороной. Причина здесь проста — ваши вибрации находятся в стадии расширения, что отражается телом как «хорошее самочувствие».

Детские вирусные заболевания (если это не касается решений, сделанных ребенком еще до рождения) обычно насаждаются взрослыми на телепатическом уровне. Вы наверняка замечали — чем больше родители боятся за ребенка, тем чаще он болеет. В любом случае, тело ребенка и взрослого отображает общий фон подсознания каждого. Однако подсознание ребенка в среднем до 4-х больше опирается на общий фон, которое оно получает от внешнего мира. Этим фиксируется опыт пребывания на Земле, выполняется та же задача подстройки под энергии планеты за счет взрослых шаблонов.

Базовые принципы здоровья

Общие условия для того, чтобы тело было здоровым следующие.

- *Вы осознаете, что сами формируете свое здоровье.*
- *Вы последовательно понимаете, что нет такой болезни, которая бы «пришла» со стороны.*
- *Вы игнорируете любые «угрозы», просто не фокусируясь на них.*
- *Когда вы испытали шаблонное событие (намочили ноги), вы даже не пытаетесь реагировать шаблонно (например, срочно пить чай с лимоном), а вместо этого спокойно осознаете, что вы хозяин ситуации.*
- *Ваши вибрации находятся в расширяющейся стадии (эмоции радости, энтузиазма, любви, вдохновения), которая подтверждает вашу позицию Творца.*

Если вы сможете «выдержать» эти пять пунктов, к вам никогда не приблизится ни простуда, ни другая инфекция. Проверить на себе это просто, достаточно посмотреть на свое последнее заболевание, а следом придерживаться нового понимания себя.

Питание, лекарства, «правильное поведение» никак не защищают людей от болезни. Врачи, которые правильно питаются, пьют лекарства, делают прививки и тому подобное, болеют ничуть не реже остальных людей. Единственный фактор помогает — это уверенность, что вы хорошо защитились от болезни. Но он все равно не спасет

от повреждений тело, если вы будете отрицать себя как Творца своей реальности.

А что, если доверять себе и, на всякий случай, пить лекарства?

Если вы больны и доверяете лекарствам, то это логично — использовать то, чему доверяешь. Но пока вы здоровы, как вы определите, что лучше купить для профилактики? Исключительно методом представления, что вам угрожает. То есть, *покупая лекарства «для профилактики», вы уже предполагаете наличие угроз извне.*

Если вы способны слышать свое тело, вы скорее будете покупать продукты, которые оно «заказывает». Вам известно это состояние: «почему-то захотелось съесть именно этого...»? Когда вы загляните вглубь себя, вы почувствуете, что нарастающую головную боль можно мгновенно снять, к примеру, чашкой чая, а желудочную — стаканом сметаны. Это не рецепт, это примеры.

Любой дисбаланс можно заблокировать на ранней стадии тем, что организм «просит тихим голосом». Просто расслабиться и подышать, съесть помидор, пройтись по улице, съесть мороженое... Слушайте себя, вы найдете ответы. У каждого есть индивидуальный рецепт, не стоит смотреть справочники.

Важно то, что вы услышали свое тело, сбалансировали вибрации, послали ему сигнал, что понимаете его. Это станет началом вашего непрерывного контакта, в котором **все** сигналы будут своевременно услышаны, никакие болезни к вам не прокрадутся.

Знаете, что привыкли делать люди вместо этого? Вспоминать, что у них в аптечке «от головы», «от желудка»...

Тело — это громаднейшая многогранная структура, в которой органично увязаны множества систем. То есть, вы можете вести автомобиль, разговаривать с соседом и есть бутерброд, слушать музыку и думать о работе одновременно — все эти функции поддерживаются телом — слух, зрение, пищеварение, движение рук и ног, дыхание и т. п.

И вот в эту «армию» вы запускаете внешнюю таблетку-диверсанта, которая вдруг начинает вмешиваться в какой-то точке. Получается, что пара миллиардов клеток получает импульс, который противоречит действиям остальных 49 998 000 000 000 клеток. Какой бы гениальной не была таблетка, она всегда будет вступать в конфликт с какими-то процессами в организме. Это называется «побочное действие», а в критических случаях — «противопоказание».

Не зря отдельные лекарства имеют предупреждения, вроде запрета на вождение автомобиля — кто знает, как ваш мозг отреагирует

на синтетический препарат в сложной ситуации за рулем?

Конечно, вы скажете, что некоторые таблетки помогают в критических ситуациях и даже спасают жизнь лучше, чем это делает «иммунитет» человека. Иначе, кто бы вообще принимал лекарства, если бы организм так хорошо работал, как здесь описывается?

Разумеется, это так, если замечать свое тело только когда в нем возникла боль. Ведь так вы определяете потребность в лекарствах? Если вы себя чудесно чувствуете, играете, радуетесь жизни на пикнике — вам же в голову не придет идея: «а не уколоть ли мне себе в мышцу инъекцию витаминок?».

Вы принимаете лекарство тогда, когда вы уже разрушили свой организм. То есть, стена дала трещину, нужно ее срочно замазать, забор упал — нужно поднять и подпереть.

Так вот, речь идет о том, что ремонт разрушений всегда более накладный процесс, чем избежание самих разрушений. Особенно, если вы сами их причина.

Вы привыкли уничтожать свое тело, заранее полагаясь на возможность его исцеления за счет лекарств.

Когда вы смотрите на упаковку с лекарством, вы видите некое волшебное средство, которое знает, как вам помочь. Таблетки обладают некой магией, неким сверхъестественным ореолом, вот поэтому к ним так тянутся дети — они хотят приобщиться к волшебству.

Вы не замечаете убеждение, которое сидит внутри вас и говорит: «я сейчас съем чего-то лишнего, запью чем-то вредным, покурю что-то тяжелое — ничего, зато у меня есть нужные таблетки на утро». Такое убеждение есть у каждого, кто принимает ту или иную микстуру. Причем, это убеждение срабатывает подсознательно, неосознанно еще до того, как в лекарствах появляется реальная необходимость.

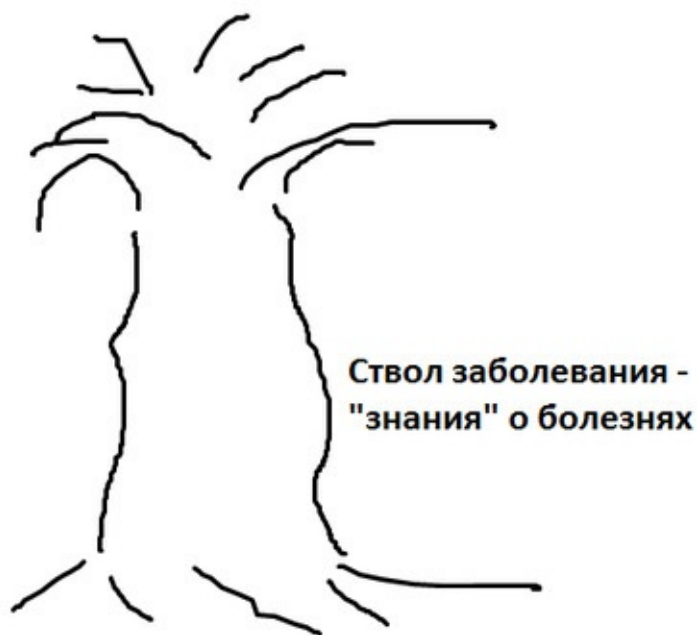
99% читателей возмутится — а как же без домашней аптечки, что если вдруг...!? Так вот об этом и речь — «вдруг» не бывает, если вы дружите со своим телом. Ваш «вдруг» — это ваш враг, которого вы добровольно впускаете к себе. И смысл этой книги в том, чтобы изменить ваше убеждение так, чтобы ***прекратить болезни вообще***, а не найти хорошие методы лечения. А это можно сделать только тогда, когда вы в корне измените восприятие своего тела как чего-то неподконтрольного вам.

Глава 14. Общие подходы к лечению

Зрите в корень

Вопреки тому, чему вас учили: «Чтобы не заболеть, нужно обследоваться», лечение начинается с другого. С того, чтобы осознать причины как эта болезнь «запрыгнула» на вас. А причины спрятаны в вас, как корень в земле. Вы смотрите на дерево, говоря о диагнозах, а нужно смотреть на корень, чтобы осознать источник.

Сколько бы вы не пилили ствол, корень всегда даст новый росток.



Корень заболевания - вера во внешние причины

Адам и Ева ничего не знали о болезнях, прожив очень долго. Следующие поколения получали как больше страхов о «внешнем мире», так и больше «знаний» о типах заболеваний. Постепенно сроки жизни сокращались, а количество видов заболеваний росло. Вы можете не верить еврейским летописям, которые, кстати, основаны на шумерских, однако факты таковы — **за всю очевидную историю человечества количество заболеваний выросло тысячекратно.**

Вы скажете: «Это наука научилась ставить точные диагнозы, а потому и заболеваний не стало больше, а стало больше знаний о них».

Но ведь и процент здоровья людей не изменился. Логично было бы предположить, что чем больше знаешь о болезнях, тем лучше их лечишь. Но все не так — как только медицина справляется с одними типами болезней, как массово возникают следующие.

«Побежденные» чума и холера вернулись СПИДом и разновидностями рака. Знания о диетах и «здоровых» продуктах растут наряду с процентом ожирения всех людей, которые этими знаниями пользуются. Причин старения нашли массу, а живут дольше по-прежнему в тех местах, где об этих «причинах» и слухом не слыхивали.

«Чудеса» ноцебо и плацебо

Известен случай, когда в Сибири нашли группу людей, живущих очень давно вдали от цивилизации — они даже не слышали, что царя свергли. Так вот, они оказались очень здоровыми, правда, после того как их «просветили» о внешнем мире, эти поселенцы стали болеть и умирать. Считалось, что эти люди не имели иммунитета к современным болезням. Но вот когда простые путешественники находят дикие племена в джунглях, а потом живут с ними, не пытаясь их просвещать, никакого влияния «современных вирусов» не наблюдается.

Рост числа заболеваний от курения наблюдается только в тех местностях, где рекламируют такого вида болезни. Та же статистика наблюдается и с раковыми заболеваниями. Если провести сопутствующие исследования, а потом их проанализировать, то вероятно, схожая картина повторится по всему спектру заболеваний.

Ученые знают о такой зависимости. Она называется «эффект Ноцебо» — знания о болезнях, усиливающие вероятность ими заболеть. Строго говоря, преступно не исследовать этот эффект и не внедрять полноценно на практике — ведь это миллионы спасенных жизней.

Два эффекта «плацебо» и «ноцебо» встречаются на одном поле битвы, когда больной человек мечется между официальной и «альтернативной» медициной.

Когда вы обращаетесь к альтернативным методам лечения, вы, прежде всего, нейтрализуете уверенность в болезни. Здесь наблюдается интересный феномен — с одной стороны, ортодоксальная медицина отрицает «ненаучные» методы, а с другой — **вы ожидаете чудо. Вам уже**

поставили диагноз, вы с ним уже согласились, но вы не согласились с тем, что это приговор.

Для лечения нет особой разницы — какая медицина вас лечит. Разница лишь в том, чему больше вы доверяете, и какой врач уверен в успехе. Если вы верите в шамана, а в больнице врачи развели руками — вам поможет шаман. Если в поликлинике вас убедили, что от гриппа лучше принять некую таблетку, то лечиться «на всякий случай» иглоукалыванием вряд ли стоит.

В тех случаях, когда человек идет на прием с настроем: «я попробую, но если не выйдет, тогда...», тогда шансы на полное исцеление заметно падают. ***Все болезни, которые медицина признает неизлечимыми или «сложными случаями» — это настройка врача на плохой результат, помноженная на ваш страх.*** Вот почему известно так много случаев излечения от «ненаучных» методов — целитель даже не догадывается о «неизлечимости» болезни.

«Плохой» лекарь или врач не придаст уверенности, рассказывая страшилки об «ухудшающейся экологии», кармических наказаниях, злых людях и других, независящих от пациента причинах болезней. Эти ремесленники предпочитают дать человеку формальное лечение, которое их самих ведет к обогащению. Контакт с такими «мастерами» вызывает общее чувство дискомфорта, уныние и жалость к себе.

Как выбрать правильное лечение?

Если вы довели себя до критического состояния, посмотрите на тот тип лечения, которому вы верите. Когда вы начнете чувствовать свое тело, потребность в лечении «на стороне» исчезнет — ваше доверие себе станет абсолютным.

— Доктор, а у меня что-то болит.

— Выпейте какую-нибудь таблетку.

Анекдот

Всегда стоит помнить, что пока вы живы, есть стопроцентная гарантия на выздоровление. Тело любого человека, находящегося в сознании, готово вернуться к полноценному функционированию. Отсюда и проистекают чудо-истории о том, на кого «все махнули рукой, но он выкарабкался». А ведь вы заметили общее в таких историях? Человек принимает решение о том, что он берет управление в свои руки. При этом, какой бы он метод не избрал, его последователи не могут повторить результат — они смотрят на метод, а не на решимость больного.

Существуют травмы, ожоги, укусы, порезы и другие виды поражений организма. Они требуют оперативного (быстрого) вмешательства. В этой книге не рассматриваются способы такого лечения, поскольку тело пострадавшего **уже передано внешним обстоятельствам**. И самое эффективное — это использовать «внешние» методы лечения.

Глава 15. Организм — это отражение вашего ума

Как ум создает проблемы телу

Возможно, здесь вы заметите: «если мой организм такое совершенство, то почему он вообще болеет?». Так вот, ваш организм не болеет, он отражает вашу реакцию на внешний мир. Ваш организм — это зеркало ваших вибраций.

Известно ли вам, что в теле нет причин для старости? Тело — это не механизм, который изнашивается, ваше тело — это вечнообновляемая информационная система. Как не может износиться $2+2=4$, так не может износиться тело. Зато ваша система управления (так называемое, подсознание) может отключать те или иные функции организма, вплоть до снятия всей его защиты.

Зачем это делает подсознание?

Затем, что оно является составной частью ваших вибраций — сфокусированной в теле энергией. Любое напряжение, которое вы испытываете в физическом мире, тут же корректирует работу всей системы. Напряжение возникает тогда, когда вы перестаете расширяться. То есть, энергия «изнутри» течет всегда, но стоит вам перестать расширяться, как она начинает создавать внутреннее напряжение. Это словно вы перекрыли трубу и увеличиваете давление жидкости в ней — рано или поздно, трубу прорвет. Так вы создаете болезни своим внутренним напряжением.

Мысли, создающие напряжение в теле



Это лишь мысли, ничего более, но они созданы вами, Творцом своей реальности. Как телу с ними распорядиться?

Пример. Вы что-то пытаетесь сделать, но оно у вас не получается — вы раздражаетесь. Ваше тело получает корректировку — «внешний мир неприятен, раздражающий». Тело **ОБЯЗАНО** создать точное отображение такого раздражения внутри организма. Например, головную боль. В случае если сигнал от вас будет хронически повторяться, тело создаст то, что будет называться болезнью. Например, «хронической головной болью».

Сам факт боли — это сигнал от тела: «Эй, послушай, сейчас ты создаешь то, чему я не хочу следовать, но мне придется, если ты не остановишься». Ваше тело — это точный индикатор того, что у вас на уме. Одна только сложность — умение сопоставлять тип боли с типом мышления. И здесь все очень индивидуально — никакой справочник вам не поможет. Существуют лишь общие тренды, связанные с типичными ситуациями. Например, боль в горле чаще всего связана с разрушением надежд, нестыковкой между сказанным и сделанным.

Существуют внутренние сигналы и внешние. Внутренние — это пример головной боли, заболеваний горла, даже если таковые считаются

вирусным заболеванием. Внешние — это поражение тела извне — удары, ожоги, порезы и так далее.

Стоп! В этом месте, вы, скорее всего, воскликните, что это уже перебор — одно дело поверить в зависимость боли в голове от раздражения, а другое — в зависимость внешнего пореза от чего-то внутреннего в вас.

Верить не нужно. Это как раз в порезы вы верите, будучи непоследовательны. Ваша вера во внешний ожог, сравни вере в то, что вы можете идти к дому, но попасть на Луну. Да, именно так!

Вернитесь к осознанию того, что вы изначально — это совокупность вибраций, организующая тело. В каком месте и времени нет ваших вибраций? Любое внешнее повреждение — это лишь получение новых данных на уровне вибраций. То есть, ваши вибрации изменились так, что вы «вступили в контакт» с камнем, который услужливо лег под вашу ногу. Тысячи человек прошли в этом месте, но споткнулись именно вы. Случайно ли?

Если вы признаете такое простое высказывание, как «мысли материальны», вы просто обязаны взглянуть на камень, как на мысль. Если же вы осознаете, что весь мир — это поток вибраций, энергий, то вы легко поймете, что всякий камень, кирпич, шкаф, нож такая же вибрация, как ваша рука или нога. И точки пересечений этих вибраций находятся изначально в вашем сознании, при этом, они никогда не случайны.

В данном случае вступает в силу типичный конфликт убеждений. С одной стороны люди признают некую «правду», а с другой стороны поступают вопреки ей, опираясь на привычные шаблоны. Это сравни тому, что вы скажете: «слон большой и тяжелый», а потом начнете искать сумку в магазине для того, чтобы его упаковать.

Еще раз — если вы признаете материальность мысли, вы автоматически должны осознавать, что ваши раны и травмы — это следствие вашего мышления.

Слон большой? Вы можете его упаковать в свою сумку? Не стоит в этих вопросах искать софистику — речь идет об обычном слоне. Ваши убеждения — это такие громадные слоны, которых невозможно обойти, однако они умудряются прятаться в вашем сознании так, что вы обычно пропускаете очевидные противоречия.

Сознание может создавать все, будучи ВСЕМ, однако ваш ум отсекает любые видимые связи при материализации, создавая **итоговую логику**. В результате вы верите в одно, говорите другое, а делаете третье.

Вот откуда «неизвестность» в том, что материализуется в вашей реальности.

Особые случаи

К «особым» случаям можно отнести патологические нарушения, потери конечностей и критические состояния. Как бы это не выглядело трагично, посмотрите отстранённо. Если человек так родился или уже попал в конкретную ситуацию, значит, так его тело отражает вибрации. Это решение определенных задач для него и для его окружения. Никакое негодование, проклятия и жалобы не изменят подобный выбор.

Как бы не показалось это странным, но путь для облегчения всегда один — следовать саттве. Окружение из такого состояния создаст нужную атмосферу любви и добра для «страдающего». Если вы стали таким «окружением», **примите ситуацию как дар и напоминание для вас лично** — быть в саттве, ибо, возможно, человек пожертвовал своим телом для этого напоминания. Ту же гармонию и он сам может создать для себя, если его разум способен на принятие решений. Любые же страсти или уныние приведут к бесконечному неудовлетворению. Впрочем, это знает любой психолог, поэтому этот раздел состоит из двух абзацев, служащие напоминанием, что Вселенная работает одинаково для всех.

Глава 16. Работа с телом

Все записывается...

Стоит еще раз повторить основу существования тела — оно отражает вашу суть. У него нет иных функций, кроме этой.

Сам организм собирается по шаблону под названием «человек», хранящемуся в коллективном сознании.

Физическое проявление шаблона — это ДНК.

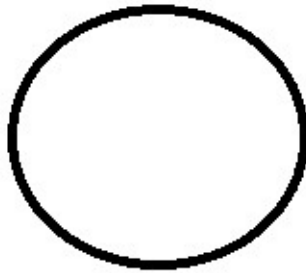
Ваш личный вид, ваши «достоинства» и «недостатки», ваш пол, ваши склонности, условия вашего рождения — это ваш выбор, сделанный перед воплощением в тело.

Чтобы отразить ваш выбор, вы активируете нужные участки в ДНК, составляя ваш уникальный портрет человека.

После рождения вы впитываете данные из окружающего мира (в той точке, куда вы себя поместили), используя специфику своего мозга — включаете непрерывную гипнотическую внушаемость до 4-х лет. На эти данные вы опираетесь, чтобы забыть того, **кто вы есть** и стать человеком. Простой пример: если взрослого человека поместить на 4 года в гипноз и внушать что-то, то внушение станет для него **абсолютной** реальностью.

За первые годы жизни вы впитываете веру в опасность внешнего мира, которую перенимаете из окружения.

Новый я



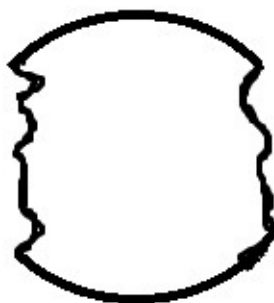
Я, узнавший об угрозах



В последующие годы вы закрепляете веру, используя уже конкретные «знания» о конкретных болезнях.

Дальнейшая корректировка тела происходит в рамках сочетания ваших намерений и ваших страхов. Создается смесь из того, что вы позволяете думать о себе и того, что считаете ограничением. [\[1\]](#)

Я, узнавший "правду" о болезнях



Далее происходят любопытные метаморфозы. С одной стороны тело должно отображать вас, а с другой, оно имеет защитные механизмы. И как ни странно, оно начинает защищаться от вас, блокируя ваши атаки на его целостность.

Выпадая из «здесь и сейчас», вы фокусируетесь на страсти или на лени, а ваше тело получает соответствующие послания. Ваше тело слышит: «включай форсаж» — активируются все системы, которые «сжигают» ваши ресурсы. Тело слышит: «дави на тормоз» — включаются механизмы, отключающие метаболизм, ощущения, рост, заживление и так далее.

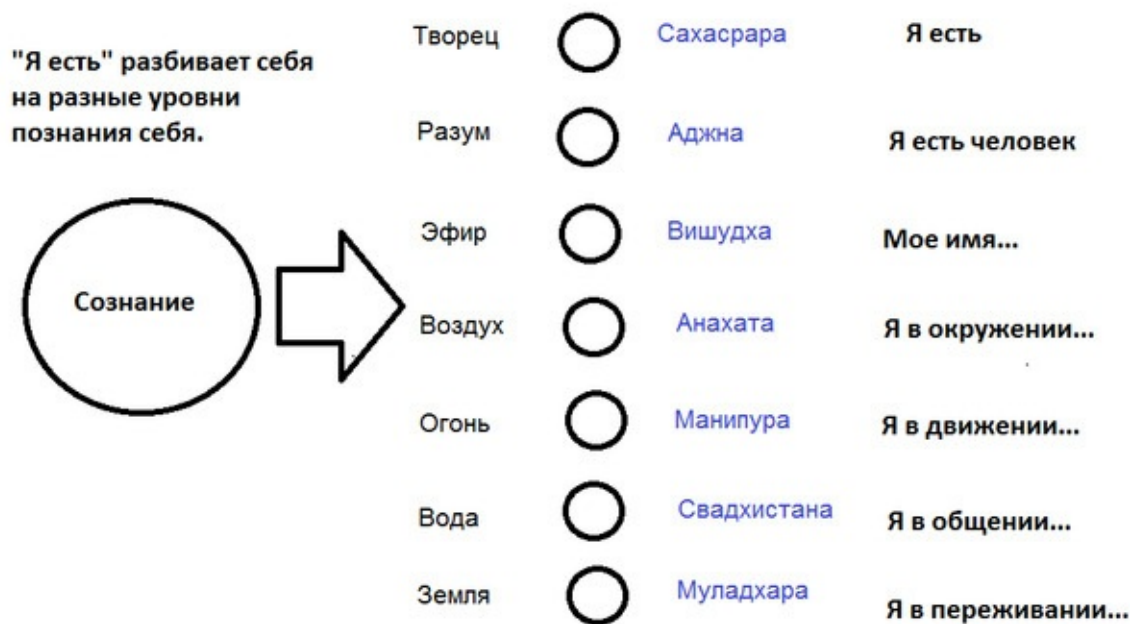
Ваше тело работает по принципу агрессии и блокады, ускорения и торможения. В целом тело готово так работать, до тех пор, пока одно или другое действие не становится устойчивым. То есть, вы атакуете свое тело, потом видите некое ухудшение самочувствия. Следом вы подбираете под это свой готовый шаблон, который называется болезнью. Здесь помогает ваш багаж знаний о болезнях и ваша уверенность в своей уязвимости.

Что такое болезнь? Это напряжение в теле, проходящее, словно разряд, а его след — это сбой в вибрациях. Напряжение от мыслей, которые называются «негативными». Однако, с точки зрения вибраций — это мысли, в которых вы признаете свое несовершенство, свою ущербность. Вы обижены, вы раздражены, вы спорите — в каждом случае вами движет внутреннее убеждение о том, что кто-то или что-то вас ограничивает. Даже, если вы будете доказывать врачу, что вы здоровы, ваша *потребность в доказательстве* будет демонстрировать ваше внутреннее сомнение.

Вообще любой спор — это защита себя, то есть, «не-расширение», незаметно ведущее к «сужению». К примеру, вы думаете «позитивно» и говорите: «Я знаю, что это белое», а вам отвечают: «Нет, это абсолютно черное». Если возникла потребность отстаивать свою точку зрения — возникла защита, которую вы мысленно ощущаете очень даже негативно: «Вот, идиот же!».

Спор ведет к незаметному росту недовольства. Безобидное недовольство добавляет одну капельку яда, одну фальшивую ноту, одно мутное пятнышко, одну легкую рябь. А если недовольство растет, а если оно не одно, а если ваши мысли крутятся вокруг проблемы, сколько этих капель, нот, пятнышек и рябей вы включите в свои вибрации?

Когда ваши мысли закрепляются в новых ограничениях, тогда происходит разрыв наименее слабого звена. Ваши мысли могут разрушить зуб или печень, зрение или сердце, кожный покров или кость. «Слабое звено» — это сочетание ваших убеждений о болезнях и типа атаки — проблемы в самооценке, проблемы с окружением, проблемы с действием, проблемы в самовыражении, страхи потери. Отсюда истоки тех связей, когда болит сердце «за кого-то» или возникает язва при затягивании каких-то работ. Случайных болезней нет, все имеет жесткую последовательность. Соответственно и лечение стоит рассматривать в обратном порядке — смотреть на то, какое ваше Я страдает. Вот еще раз посмотрите на таблицу.



Также, если вы проследите за собой, то увидите, что ваши мысли:

- создают напряжение в теле;
- меняют дыхание (а следом и ритм сердца);
- активируют какие-то органы чувств;
- активируют те или иные гормональные выбросы (меняют химию тела).

Также ваши слова активируют ощущения:

- я устал;
- я старею;
- я зол;
- мне плохо;
- я слаб;
-

Также ваши убеждения (основы для мыслей) неосознанно служат источником команд для вашего ДНК. Ключевое ограничение для всех — это старение. Несмотря на то, что в организме нет механизма под названием «возраст», он использует для этого процесса коллективный шаблон и ваши намерения.

Вы, к примеру, посылаете команды:

- «Нужно стареть».
- «Зрение/слух пора отключать».
- «Напрягаться вредно».
- «Болезни опасны».
- «Я быстро устаю».
- «Неизлечимые болезни смертельны».

Как быть вечно молодым

Посмотрите на команды, которые дает здоровый ребенок и больной взрослый.

Ребенок	Взрослый
Мне нужно расти, я еще многое хочу сделать, мир полон приключений, мое тело должно развиваться, чтобы стать сильным. Я хочу победить, достигнуть, выиграть...	Я уже вырос, теперь старею. Достигать особо нечего, нужно копить. Мне нужно беречь силы. Мир полон опасностей. Я могу внезапно умереть или страдать от таких страшных болезней как...

Конечно, и ребенок атакует свое тело, но подсознательные команды у него не такие «грустные», как у взрослого. Хотя родители всегда могут внушить на подсознательном уровне и угрозы, однако, шансы на здоровье у него все же выше, чем у его «пугливых», опытных родителей.

Или вы думаете, что ваши мысли не передаются детям, а только забота? Современные болезни показывают такой пример — заболевания раком наблюдались только у взрослых, затем постепенно они начали проникать в детскую среду. Чем больше стали знать о раке взрослые, тем чаще им стали болеть дети.

Фактически, старость — это общий вектор планирования жизни. Можно сказать, что вы заранее заливаете в бак то количество топлива, которое рассчитываете потратить. Пока вы молоды, вы «заправляетесь», глядя лишь на планы чего-то сделать. Организм работает на 100%. Затем срабатывает коллективный шаблон, который нашептывает вам о необходимости «побережиться». Это не связано лишь со здоровьем, это связано вообще с планами «закрепиться в жизни».

Выбор долгой жизни — это выбор создавать себя в новом качестве и отказаться от страха внешних угроз. Эти два фактора и являются тем необходимым минимумом, который нужен для активации «молодой» ДНК.

Для выхода от воздействия коллективных шаблонов, начните практиковать это упражнение.

Упражнение «Возраст».

Суть упражнения не в том, чтобы выглядеть моложе или убежать от старости. Суть в том, чтобы создать пространство—время, в котором вы будете делать то, что захотите в состоянии, которое вам будет

нравиться. Тело само настроит тот вид, который подойдет под это пространство-время. Для примера, можете представить тело как свою одежду. Когда вы идете в театр, вы одеваете самое лучшее и блистаете всем, чем можно. Когда вы отдыхаете где-нибудь на природе, вы можете позволить себе удобный минимализм. Вы один, но два обстоятельства внешне преобразуют вас радикально.

Такой же процесс всегда происходит и с телом. Оно отображает ваши намерения быть определенным человеком с определенным внешним видом. Если ваше намерение на ближайшие годы — это защищать тело от старения, то, как оно должно реагировать, по-вашему? Конечно, оно будет создавать все нужные условия, чтобы вы реализовали себя и свою борьбу. Если вы будете намереваться выиграть Олимпиаду, тогда тело активирует другие паттерны в ДНК.

Сейчас вы можете расставить ваши намерения во времени, направив свое тело в желаемое для вас русло изменений.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Вдох и выдох изменят ход мыслей.

Отчетливо представьте себя в действии через год. Каковы обстоятельства, каково ваше тело?

Выберите желаемое событие с ощущениями тела.

Например, прогулку по берегу моря, путешествие по горной долине, пробежку по лесу, игру с мячом или с ракеткой, плавание, подтягивание, занятие спортом в любом виде. Как вы одеты? Удобно, легко, спортивно?

Какова бы ни была ваша физическая форма в данную минуту, представляйте такую, как вы желаете видеть через год.

Дышите и представляйте себя в желаемом событии.

Дышите и представляйте себя в прекрасной физической форме.

Глубокий вдох и расслабленный выдох.

Дыхание вам поможет углубиться в ощущения.

Представили?

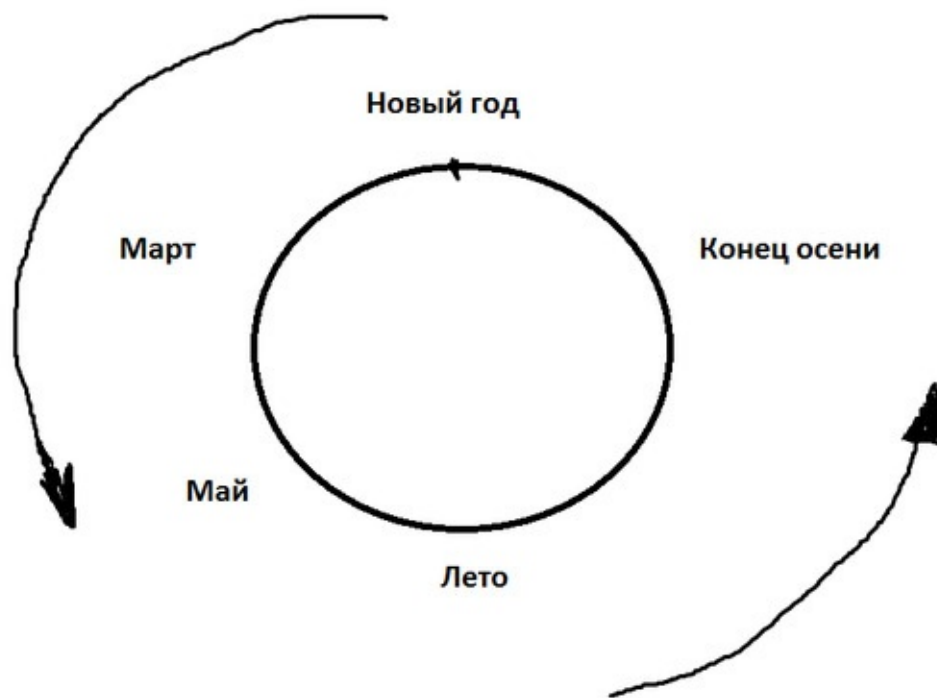
Ощутили удовлетворение от процесса?

Если да — это тело вам ответило, что вас поняло. Если нет, добейтесь ощущения радости, не вникайте в детали обстоятельств, концентрируйтесь на ощущении легкости в теле.

Сделайте глубокий вдох и выдох.

Зафиксируйте ваше состояние и продолжайте.

Теперь представьте обстоятельства «радостного вас» через 5 лет. Чтобы пройти это время, мысленно пройдите через встречу Новых годов, дней рождений или других значимых для вас дат календаря.



Прошло еще 5 лет. Также представьте желаемый вид отдыха. Или смените его на другой. Вместо бега — поплавайте, вместо прогулки — займитесь теннисом. Ощутите процесс как можно детальней — кроссовки на ногах, ракетку в руках, лыжи, воду на плечах и так далее.

Здесь важны детали ощущений кожи, запахи, вид, звуки, возможно вкус пота или соленой воды, летящего снега или падающей листвы. Светит солнце, или набегают тучи? Прохладно или жарко?

Какие ваши мышцы активированы?

Позвольте себе качественно погрузиться в процесс минуты на 2—3.

Дышите и переживайте то, как вы желаете себя видеть в прекрасном тонусе и в чудесном месте.

Вдох и выдох усиливают погружение.

Ощутили движение, тонус, радость?

Получите позитивную реакцию тела в виде удовлетворения от этих представлений и двигайтесь дальше.

Сделайте глубокий вдох и выдох.

Расслабьтесь и двигайтесь дальше во времени.

Пройдите мысленно еще 5 лет.

Итак, что изменилось? Конечно, вы стали богаче, здоровее

и свободнее за эти годы.

Теперь создайте что-то уже явно «более изобильное». Вы ныряете с яхты в море. Вы в громадном личном спортзале тестируете тренажеры. Вы на лучшем горнолыжном курорте. Вы на стадионе с профессиональными спортсменами, участвуете в их тренировке, одеты как они, но не напрягаетесь по их примеру. Вы стреляете из лука по мишеням. Вы верхом на лошади. Или просто вы в купальном костюме бежите по пляжу, чтобы запустить бумажного змея. Сотрудники вашего личного отеля с удовлетворением наблюдают за вашей отличной физической подготовкой.

Выбирайте место и обстоятельства, переживайте их.

Если вы наткнулись на свое убеждение о том, как вам может быть сложно такое делать, просто рассмейтесь в лицо этому убеждению — двигайтесь и радуйтесь.

Ощущайте обстоятельства, детали одежды, мышцы, запахи и звуки.

Достаточно 2—3 минут, но ключевое — это реалистичность.

Дышите и ощущайте радость.

Получите позитивную реакцию тела в виде удовлетворения от этих представлений и пора создавать время—событие дальше.

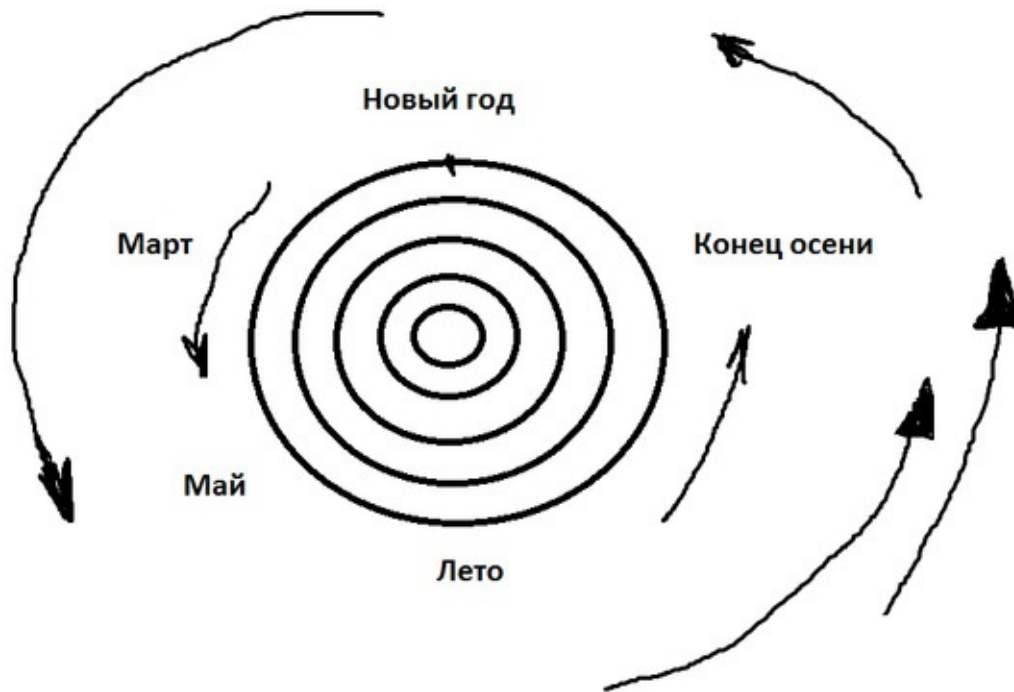
Сделайте глубокий вдох и выдох.

Еще больше расслабьтесь и дышите.

Сейчас вы пробьете ментальный барьер. Сделайте это с огромной радостью и облегчением.

Пройдите мысленно еще 10 лет. Праздники, некоторые события, зимы и осени, смены мест и образа жительство, смена привычных занятий. Возможно, вы много путешествовали в эти годы, возможно, вы изучили иностранные языки, научились играть на музыкальных инструментах, освоили новые навыки.

Ваше настоящее сужается, а будущее расширяется. Вы сильнее, мудрее, богаче, интереснее, креативнее, игривее. Вы беззаботны, потому что «внешний» мир более вам не указ.



Главное вот что: если у вас были какие-то физические ограничения на старте, вы за эти годы их нейтрализовали. У вас было время создать новые возможности для вашего тела, более того, было время укрепнуть настолько, что вы теперь готовы взяться за более экстремальные занятия.

Представьте желаемое физическое развлечение с упором на некую сложность в его выполнении. А еще представьте профессиональных спортсменов рядом с собой. У вас было время освоить свое тело настолько, что вы с легкостью делаете то, что делают профи. Но вы расслаблены и легки как ветер. Спортсмены не понимают, как вы можете быть в такой прекрасной форме, особо не уделяя время тренировкам. Вы развлекаетесь, а они тренируются.

Ваша точность, быстрота реакции и скорость удивляет окружающих. Они не знают, что вам это удастся так же, как кошке, которая целый день спит, а потом демонстрирует чудеса гимнастики и ловкости вне всякого напряжения. У вас было время освоить свои отношения с телом так, как это делают львы, прохлаждающиеся целыми днями в тени деревьев, но сохраняющие силу и скорость.

Мысленно потянитесь, ощутите достигнутую за эти годы кошачью гибкость.

Пройдите через детальные ощущения.

Почувствуйте себя на пике физической формы, ощущения кошачьей лёгкости и грации.

Дышите и представляйте.

Закрепите ощущения тела и детали окружающей обстановки в чувстве радости. Тело вас слышит и понимает, куда ему развивать себя.

Мысленно возьмите в руку какой-то предмет в том месте, где вы себя представили. Ощутите его блеск, твердость или шершавость, другие детали. Это ваш якорь для быстрого входа в это состояние на будущее. Зафиксируйте ощущения этого предмета.

Подержите его, покрутите. Посмотрите на него и на окружающую обстановку.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Пришло радостное время сломать основные убеждения.

Пройдите еще через 20 лет. Да, это еще год, потом еще, еще и еще...

Посмотрите, как за эти годы изменились технологии.

Изменились страны, люди вошли в новую эпоху всемирного понимания того, как приятно жить в мирное время, где всем всего достаточно.

Уже многие люди, а не вы один, научились жить без болезней и быть в прекрасной физической форме.

Вы уже не удивляете других, но вас удивляют люди, которые старше вас на 20 лет, но выглядящие так же молодо, как и вы. Они вас подзадоривают историями на тему того, как вы «ходили пешком под стол», демонстрируя вам при этом свою великолепную физическую форму сейчас.

Да, это то время, которое вы ждали, надеялись на него.

Не вы одни, многие сотни тысяч людей двигаются к тому, чтобы создавать это пространство-время. ДНК человека уже так мутировало, что всем доступна великолепная физическая форма и долгожительство. И вы знаете, что были частью этого процесса в самом его зарождении.

Вы вспоминаете, как давно на вас смотрели с недоумением — как это вы собираетесь жить так долго и быть молодым? Кто-то упрекал вас в легкомыслии и в том, что вы отказались верить в их страхи. Но вот вы здесь, уже среди тех, кто оказался таким же, как вы. Вот за вами уже тянется новое поколение, уверенное, что оно побьёт рекорд вашей молодости. Но, это мы еще посмотрим...

И сейчас мысленно посетите состязание на суше.

Вам предстоит километровая пробежка по открытому полю. Вашим оппонентом будет стройный высокий конь. Мускулистый конь бьет копытом, глядя на вас и чувствуя ту необыкновенную силу, которую вы излучаете.

Побежали...

Представьте, как вы легко мчитесь по полю, едва касаясь земли. Ни усталости, ни напряжения. Вам легко как ветру! Жеребец скачет рядом, его мускулы играют, грива и хвост развиваются, а копыта лишь на мгновения каются травы. Вы не соревнуетесь, вы наслаждаетесь бегом и своими ощущениями.

Погрузитесь в этот забег.

Сделайте вдох и выдох, не напрягайтесь. Ощутите, как поют ваши мышцы. Сложите эту песню в две-три строчки слов. Зафиксируете эти слова. Точно запомните — это ваш пароль Х.

Достигнув конца поля, ощутите, как вы гладите коня. Посмотрите в его глубокие глаза, дайте ему яблоко. Запомните этот момент, зафиксируйте эти ощущения в своем теле. Еще раз пропойте свой пароль Х.

Если вы достигли состояния восторга и четко пережили этот опыт — тело вас поняло, нужные шаблоны ДНК начали активизироваться.

Сделайте это упражнение с максимальным качественным переживанием. Если ваши убеждения на пределе, то проделайте это упражнение несколько раз в течение месяца. Используйте предмет и пароль Х. Не ленитесь — это ваш пропуск в новую реальность. Не рассказывайте себе привычные глупости о том, что сейчас на самого себя нет времени.

Добейтесь четкого и ясного ощущения, что это:

- а) происходит в указанном времени;
- б) происходит с вами, переживается вашим телом.

[1] У животных нет такой «роскоши», как знание и страх своих болезней, они следуют лишь начальному шаблону, который для них становится жесткой линией воплощения. Причина в том, что они наблюдают мир из точки Сейчас, они не занимаются личными планами, полагаясь на свои инстинкты. Животные, живущие с людьми, частично подключаются к человеческому сознанию, поэтому у них наблюдаются значительные отклонения от начального шаблона.

Глава 17. Разрушение ключевых убеждений

Время — это лишь порождение ума

Посмотрите, как срабатывало привычное убеждение о возрасте. Вы привыкли смотреть линейно, разбивая все на отрезки времени. Каждому отрезку вы присваиваете какие-то значения, а потом им незаметно следуете. Эта «незаметность» проявляется в том, что вы считаете такое положение дел естественным, нормальным.



Вы можете молодиться, сдвигая некие шаблоны вправо и влево, однако, пока в вашем разуме живет схожая модель, вы ей подчиняетесь. Ваше тело использует такую схему в качестве установок — что и как правильно создавать в организме, чтобы точно соответствовать шаблону.

Открывая «тайну» возраста, следует отметить, что эта модель не случайна. Она схожа с системой формирования Вселенной и тела вообще. Помните чакры и процесс становления тела? Переверните этот цикл «на бок» и сопоставьте с шаблоном жизни.

Я есть	Я есть человек	Мое имя...	Я в окружении...	Я в движении...	Я в общении...	Я в переживании...
Сахасрара	Аджна	Вишудха	Анахата	Манипура	Свадхистана	Муладхара
		Рождение	Созревание	Накопление	Потребление	Доживание

В Йоге есть знание о том, что человек, «пробудивший» Муладхару побеждает болезни, Свадхистану — выбирает время смерти, Манипуру — способен избегать смерти, Анахату — становится бессмертным, Вишудху — не стареет и не болеет вообще. Овладение Аджной — это возможность создавать тела не умирая, что уже выходит за рамки вопроса о возрасте. Сахасрара — это выход существования за рамками человеческого тела.

Абзац выше стоит рассматривать скорее метафорически, поскольку «овладение» чакрами — это овладение «своей ролью», а не какие-то тренировки по «чистке» чакр. Иначе, все йогины уже давно бы достигли бессмертия, но они стареют и умирают как все. Современные знания хатха-йоги (да и других видов), тем не менее, заметно улучшают здоровье. Однако современная йога существует внутри шаблона старой эпохи, а потому пока не способна справиться со старением и смертью. «Старый шаблон» — это следование узким представлениям, что выражается в потере знаний о смыслах упражнений, делая упор на «правильности». Любая система умирает одинаково.

Дело в том, что цикл жизни тела также сочетается с любым циклом во Вселенной. Вибрации тела «затухают» в таком же направлении. Когда человек перестает давать себе новые имена, он сдвигается по возрасту. «Новые имена» — это новое качество. Посмотрите, с какой скоростью скачет ребенок по «именам»: я молод, я дочь/сын, я ученик... Чтобы осознать это, вспомните, сколько раз вы меняли свои «имена» и как они с возрастом все закикливались на одном.

На вопрос: «Кто ты», человек с возрастом находит все меньше и меньше ответов. Это не вопрос мудрости, это вопрос запроса новой

энергии для созидания нового себя. Есть запрос, есть созидание, есть обновление.

«Окружение» можно рассматривать не только как круг знакомств, но, в большей мере, новизну обстоятельств. Стремление к покою — это проявление такого сужения круга. И здесь ведь речь не о том, чтобы избегать передрыг, а в том, что человек **перестает стремиться к новым впечатлениям**. Можно сказать, что даже круг фантазий сужается и сужается. Незаметно, человек уходит в себя и начинает фокусироваться на изменениях внешнего мира, а не на себе.

Движение, как результат предыдущего сужения интересов, также замедляется. Конечно, кто-то бежит марафоны до глубокой старости, но это лишь внешнее движение. «Замедление» проявляется в том, что нет «запроса» свежей энергии. То, что делалось вчера, делается и сегодня, и планируется делать завтра. Для повторного цикла «старой» энергии достаточно.

Общение, как **новое** соприкосновение с внешним миром сводится к минимуму. Со временем оно замещается шаблонными контактами. «Я уже все повидал в этой жизни» — приговор этого уровня.

Переживание становится доживанием.

А теперь вы можете осознать две вещи. Первое — мало кто из людей способен перезапускать эти циклы, поэтому далеко не все смогут **значительно** обновлять тело. Второе — чтобы обновляться, нужно меняться изнутри, а не просто хотеть жить долго.

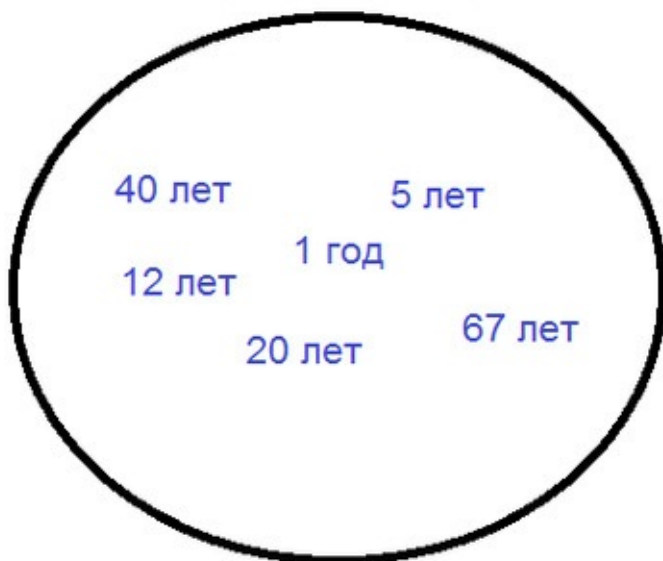
Существует еще один нюанс — **движение по возрасту никак не связано со старением**. Старение — это то, что вы сами запускаете, отказываясь «обновлять свое имя». А следом запускаются остальные циклы, начинается застой Муладхары — нет обновления в переживаниях.

Для того, чтобы разорвать шаблон, необходимо не хорошее лечение, а смена установок. Две принципиальные вещи — осознание своего убеждения и создание «внешаблонных» событий. Вам стоит учесть, что изменения возрастного ограничения — это изменение планов, подходов. Чтобы оставаться на Земле, вам нужна серьезная причина, которая побудит вас привносить новую энергию. То есть, планета примет вас, если вы будете обновляться. Измените пункт «доживание» на пункт «новые перспективы».

Однако, для начала следует изменить само понимание времени. Вы Творец, который создает все вне времени, но потом расставляет все «в линию», связывая мнимые причины и следствия. Реально вы делаете это, словно из конструктора собирая не фигуры, а одну линию. Но вам,

как Творцу, доступны все детали конструктора в одной точке. Измените восприятие, изменится принцип складывания — вы перестанете создавать одну линию, уходящую в ожидание конца.

Ваши реальные года не лежат на линии, они находятся внутри вашей энергии, исходящей от Я ЕСТЬ.



Вам сейчас не 30, не 40, не 50, не 60 лет. Реально ваши годы начались из бесконечности и туда уходят. Но вы убеждены, что сейчас находитесь в точке Н-лет. Ваше тело точно отображает это убеждение.

Казалось бы, чего проще убедить себя в ином возрасте, например, произнося аффирмации? Реальная же сложность заключается в том, что это не одно убеждение, а целая их группа. «Несущей стеной» этой группы выступает слово «должен».

«Я должен учиться, работать, жениться, рожать, сажать, накапливать». К каждому глаголу применяется «должен». Незаметно всю жизнь, словно нитка на бусах, пронизывает некое обязанное действие, которое приведет к результату, после которого и наступит некое счастье. Но этого никогда не случается. Ваш спектакль не предполагает такого акта, в котором вы ложитесь посреди сцены и ничего не делаете, упиваясь лишь сделанным ранее. Вроде как «Акт 25-й — сделал все и отдыхаю до акта 47-го, а потом что-то придумаю».

Никто на планете Земля не отдыхает от игры. Антрактов тоже нет,

если не считать таковыми смерть тела. У футболистов есть перерывы, но и они не отдыхают полностью, они остаются внутри игры.

Вы спросите — это тупик?

Нет. Посмотрите на картинку с кругом — там нет тупика. Есть осознание того, что вы Создатель. Стоит вам осознать *истинного себя*, как всё становится на свои места.

Для того чтобы жить вне слова «должен», следует заменить его словом «выбираю».

В этом случае происходит удивительная метаморфоза — жизнь превращается в осознанный набор выбранных событий. Вы выбираете то, каким становится ваше тело. Ваш обмен энергией с планетой происходит в сегодняшнем выборе. Игра становится тем, чем она есть изначально — игрой. А в хорошей игре не важен конец, а важен процесс. Ведь, если вы пришли в театр, а там вышли актеры и заявили: «Гамлет уже всё, король и королева тоже уже всё. Поздравляем с концом».

Конец игры вам нужен лишь для того, чтобы ее покинуть, выйти из театра. Если же вы не собираетесь выходить, тогда создавайте игру, осознавая, что вы не создаете конец. Перестаньте его преследовать, делайте выбор в свою пользу, создавая новый виток интересных событий.

Ваше тело будет послушно следовать вашим новым устремлениям. Оно не устает, оно не стареет — оно *отображает*. Тело легко способно обновляться, обладая всеми необходимыми ресурсами и механизмами. НЕТ никаких механизмов старения в организме. Все эти механизмы есть лишь в вашем уме. Они искусственно туда вплетены, и для их существования требуется огромная энергия, исходящая от вашего Сознания. Кладбище такой энергии — это ваши убеждения.

Понимаете в чем парадокс? У вас есть бесконечный источник энергии, преображающий вас в любой момент, а вы из него пытаетесь создавать конечную игру. Вы словно стоите на берегу океана и ведете учет волнам, говоря: «нет, ну они же должны скоро закончиться, поэтому я буду стоять и считать их, а свою жизнь буду планировать после того, как закончатся волны». Океану плевать на ваше мнение, как и вашему вечному «Я есть», но тело должно отобразить то, что вы ощущаете. А потому вы стареете на берегу, считая волны, которые равнодушно продолжают свое вечно-молодое движение.

Если вы океан, у вас нет возраста. Ваши волны сейчас создают ваше обновление сейчас. Энергия, события, движения — все протекает сквозь вас, не затрагивая вашу суть. Волна умрет, как умирает сегодняшний день, но на ее место приходит новая, свежая, иная, впускающая новый

опыт.

Итак, если ваше тело отображает ваше «Я есть», если оно отображает ваш выбор, у него просто нет возможности отобразить шаблоны других людей. Создавайте свой выбор. Вот возможные пути:

- смена бытовых привычек;
- отказ смотреть на возраст, как процесс старения;
- ежедневное пребывание в моменте «Сейчас»;
- замена слова «должен» на слово «выбираю».

Пример. Новый день начинается с выбора: «какой день я выбираю?». Это день радости, это день творчества, это день новых встреч, это день новой кухни, это день игры, это день завершения старых дел, это день активной работы...? Создайте утром свой день, проследите, как он точно соответствует вашему выбору.

Если вы будете проделывать упражнение «Возраст», вы начнете создавать пространство-время, где вы себя обновляете. Ежедневный выбор начнет выстраивать движение к этому пространству. Скоро вы убедитесь, что движетесь к нему, безвозвратно изменив инерцию старого шаблона.

Для разрушения инерции вам также пригодятся упражнения «точеной» корректировки тех или иных «проблем» с телом. Дело в том, что вы привыкли к неким нарушениям в организме, считая их нормой, но эту «нормальность» можно изменить.

Ваше зрение в ваших руках

Возьмем, к примеру, процесс ухудшения зрения. Есть две базовые причины.

Внешний мир некоторым образом противопоставлен внутреннему. Человек может получить такое убеждение еще в детстве, вместе с установкой: «мне не нужно смотреть на такие вещи как...». С возрастом возникает типовой признак: «это мы, а это они», чем уже группа «мы», тем выше шанс к нарушению зрения.

Вера в то, что зрение должно ухудшаться, если занимаешься определенной работой, а также с возрастом.

Две базовые причины рожают соответствующие привычки. Например, привычки фокусировать внимание на одних и тех же объектах. Остальное медленно уходит из восприятия.

Зрение — это одна из вибраций, которая указывает на вашу связь

с миром, который вы считаете внешним. И вот такая оказия получается — человек материализовал внешний мир, а сам отказывается на него смотреть контрастно. Это и есть некая отстраненность. Даже очки символизируют некий барьер между человеком и его окружением. И суть ухудшения зрения в том, что теряется *контраст* в восприятии крупных или мелких объектов.

Два вопроса к вам, читатель. Сколько раз в день вы смотрите на небо? Сколько раз в день вы рассматриваете свои руки?

В целом, если вы желаете улучшить... нет — восстановить зрение на 100%, вам стоит признать, что вы что-то не приемлете во внешнем мире. И здесь нет необходимости копаться в себе, разыскивая все негативы. Проще признать свою личную ответственность, делая ежедневный выбор того, кем вы хотите быть каждый день.

Создавайте день, рассматривая его с интересом, ведь это уникальный, единственный в своем роде день в вашей жизни. Пока вы живете, вам очень многое нужно узнать и пережить.

Я знаю только то, что я ничего не знаю, но многие не знают даже этого!

Сократ

Это универсальная фраза от Сократа, осмысление которой может помочь восстановить ваше зрение.

Однако стоит учесть, что глубинные причины заложены не просто во взглядах, но в самой системе убеждений. Например, если вы убеждены, что вы особенный, обособленный, то вам будет проще прятаться за очками от «других». Пока существуют «неправильные» другие, вам сложно будет сдвинуться к новому взгляду на жизнь. Дайте им пространство для личной реальности, пусть они вас не волнуют.

Если же вы готовы следовать за Сократом, тогда вооружитесь еще одним его высказыванием.

*Подобно тому как один человек получает наслаждение от заботы о своей земле,
другой — от заботы о своем коне, так и я каждый день наслаждаюсь тем,
что становлюсь
лучше.*

Чтобы на практике убедиться в ваших способностях влиять на свое зрение, вы можете проделать следующую работу над собой. Желательно делать это упражнением при солнечном свете и на открытом пространстве.

Упражнение «Зрение».

Этап 1. Расширьте кругозор. Скажите себе: «Я готов принять внешний мир». Далее: «Я хочу видеть каждый нюанс внешнего мира». Искренне пропустите через себя эти высказывания. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как эти фразы проникают в вас. Выдохните.

Дышите глубоко и с чувством, что фразы принятия мира, проникают в вас.

Глубокий вдох и выдох.

Не спешите.

Дышите, формируйте намерение, которое уже слышит ваше тело.

Этап 2. Встаньте у окна или в любом месте, где доступна перспектива — вид на удаленные объекты. Сделайте небольшую разминку шеи, поворачивая голову вправо и влево, вверх и вниз. Если вам это сложно — просто подвигайте плечами. Это улучшит контакт с вашим организмом. Не нужно делать резких и напряженных движений — легких поворотов достаточно. Старайтесь оставаться расслабленным.

Глядя на удаленные объекты, поочередно разотрите запястья рук. Старайтесь удерживать общий настрой принятия мира. Добейтесь ощущения некой свежести восприятия, ощущая телесный контакт со своими руками и зрительный контакт с внешними объектами.

Этап 3. Этот этап начинает уже другой человек. Тот, который пропустил через себя фразы: «Я готов принять внешний мир», «я хочу видеть каждый нюанс внешнего мира». Этот человек готов, сконцентрирован на том, чтобы войти в новый опыт.

Возьмите любой контрастный предмет (карандаш, флешку, ножницы и т.п.). Потрогайте его пальцами, ощутите каждый его угол, уступ, шероховатость или гладкость.

Сфокусируйте свое зрение на предмете и сопоставьте свои ощущения от прикосновения к нему.

Внимательно рассмотрите предмет, ощущая также его и на ощупь. Медленно, не теряя оба ощущения, отдаляйте предмет от себя, а затем приближайте к себе. Убедитесь, что вы способны качественно держать оба фокуса. Вы тут же убедитесь в том, что способны зрительно различать нюансы предмета, несмотря на расстояние вытянутой или приближенной руки. Делайте все эти действия медленно.

Ваш зрительный и телесный контакт должны стать единой вибрацией.

Этап 4. Переведите взгляд на удаленный объект, находящийся в пределах вашей видимости. Медленно начинайте рассматривать его.

Но не напрягайте зрение. Вместо этого, постарайтесь ощутить контакт с объектом — тот же процесс, что вы проделали с предметом в руке, но теперь ваше прикосновение происходит мысленно. По мере «ощупывания» удаленного объекта, вы убедитесь в том, что ваше зрительное восприятие значительно улучшилось. Если вы сместите взгляд на другой объект, находящийся между вами и предметом в руке, вы заметите, что очень качественно его различаете. Если у вас дальность зрения, сместите взгляд на менее отдаленные объекты и убедитесь в том, что и они стали более различимыми.

Еще раз обратите внимание на важные аспекты:

- пропустите фразы через себя;
- сделайте небольшую разминку (в пределах 2—3 минут);
- совмещайте два ощущения — зрительный и тактильный контакт;
- все делайте без напряжения;
- сделайте контрольный «замер» на дополнительном объекте;
- обязательно фиксируйте улучшения после каждого занятия.

Выберите для этого контрольный объект. Ваша смена убеждений в отношении ограниченности зрения будет идти медленно, но уверенно. Каждая небольшая фиксация результата станет отправной точкой для следующего.

Следующие занятия желательно проводить каждый день в течение нескольких недель. Это обеспечит плавность и непрерывность процесса.

Как только вы убедитесь, что СПОСОБНЫ каждый раз немного улучшить свое зрение, вы станете готовы к тому, чтобы начать это делать вплоть до полного его восстановления.

Но! Вам придется преодолевать два момента — менять привычки, менять восприятие. К привычкам относятся такие действия, как автоматическое одевание очков. С восприятием сложнее — вам придется некоторое время носить в голове фразу: **«я хочу посмотреть на это по-новому»**. Эту фразу старайтесь применять ко всему, на что обращаете внимание — к людям, объектам, событиям.

В целом же, если делать упражнение ежедневно, оно само по себе создаст необходимые предпосылки и к смене соответствующих привычек, и к смене восприятия.

Также помните, что любой резкий скачок может вас дезориентировать. Вы подсознательно начнете искать доказательства того, что изменений нет, если вначале обнаружите, что достигли слишком большого прогресса. Это как с больным зубом — когда боль утихает, вы не верите и начинаете его расшатывать, чтобы убедиться,

а следом опять активировать боль.

Помните, что клеточная память настолько совершенна, что организм способен компенсировать любые ограничения. А сама память хранится в ДНК, а какой код будет активирован, зависит от вас. Чтобы вам не говорили врачи по этому поводу, знайте, что даже абсолютно слепых обучают воспринимать объекты.[\[1\]](#)

Еще раз! Двигайтесь мелкими шагами, закрепляя вчерашний успех, свыкаясь с ним. Поступайте так, словно вы тренируете мускулы, каждый день, добавляя по килограмму, не надрывайтесь неподъемным весом на первой же тренировке.

Практика смены восприятия

Это удивительно, но человек привык отказываться от удовольствий. Люди пропускают момент Сейчас, в котором существует «саттва» — блаженство.

Саттва не является гуной тела, в том смысле, что и понятие Дао не является течением энергии Инь и Янь. Дао — это результат, середина, полный баланс, гармония, равновесие Инь и Янь. Центр круга не является самой окружностью, хотя именно центр и является ключевой составляющей круга (по определению, окружность — это замкнутая кривая, все точки которой равноудалены от центра).

Быть в Сейчас не означает отказ от воспоминаний и мечтаний. Это понятие точно связано с осознанием того, что переживает ваше тело. Чем больше вы внутри своих же вибраций, тем больше вы получаете удовольствия от жизни. Это является результатом контакта со своим «Я есть».

Саттва — это центр. Присутствие «Я есть» в вашем теле. Саттва как раз и является источником «чистой» энергии. Раджас и тамас — это преобразованные энергии, вторичные по своей сути. Они нужны для создания разнообразия мира, разнообразия восприятия. Саттва же является тем, что воспринимает то, что создано. Она удерживает все в одном, создавая из вас единое целое, а не просто набор вибраций. Санскритский корень «сат» — это «бытие», саттва — пребывании в бытии.

Посмотрите на этот вопрос так: ***ваши мысли создают то, что ваше тело переживает. Мысли создатели, а тело «переживатель».***

Удовлетворение от чего-либо — это результат саттвы. Не желание

чего-то, не воспоминание, а сам процесс. Поэтому все великие мистики так любили потешаться над человеческими слабостями, говоря, что они их превзошли, найдя Бога в переживании момента «Здесь и Сейчас».

Поскольку эта книга посвящена телу, посмотрите на то, что чувствует тело, находясь под воздействием каждой из гун.

Раджас	Тамас	Саттва
Ощущение страсти, влечение, голод, жар, раздражение. Сильная боль. Импульс к действию.	Усталость, лень, сонливость, пресыщение, холод. Опустошённость, притупленная боль.	Блаженство, экстаз, переживание остановки времени, погружение в ощущение единства.

Вы можете осознать, что между голодом и пресыщением лежит не сытость, а ***переживание вкуса***. Удовольствием от секса является процесс, а не статус в социальной сети. Страсть вас может сжигать до процесса, а лень быть результатом, однако ключевое — это самоощущение процесса.

Когда вам жарко, вам хочется охладиться. Вы помещаете себя, например, под кондиционер, испытывая блаженство ***не холода и не жары, а того, что лежит между ними***.

А теперь представьте себе то удовольствие, которое вы испытываете при переходе из холода в тепло и обратно. Сам момент удовольствия и есть саттва. Подумайте над тем, как бы вы могли себя чувствовать, если бы непрерывно были в таком «переходе». Представьте — постоянно ощущать момент удовлетворения от пребывания между теплом и холодом.

Еще больше. Иллюзия мира такова, что вы стремитесь вкусно поесть, но пропускаете вкус, фокусируясь лишь на сытости. Саттва обычно остается неуловима. *Представьте себе, если бы вы были непрерывно в ощущении, которое дает не сытость, а переживание вкуса еды. Добро пожаловать в саттву.*

Создайте для себя еще одну «саттвическую» привычку. Когда вы

оказываетесь возле зеркала, улыбнитесь себе. Сделайте себе комплимент.

Важно! Смотрите на себя в зеркало и говорите комплимент своему телу так, словно это делает кто-то другой. Как бы вы не выглядели — устало, разбито, уныло — скажите себе что-то приятное. Почувствуйте также и благодарность за комплимент. Ваш контакт с телом вырастет многократно. Очень скоро вы заметите, что тело словно стремится выглядеть лучше, когда вы приближаетесь к зеркалу. Это невероятный, почти мистический опыт.

Вы скажете — как же мне произносить комплимент, когда я вижу как все плохо. А так. Представьте, что кто-то сейчас вам сказал: «Как здорово ты выглядишь! Видно, что ты все молодеешь и молодеешь». Даже, если вы так не считаете, то все равно внутри почувствуете благодарность к человеку за такой комплимент. Так станьте сами этим человеком! Вам не нужно ждать кого-то извне, чтобы сдвинуть самоощущение в хорошую сторону прямо сейчас.

[\[1\]](#) Примером может служить метод Бронникова.

Глава 17. Сокровенная тайна тела

Мысли и эмоции, создающие тело

Дойдя до этой главы, вы уже многое могли понять о том, как работает ваш организм. Но здесь пришла пора расставить ключевые акценты — свести знания к единой точке, от которой вы всегда сможете оттолкнуться в ежедневной практике.

Для начала ответьте себе на простой вопрос: что такое эмоция?

Если вы ранее не изучали данный вопрос, то вас ждет большое открытие. Если вы психолог, то информация ниже поможет вам разобраться глубже в этой теме, поскольку вы уже знаете, что наука не имеет формального ответа.

Итак, смотрите какая интересная картина получается — у вас возникает мысль, вы идете по ее «логическому следу», оставляя за собой эмоциональный отклик. Человеческое общество так загипнотизировано, что даже не замечает странность в том, что простая логическая цепь вызывает эмоциональную окраску. Это в высшей степени странно.

А представьте себе компьютер, который вдруг начинает грустить в тот момент, когда вы загружаете какой-нибудь файл. Это же смешно, правда? Простая логическая операция, вроде сложения цифр никоим образом не должна волновать компьютер. Но ваш мозг, который наука считает всего лишь сложным биокомпьютером, имеет сопутствующий мыслям «побочный» эффект.

Чтобы вы поняли уровень странности, обратите внимание на два момента. Во-первых, когда говорят об эволюционной логике эмоций, возникает ключевое несоответствие тому, как животные и люди используют свои эмоции. Например, животные показывают зубы, чтобы продемонстрировать угрозу, а человек — когда смеется. Во-вторых, у человека эмоциональный фон меняется не по факту события, а по факту возникновения мысли о событии. И даже, когда нет события, человек создает в уме его переживание.

Наука копается в физиологии и не может найти объяснения этим феноменам. Она игнорирует сознание, а потому этот поиск сравни тому, чтобы изучать и классифицировать тень от объекта, с целью понять сам объект.

Суть же эмоций в том, что они отражают вибрационное качество

мысли. Если вы понимаете, что мысль — это материальное событие, тогда вы должны принять простой факт, что она должна иметь определенные качества. То есть, качество (одно из них) железа проявляется в твердости, ножа в остроте, мяча в упругости, а мысли в эмоциональности.

Вы не просто думаете мысль, вы создаете совершенно конкретную вибрацию. И это такое же материальное событие, как создание табуретки. Люди привыкли бездумно повторять выражение «мысль материальна», не вкладывая в него конкретный смысл. Но, еще раз — она материальна точно так, как ваша рука или ваш телефон.

Вибрационное качество мысли создает отклик в теле, называемый «эмоция». Это приводит к смене в вибрациях мозга, а следом и химии тела. Меняется дыхание, сердцебиение и гормональный состав в крови (мимику и прочие внешние проявления пока оставим вне рассмотрения, поскольку они вторичны).



А теперь посмотрите вот на что. Некто внутри вас включает тот или иной набор Дыхания, Сердцебиения и так далее, в ответ на определенную мысль. Этот «некто» знает, что мысль об удовольствии должна включать эндорфины, а мысль об угрозе — адреналин. Видите

в чем фокус? Вы просто думаете, а тело знает, как изменить свои настройки, словно оно делает сложный анализ вашего потока сознания. Вы сами не осознаете тот момент, когда ваша приятная мысль о получении денег скатывается в идею об их нехватке, а организм это считал и выдал нужную реакцию.

Однако тайна исчезает, если вы вспоминаете, что ваше тело — это продолжение ваших вибраций. Буквально так и происходит.



Кирпичи формируют стену в доме. Если вы возьмете рыхлый кирпич, будет рыхлая стена, если возьмете качественный — будет качественная стена. И вот точно также ваши мысли непрерывно сказываются на том, какое у вас формируется тело в данный момент времени. Все равно, если бы вы ежесекундно возводили стену, меняя ее свойства.

Вот это вы и делаете со своим телом. Ваши мысли создают его, а момент качества вы воспринимаете в виде эмоции. Ваши «бракованные» мысли создают бракованное тело, то есть болезнь. Стоит вам осознать простой принцип — мысль вибрационно создает тело, — как вы очень легко понимаете суть эмоций. Выше говорилось о том, как это делают чакры с точки зрения специфики энергетики, а здесь обобщается общая связь с мышлением.

Как вы думаете, что должно происходить с телом, если вы сейчас думаете ту мысль, которая значительно ускоряет какой-то процесс материализации? Правильно, ваше тело постарается отразить эту

значимость в дыхании, сердцебиении, гормонах и т. д. А когда вас клонит в сон? Правильно, эмоции затихают, процессы в теле замедляются, материализация новых событий ослабевает.

Это значит, что эмоциональный фон отражает тот факт, насколько ваши мысли созидательны в конкретный момент.

...Все мысли творят, и чем сильнее эмоция, которая присутствует при появлении мысли, тем быстрее происходит творение. Если в каком-либо направлении часто возникают мысли, то — при отсутствии препятствий в виде противоречивых мыслей — в результате они обязательно воплощаются.

Абрахам (Эстер Хикс)

В книгах Э. Хикс серии «Учение Абрахама» прямо говорится о том, что эмоции — это «система руководства», которая создана для того, чтобы человек точно понимал, в каком направлении он сейчас создает свою реальность.

А если посмотреть вглубь, то окажется, что это тело создает ощущение от эмоций, просто вы не обращаете внимания, что, к примеру, радость — это такой специфический набор гормонов, который вы называете одним словом «радость».

Более того, наркотики именно так и действуют — создают химическую альтернативу эмоциям. Вот почему они столь сильно привязывают к себе, и вот почему они столь разрушительны — наркоман заменяет вибрационные ощущения от своего развития на химические ощущения, чем отрицает свою сущность «Я есть», а отрицание себя всегда смертельно опасно.

Поразительно, но примеры того, как ощущения в теле прямо указывают на созидательность мышления всегда у вас на виду. Все ведь знают, **что ощущения энтузиазма, любви и радости блокируют болезни и на много порядков увеличивают эффективность работы.** Также все знают, что **подавленность, депрессия и уныние ведут к болезням и ухудшают ситуацию во всем, к чему вы прикасаетесь.**

Вы же это знаете, правда? А как вы на практике это используете?

Берем ответственность?

Вот пример для осознания. Представьте, что ваше тело — это автомобиль. Вы когда-то приобрели это прекрасное современное авто, топливом для которого являются ваши мысли. Вы знаете, что мысли,

ведущие к воодушевлению — это ваше лучшее топливо, так сказать, бензин наилучшего качества. Для удобства назовем его Марка 100. Также вам известно, что негативный мысленный фон — это жуткая жижа, которую сложно и топливом назвать. Условно обозначим это Моча 03.

Итак, когда вы поддались некоему моменту страха, который почувствовали телом как нечто неприятное, это значит, что вы добавили в свое авто топливо М03.

Внимание, вопрос! Что нужно сделать, чтобы не допустить поломки автомобиля из-за поступления М03?

Правильно! Срочно долить М100, блокировать поступление М03.

А что вы привыкли делать?

Точно. Вы привыкли дальше лить М03 все больше и все больше, странным образом пытаться компенсировать ухудшение работы двигателя из-за попадания некачественного топлива, добавляя его в неограниченном количестве.

То есть, когда вы видите нечто неприятное (у вас что-то поломалось, разбилось, разболелось, потерялось и т.д.), вы начинаете это «неприятное» все больше прокручивать у себя в голове, пытаться найти ему выход. Однако, с каждым витком эта трясина все больше и больше вас засасывает, создавая угрозу, как вашему телу, так и вашему делу.

Вы никогда бы сознательно не заливали Мочу 03 в ваш автомобиль, стремясь улучшить его ход, но делаете это постоянно с вашим телом. А знаете почему?

Потому что автомобиль вы осознаете, наблюдаете, а к телу вы привыкли относиться неосознанно. *Если бы вы выбирали мысли для тела, как выбираете топливо для машины, вы были бы абсолютно здоровы и молоды сколь угодно времени.* Скорее всего, вы осознаете, что это касается и вашего изобилия во всех сферах жизни.



Если вы готовы стать тем, кто выбирает здоровье, тогда добро пожаловать в следующую главу.

Глава 18. Как ежедневно создавать здоровье

Освобождение от гипноза

Вы понимаете, что дело не в «позитивном мышлении»? Дело в том, что ваши мысли имеют базу — факты. Мысли — это вибрационное продолжение фактов. Каждый факт, словно новый океан, в котором возникают волны. Нет океана, нет волн. Потому ум такой упрямый — думает о том, что было, а не о том, что вы желаете получить.

Вся сложность мышления заключается в тонком моменте — факты = убеждениям и наоборот. Гипнотическая реальность и фактическая реальность абсолютно одинаково воздействуют на тело. Вы сколь угодно можете доказывать разницу между фактом и убеждением, однако, еще раз: *гипнотическая реальность и фактическая реальность абсолютно одинаково воздействуют на тело.*

Вам проще поверить, что это не касается денег и отношений (хотя там тот же принцип), но точно реально по отношению к телу. Кстати, с телом действительно проще осознать связь, потому что тело «выдает результат» вашего мышления крайне быстро — задержка во времени «я подумал, а оно так и случилось» минимальна. Химическая реакция мгновенна, а заболевание и исцеление может произойти буквально за сутки.

Итак, первое, что нужно всегда помнить, выбирая топливо для вашего организма — мысли базируются на убеждениях, а значит нужно смотреть не на свое мышление, а на их основу — то, что вы считаете фактом. Чем дальше вы от конкретной мысли, тем глубже ныряете в основы своей реальности, тем больше шансов ее изменить.

Пример. Некий человек шел по улице, споткнулся, упал и разбил колено, испачкав при этом одежду и опоздав на работу. Все это набор фактов.

Момент 1. Данная ситуация возникла из предварительных «фактов», то есть человек сам создал эти неприятности неосознанно. То, что вы видите как результат, было основано на вибрациях — факты — это лишь следствие вибрационного выбора.

Момент 2. Из точки, когда произошло падение и «образовался факт» начинается новая вибрационная история. И то, как человек развернет эту

историю, станет основой для нового «факта».

Чтобы лучше закрепить, что такое факты и как вы на них опираетесь, рассмотрите еще один пример. Вы готовите некое блюдо, вас отвлекают, вы что-то там пересолили, что-то забыли добавить, пережарили — получили факт: «невкусное блюдо».

Ваш выбор действий. Вариант 1. Вы станете все время укорять себя за то, как плохо приготовили блюдо, будете в мыслях перекручивать, как плохо есть невкусное и какая жизнь несправедливая?

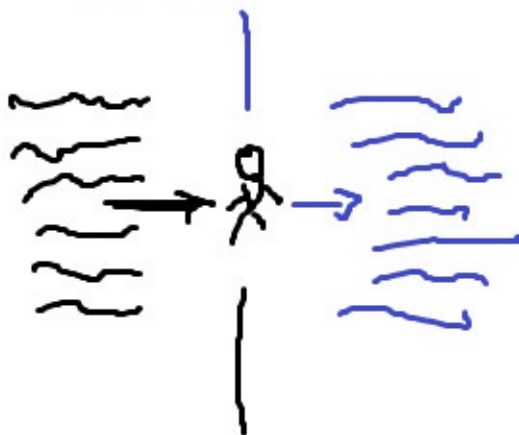
Вариант 2. Вы просто признаете, что предыдущий результат — это лишь набор совокупных ингредиентов, следовательно, на новое приготовление блюда это никак не влияет? Следовательно, мысли о «невкусном блюде» останутся в прошлом, зато мысли о том, что вы желаете приготовить, будут впредь руководить вашими действиями.

Ваш выбор, Творец?

Кстати, выбор потребителя понятен — он *случайно получил* где-то плохое блюдо, и будет опасаться того, чтобы *опять получить* такое же. У потребителя нулевая ответственность за происходящее — он всегда и во всем жертва. ***Один и тот же факт имеет разное значение для Творца и для жертвы. Лишь ваша позиция указывает на то, какое значение «факта» будет играть для вас роль.***

Знаете, как срабатывает гипноз? Эти самые «точки факта» стираются, заменяются другими. Просто из воспоминания нужно удалить точки, создать новые, а следом происходит «о, чудо!». А что происходит? Новое мышление о себе — вот что. Вот простая основа гипнотического воздействия, то есть, никаких чудес, все просто.

Факт - лишь точка внутри старых
вибраций, но начало новых вибраций



Гипноз вообще очень простая вещь, в нем нет загадок. Он работает тогда, когда гипнотизер следует тем правилам, которым ежедневно следует ваше эго. Фокусом внимания на событии изменяется его значение. Событие всего лишь маленькая пенная точка посреди океана вибраций.

Но вот эта самая «ТОЧКА» имеет колоссальную силу притяжения. Вы все время от нее выстраиваете свои текущие мысли. А, следовательно, попытка «думать позитивно» малоэффективна. Вам попросту не на что опереть это мышление — нет нужного океана, который бы породил желаемую волну.

Понимаете важность этого? Ну, хотя бы важность для своего тела? Если да, то перейдем к решению.

Как создавать новое тело уже сейчас

В этом месте самое время вспомнить, что вы Творец. Суть Творца в том, что он **выбирает**, а не реагирует. Выбор находится впереди вас, а факты сзади. Когда вы опираетесь на то, что выбрали, старые обстоятельства начинают терять силу.

Вы желаете создавать то тело, которое молодо и здорово? Делайте свой выбор как можно чаще.

Точка выбора 1. Утро вечера мудренее.

Когда вы ложитесь спать, расслабьте все тело по принципу ниже.

Уберите другие мысли, кроме как о своем теле.

Начните дышать глубоко и медленно.

Сфокусируйтесь на моменте расслабления.

Расслаблены ступни.

Расслаблены игры ног.

Расслаблены бедра.

Расслаблена поясница.

Расслаблена спина.

Расслаблены плечи.

Расслаблены руки.

Расслаблены пальцы.

Расслаблена шея.

Расслаблены мышцы лица.

Расслаблены губы.

Расслаблены скулы.

Расслаблен лоб.

Скажите своему телу:

«Я тебя слышу и знаю, что ты слышишь меня. Сейчас я засну, а ты наилучшим образом восстановишь все органы. Ты наилучшим образом сделаешь все для того, чтобы быть полностью здоровым и обновленным. Я тебе полностью доверяю и могу блаженно спать, зная, что ты все сделаешь».

После этого представьте, что ваше тело полностью лишено тех проблем, которые вы считаете фактом. Просто представьте, что у вас идеальное зрение, идеальная кожа, идеальные кости и все органы вообще. Вы себя не видите в зеркало, а потому в этой точке вы можете позволить себе сформировать новый факт — тот, что вы представили.

Это удивительное состояние — все идеально на время вашего погружения в сон. Абсолютно идеально. Пусть это будет Чудо, Сверхъестественное явление, Волшебство, Магия, Сказка — но позвольте себе полностью поверить. Позвольте себе поверить, ощутить этот **Факт!** На время ваших ощущений, сказка превращается в быль.

Вы создали новую точку реальности. И когда вы засыпаете, дышите глубоко и расслабленно. Каждый ваш вдох отдаляет старую реальность и приближает новую. Вы сделали вдох и выдох — уже на один шаг отдалили старое и приблизили новое. Сделали 10 вдохов и выдохов —

ушли вперед на 10 шагов.

Не стоит утром мчаться к зеркалу и проверять, куда делись старые факты. Этим вы лишь активируете их. Нужна новая привычка, каждую ночь добавлять свежие шаги, забывая о старой реальности.

Если вам приснился кошмар, то знайте, что это тело создало стресс, который изменил химию в организме так, чтобы ускорить какой-то процесс выздоровления. Кошмар — это сильный прыжок в новые возможности. Сны после осознанного засыпания всегда лечебны, какими бы они качествами не выделялись.

Утром поблагодарите свое тело за то, что оно сделало изменения, которые вы ему позволили сделать. А следом выбирайте новые точки притяжения — то, каким бы вы хотели видеть новый день — радостным, энергичным, удачливым, вдохновляющим. Ваш выбор, Творец!

Примите решение, улыбнитесь и лишь после этого вставайте с постели. Если вас разбудил звонок или посторонний шум, не позволяйте им за вас выбрать точку нового дня. **Вставайте только после улыбки и нового выбора.**

А когда вы утром начинаете день, вы же не забудете улыбнуться себе в зеркало, сделать себе комплимент правда?

Можете ли вы направлять свой поток внимания
первые 20 минут после просыпания?

Нет

Как же мне решить эту
проблему???

Адский Ад



Да

Я улыбаюсь и мне
приятно делать...

Райский рай

Точка выбора 2. Движение.

Знаете ли вы, какие движения самые грациозные? Те, что исходят из Свадхистаны и Манипуры (даосы называют это «нижний котел»). То есть, из зоны чуть ниже пупка и чуть выше поясицы. Это не просто точка равновесия — когда вы танцуете, ваши движения всегда получают импульс из этой зоны.

Попробуйте взять стакан, ложку, вилку, не двигаясь корпусом, но ощущая движение из «нижнего котла». Попробуйте ходить, ощущая оттуда импульс. Не нужно менять походку и делать странные движения тазом — исключительно импульс. Просто моргните за счет импульса снизу. Вот прямо сейчас попробуйте послать импульс оттуда и за счет него закрыть и открыть глаза. Никаких движений тазом, просто импульс.

В чем фокус?

В том, что это шаг к осознанным движениям — ваше слияние с телом. Вам не нужно весь день бормотать слова любви к своему телу, если вы овладеете искусством движения. И тогда вы почувствуете, нужна ли вам утренняя зарядка, лишние пять минут прогулки, небольшой танец (когда на вас никто не смотрит). Строго говоря, вы разблокируете токи энергии в физическом теле — энергия будет распределяться органично.

Только что вы прочли основы даосской гимнастики цигун. «Нижний котел» — это энергетический центр Дао, то есть, физический центр Вселенной внутри вас. Его также знают мастера дзюдо и айкидо — виды борьбы, которые основаны на искусстве равновесия. Мастера цигун из этой точки формируют тот импульс, который позволяет пальцами разбивать булыжники.

Ключ же в том, что вы (как это и делают Мастера) такой импульс можете производить в каждом своем движении, а не в специальном месте и под специальную музыку.

Тело не создавалось вами для того, чтобы проводить все время на тренажерах, но оно **должно служить вам**. Указанная точка — это «начальное место службы».

Подобными движениями вы непрерывно создаете контакт с телом, осваивая искусство слышать сигналы от него. То есть, когда ваши мысли начнут заливать топливо M03 в ваш организм, вы четко заметите посыл от тела — «нам становится плохо от того, что ты создаешь своими мыслями в эту секунду». Просто, освоив «нижний котел», вы осваиваете «двигатель» вашего тела, а плохое топливо мгновенно определяется по работе двигателя.

Точка выбора 3. Питание.

Об основах питания было сказано выше. Но здесь обратите внимание вот на что: ***ваш прием пищи может стать вашей точкой выбора новой реальности.*** Когда вы только размышляете что и сколько вам съесть, вы уже можете исходить из выбора: сейчас я реагирую на старые и затхлые факты, или следуя новому выбору?

Здесь вас тоже может ждать Сказка, Чудо и Сверхъестественное — ваше тело укажет вам на количество и тип пищи, которые вам нужны Сейчас. Потребность в еде сдвинется в сторону своевременности и качества, она однозначно станет вкуснее. И главное, что вы получите — это свободу в выборе вашего рациона.

Точка выбора 4. Дыхание.

Дыхание — это не просто рефлекс, оно напрямую связано с вашим ходом мысли. Знаете, почему человек иногда часто вздыхает? Дело в том, что в этот момент его гнетут потоки тяжелых мыслей. А тело создает вздох, чтобы изменить ход мыслей. Обратите внимание, что глубокий вздох отключает на секунду болтовню ума. ***То есть, когда вы часто вздыхаете — это тело вас пытается насильно переключить на новую вибрацию. Тело вас слышит и старается защитить!***

Иногда вздох означает еще один посыл от тела — остановись и осознай то, что тебе сейчас пришло в голову, перестань болтать и осознай!

Используйте глубокие вдохи осознанно, чтобы переключить потоки мыслей — перейти на новую вибрационную волну. Это ваш переключатель.

Пример. Вы заметили, что в голове начала крутиться мысль от «старой точки», вроде: «Он сказал, что я не такая уже, как прежде, скорее всего он имел ввиду...», или «Я должен вернуть банку деньги, где же их взять...?», или «Эти воры в правительстве совсем зажрались...». Ни одно из продолжений этих вибраций не приведет вас к здоровью, скорее наоборот, вы начнете чувствовать упадок сил и головные (сердечные и т.д) боли. Вы едите в транспорте, лежите в постели, стоите в очереди — вы ничего не решаете этими мыслями, а лишь разрушаете тело.

Осознали момент — стоп. Сделайте глубокий осознанный вдох и выдох. Посмотрите, как ваше эго реально запнулось на секунду, словно вы ему под дых дали кулаком. Оцените момент выбора. Вот сейчас вы в том месте, когда можете привязать мысли к будущим желаемым событиям, отклеив их от прошлых.

Само по себе дыхание, как физическое действие, особенно, если вы

добавите **«Точу выбора 2»**, создаст новый фокус, новый океан с новыми волнами: **«Я делаю новый желаемый выбор»**. Здесь достаточно осознания того, что вы делаете выбор, чтобы вибрации поднялись, клей старой точки притяжения ослаб.

Желаете двинуться дальше? Используйте еще одну точку.

Точка выбора 5. Ругать старое или...

Как вы думаете, что «или»? Приветствовать новое, благодарить хорошее, представлять желаемое, наслаждаться настоящим?

Сделайте свой выбор того кто вы — Творец или жертва.

Когда вы поймаете себя на заезженных размышлениях о старом факте, спросите себя: «Я думаю как Творец или как жертва?». Сделайте нужный вам выбор.

Возможно, ваш выбор не изменит старых «фактов», но зато создаст новые вибрации, которые станут источником вашего здоровья. Знаете, это как река, которая состоит из маленьких ручейков в своей основе, но превращается в мощный поток основного русла. Если вы повлияете на родники, вы измените всю реку, но когда вы пытаетесь останавливать ее посреди бурного течения, вас ждет неподъемная работа.

И вот, кто-то борется с рекой, доказывая всем, что она течет неправильно, слишком сильна и вообще многоводная — он прав, это факт. Творец же всегда начинает с истоков, ему вовсе не нужно бороться — он спокойно формирует свое русло и знает, какой результат он желает получить.

В любой точке жизни, в любой момент кризиса, пока вы дышите, вы можете отказаться от старых фактов и начать создавать новые. Это не «позитивное» мышление и не отказ от «негативного» — это простой выбор Здесь и Сейчас. Если вы соскользнули в старый поток, зачем вам себя критиковать и распинать? Это бессмысленно, вы же не публичными выборами занимаетесь и не религию создаете, просто сделайте свежий выбор, сделайте глубокий вдох и тут же окажетесь в новой точке притяжения.

Глава 19. Результаты нового подхода

Когда вы начнете заботиться о самом любимом человеке, без которого мир померкнет (в буквальном смысле этого слова), вы должны помнить, что, как и в случае освоения игры на скрипке, вам стоит делать небольшие, но регулярные шаги. Практика день за днем создаст такой сдвиг, который через месяц-другой станет бесповоротным.

Помните как в фильме «День Сурка» главный герой учился играть на клавишных, достигнув виртуозности в финале? Так же и вам стоит относиться к своей «игре» с телом, превращая тренировки в обыденность. Очень скоро, те или иные практики станут просто частью вашей жизни. Вы ведь не напрягаетесь от того, что вам нужно умываться по утрам? Наблюдение за собой тоже войдет в привычку, которую вы попросту перестанете замечать.

И вот здесь начнется самое интересное.

Вы начнете замечать, как часто люди вокруг вас любят описывать свои болячки. Особенно это заметят те, кто вместе обедают на работе — вы удивитесь тому, как это вообще возможно кушать и говорить о болях и неприятностях.

Проходя мимо аптеки, вы начнете удивляться тому, зачем это заведение вообще нужно. Да и вообще — ой, как их много, этих пунктов распространения иллюзии, массового гипноза! Почему так мало общественных туалетов, но так много аптек?

Смотря на то, как ваша подруга вываливает из сумочки подборку таблеток «от головы», «от живота», «от сердца», в общем, от всех органов, вы будете чувствовать лишь сострадание к её нежеланию слушать свое тело. При этом у вас не будет ни капли жалости к ней, ведь вы будете понимать, что это ее выбор, значит, она должна сама пройти этот путь. Это тот же выбор, что и безрассудно набивать живот едой, верить в Дьявола и в возрастную немощь.

Читая журналы или статьи в интернете, вы начнете воспринимать авторов диет как инопланетян. Эти странные советы — кому и на какой планете они помогали? На Марсе? Возможно, в звездной системе Альдебаран (созвездие Тельца) живут те существа, которые не умеют формировать свое тело, и им нужна для этого капуста с морковным соком?

Глядя на рекламу лекарства, вы будете в нем видеть лишь рекламу

болезней. Вас начнут удивлять эти веселые люди, поющие про насморк, словно пингвины, рекламирующие жвачку — это будет казаться абсурдом.

Просматривая новости, вы вдруг сопоставите две из них — информацию об угрозе эпидемии и закупке государством вакцин у некой коммерческой структуры (суммы денег на них выделяются, словно для космических программ). И как бы понятно, почему посты в минздраве такие дорогие, а вакцинация очень рекомендуется всем и всегда.

Через год вы вдруг поймете — вы забыли, что такое болезнь, как таковая. Это может привести к неким неудобствам на работе, если вы привыкли отдыхать пару недель в году на больничном. Но, если вы Творец, то найдете для себя более приятный вид отдыха.

А вот чего не следует делать, так это спорить и что-то доказывать другим. Да, вы начали осознавать свое тело, но ведь вас окружают те, кого вы вовлекли в свою жизнь тогда, когда этого не умели. Что вы от них ожидаете? Они будут тянуть вас в старые факты. Уходите от споров — каждый живет точно по своему выбору, предоставьте другим делать их выбор.

Если вы позволите себе просто наслаждаться своим телом, скоро к вам начнут подтягиваться те, кто делает также. Окажется, что из десяти ваших знакомых двое практикуют какую-нибудь йогу, один цигун, а еще одна подруга уже давно контролирует свой организм, но не хотела вам говорить, чтобы не отпугнуть своей «ненормальностью».

Однако стоит вам начать поучать других, критиковать рекламу, возмущаться вороватым правительством, как старые точки притяжения, потянут вас назад. Знаете, как эти точки называются обобщенно? «Ты жертва» — вот их название. Спор с другим человеком — это признак того, что вы признаете его мнение существенным для вашей реальности.

Лучшее для вашего тела — это расслабленность во всем. Не лень, не апатия, не сонливость, но игривая расслабленность. Расслабленный спортсмен выигрывает соревнование — он выступает как на тренировке. Это известный факт, что соревнования создают сильное напряжение и ухудшают результаты. Вот такого типа расслабленность позволяет легко чувствовать процессы в теле, точно сопоставляя вибрации того, как вы думаете и как вы себя чувствуете.

Ваше тело — это величайшее достижение Сознания, породившего Вселенную. И вы Творец, который может прямо сейчас, прямо в этот миг, прямо с этим вздохом наблюдать за Созиданием Всего Сущего, центром которого вы являетесь.

Даже когда вы отрицаете себя, подчиняясь жертвенным мыслям,

тело до последнего вас защищает. Оно заслоняет собой то разрушение, которое вы, будучи Творцом можете себе нанести. А потому уважайте свой организм — ведь вы бессмертный Творец, созвавший атомы, клетки и органы служить вам в едином месте. Несите же свою ответственность достойно.

Ну, или какой там выбор вы делаете...?

Конец книги...

Или не конец?