

АЛЕКСАНДР СВИЯШ

**ЗДОРОВЬЕ В ГОЛОВЕ,
а не в аптеке**

регулируем энергопоток

дышим от души

работаем с мыслеобразами

добавляем себе энергии

избавляемся от негативных установок



Александр Григорьевич Свияш

Здоровье в голове, а не в аптеке

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3941235
Здоровье в голове, а не в аптеке: Астрель; Москва; 2008
ISBN 978-5-17-048541-3, 978-5-271-18725-4

Аннотация

О здоровье написаны уже миллионы замечательных книг. В большинстве из них рассказывается о том, как вы можете стать здоровым. Зачем же нужна еще одна?

Ответ напрашивается сам собой. Раз предыдущие книги с чудо-рецептами не помогли, значит дело со здоровьем обстоит не очень хорошо. Поэтому для начала мы попробуем понять, зачем вообще-то люди болеют. А затем, если такая потребность еще останется, наметим ваш личный путь от нездоровья к здоровью.

Так что эта книга – не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа излечения от всего. Подобной литературы сегодня выпускается множество, даже есть книги, которые лечат! Эта книга не лечит, поэтому не нужно садиться на нее или прикладывать ее к больному месту. Не поможет. Пора начинать думать о том, как вы создали себе болезнь и зачем она вам нужна. Ведь от ненужных вещей мы обычно избавляемся легко. А раз болезнь не уходит, значит вы ее как-то держите в себе, хотя и не догадываетесь об этом.

Эта книга откроет вам путь к здоровью только в том случае, если вы внимательно прочитаете ее и попытаете понять, каким образом вы сами создали себе то здоровье, которое имеете сегодня. Зачем вам нужно болеть, о чем кричит вам ваше тело через заболевание и многое другое. Это непросто, но возможно.

Книга основана на идеях методики, которая получила название Разумный путь. Дальше вы узнаете о ней чуть подробнее. Здесь лишь заметим, что базовое положение методики Разумного пути звучит так: все, что имеем в своей жизни, мы создали себе сами. И если нас что-то не устраивает, то нужно понять, каким образом мы создали свою нынешнюю ситуацию, будь то здоровье, личная жизнь или работа. А потом изменить ее так, как нам хочется.

Содержание

Введение	6
Чего здесь не будет	8
Что будет	9
Заранее извиняемся	11
Высшие силы и прочее	12
Что нового	13
Мы не отвергаем медицину	15
Откуда все это известно	16
Будем использовать местоимение «мы»	17
Всего мы не знаем	18
Глава 1. Откуда берутся болезни	19
Несколько слов об идеях разумного пути	20
Мы сами заказываем себе негатив	25
Не позволяем Жизни быть иной	32
Отрабатываем чужие программы	35
За здоровье нужно бороться	39
Расходуем бесплатный ресурс	42
Здоровье – в аптеке	43
Невнятно бормочем о своих целях	44
Итоги	46
Истоки нашего нездоровья	49
Что такое здоровье	52
Первоисточник заболеваний	53

Александр Свияш

Здоровье в голове, а не в аптеке

Введение

О здоровье написаны уже миллионы замечательных книг. В большинстве из них рассказывается о том, как вы можете стать здоровым. Зачем же нужна еще одна?

Ответ напрашивается сам собой. Раз предыдущие книги с чудо-рецептами не помогли, значит дело со здоровьем обстоит не очень хорошо. Поэтому для начала мы попробуем понять, зачем вообще-то люди болеют. А затем, если такая потребность еще останется, наметим ваш личный путь от нездоровья к здоровью.

Так что эта книга – не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа излечения от всего. Подобной литературы сегодня выпускается множество, даже есть книги, которые лечат! Эта книга не лечит, поэтому не нужно садиться на нее или прикладывать ее к больному месту. Не поможет. Пора начинать думать о том, как вы создали себе болезнь и зачем она вам нужна. Ведь от ненужных вещей мы обычно избавляемся легко. А раз бо-

лезнь не уходит, значит вы ее как-то держите в себе, хотя и не догадываетесь об этом.

Эта книга откроет вам путь к здоровью только в том случае, если вы внимательно прочитаете ее и попробуете понять, каким образом **вы сами создали себе то здоровье, которое имеете сегодня.** Зачем вам нужно болеть, о чем кричит вам ваше тело через заболевание и многое другое. Это непросто, но возможно.

Книга основана на идеях методики, которая получила название Разумный путь. Дальше вы узнаете о ней чуть подробнее. Здесь лишь заметим, что базовое положение методики Разумного пути звучит так: **все, что имеем в своей жизни, мы создали себе сами.** И если нас что-то не устраивает, то нужно понять, каким образом мы создали свою нынешнюю ситуацию, будь то здоровье, личная жизнь или работа. А потом изменить ее так, как нам хочется.

Чего здесь не будет

Чего не будет в этой книге? Не будет навязчивых рецептов и уверений в том, что только этот препарат или способ лечения спасет вас от всех возможных заболеваний.

Предложения полечиться или оздоровиться чем-то постоянно одолевают нас со страниц прессы и с экранов телевидения. Стоит чуть зазеваться, открыть рот (и кошелек, естественно), как вас тут же напичкают чудодейственными снадобьями по самые уши. Лишь бы хватило денег и здоровья, чтобы все это переварить.

Нужно отметить, что автор является энтузиастом всяких новшеств и опробовал на себе множество разных снадобий, пищевых добавок, приборов и способов оздоровления. И ничего, еще книжки пишет. Как говорится в известном анекдоте: «Если пациент хочет жить, то медицина здесь бессильна». В итоге у него возникло желание поделиться своим опытом оздоровления и рассказать о тех новых идеях, которые возникли в ходе подготовки этой книги.

Что будет

А действительно, о чем же тогда эта книга? Здесь мы попробуем подойти без предвзятости к тому множеству способов возвращения здоровья, которое наработало на сегодняшний день человечество. И попробуем как-то **классифицировать их**, чтобы каждый человек мог осознать, что больше всего подходит именно ему. Какой способ, средство или прибор лучше всего подойдет в именно его личной ситуации.

Это, конечно, сверхзадача, поэтому будет сделана только первая попытка приблизиться к ее решению. Все люди очень разные, они отличаются исходным здоровьем, уровнем развития и образования, складом ума, эмоциональностью или рассудочностью, уровнем доходов и вытекающих из них возможностей, местом и условиями проживания, питанием, образом жизни и т. д., и т. п.

Именно из-за этого разнообразия людей не удастся создать какой-то универсальный способ оздоровления или излечения от всех болезней. Как невозможно создать единый способ воспитания, образования, верования и т. д., устраивающий сразу всех людей. Как бы ни пытались это сделать отдельные энтузиасты, добивающиеся неплохих успехов в своей нише потребителей их услуг.

В общем, здесь вы найдете некоторый **обзор существующих**

ющих подходов к оздоровлению или излечению. Естественно, что в него будут включены только те методики, которые известны автору этой книги.

Заранее извиняемся

Жизнь показывает, что каждый разработчик (лекарства, прибора, способа лечения или оздоровления) очень ревностно относится к своему детищу и обычно несколько преувеличивает его возможности. И обижается на того, кто не столь активно восторгается его детищем, как он сам. Поэтому неминуемы претензии к автору со стороны тех разработчиков оздоровительных систем или приборов, о которых будет написано. Не всех, но многих. Можно даже заранее сказать, какими словами будет высказано осуждение: «не разобрался», «не оценил», «ума не хватило понять» и т. д. Поэтому автор кается заранее: «Да, я не разобрался, не оценил, у меня не хватило ума и т. д. Простите меня за это, пожалуйста. И не тратьте свои драгоценные нервные клетки на переживания по этому поводу, а направьте их лучше на такое объяснение своей технологии, чтобы их понял даже такой примитивный субъект, как автор данного труда».

В общем, в грехах каемся заранее. Хотя прекрасно понимаем, что это вряд ли поможет.

Эту книгу можно рассматривать как обобщение личного опыта автора по использованию различных систем оздоровления, пропущенного через идеи Разумного пути [1–6]. То есть это **приложение идей Разумного пути к конкретной сфере нашей жизни – здоровью.**

Высшие силы и прочее

Как и в прошлых наших работах, мы будем исходить не из атеистических позиций. Большинство людей допускает, что существует не познанный пока Тонкий мир, с которым можно осознанно взаимодействовать. Как утверждают различные религии, Тонкий мир изрядно заселен и его обитатели так или иначе постоянно взаимодействуют с людьми. Механизмы этих взаимодействий, касающиеся темы здоровья, и будут рассматриваться в книге.

Но наш подход не религиозный, поэтому все рассуждения не будут сводиться к единому: «Молись, и Бог простит». Мы будем искать пути более рационального избавления от болезней.

В своих рассуждениях мы будем исходить из того, что человек – это сложная субстанция, состоящая из множества тел, одного материального и нескольких тонких. Подробная модель «устройства» тонких тел человека подробно описана в книгах разных авторов, поэтому она пусть в самом упрощенном виде, но использоваться в рассуждениях будет.

Что нового

А действительно, зачем нужна еще одна книга по здоровью, когда написаны уже многие тысячи? Только ли стремление получить гонорар или желание осчастливить человечество очередным чудесным рецептом двигало автором в этой работе? В небольшой мере и это, но в основном желание разобраться и как-то систематизировать то множество методов и систем лечения и оздоровления, которое наработало человечество.

Естественно, все охватить невозможно. Но **можно выработать общие принципы**, которые затем позволят вам самостоятельно оценить полезность для вас очередной предлагаемой технологии оздоровления.

Таким образом, мы хотим разработать **инструмент для самодиагностики причин имеющихся у вас заболеваний и самостоятельного нахождения путей для возврата здоровья**. То есть основную роль мы отводим **человеку разумному**, способному оценить ситуацию и обладающему волей и желанием возратить утерянное здоровье. Понятно, что таких людей немного. Люди в основной массе ленивы, и мало кому хочется напрягаться самому. Значительно проще сходить к врачу или целителю, пусть они исправляют то, что вы испортили. Иногда это помогает, иногда — нет. Все мы имеем право на любой выбор, в том числе право

губить свое здоровье любыми доступными нам способами. Но даже если вы сделаете такой выбор, то эта книга поможет вам понять, где и как вы наносите наибольший урон своему организму. И сделать из этого соответствующие выводы.

Мы не отвергаем медицину

В этой книге мы ни в коем случае не ругаем и не отвергаем официальную медицину. Она, как может, творит свое доброе дело, и нужно сказать врачам за это огромное спасибо. В некоторых случаях без официальной медицины просто невозможно обойтись, например при зубной боли, сильных травмах или инфекционных заболеваниях.

Просто мы хотим сделать так, чтобы у врачей было меньше работы. Чтобы люди могли сами разбираться в явных и скрытых причинах своих заболеваний и устранять их. И тогда они будут меньше болеть, а врачи сумеют уделить больше внимания тем, кто к ним все же попадет.

Откуда все это известно

При прочтении книги поневоле может возникнуть вопрос – а откуда автор знает про все эти приборы, снадобья или методики? Ответ прост. Один источник – это личный опыт. А второй – это редактирование нашего журнала «Разумный мир», который выходил до 2005 года. В нем была специальная рубрика «Чем поможет наука», в которой мы подробно рассказывали о новых разработках в области психологии и оздоровления. Понятно, что там все было описано более подробно, с графиками, рисунками и таблицами. Многие выпуски журнала вы можете посмотреть в электронном виде на сайте www.sviyash.ru.

Будем использовать местоимение «МЫ»

В этой работе, как и во всех остальных своих книгах, автор иногда будет называть себя местоимением «мы». И это вовсе не означает, что он считает себя великим и важным (Мы, Николай Второй...). Под словом «мы» понимается сам автор, его друзья-покровители в Тонком мире и вполне материальные знакомые – участники клуба «Разумный мир», который объединяет выпускников наших тренингов. Идеи книги обсуждались на встречах членов клуба, и автор выражает им огромную благодарность за помощь и поддержку. И лишь иногда будет использоваться местоимение «я» – когда мне нужно будет поделиться личным опытом или высказать свое отношение к чему-либо.

Всего мы не знаем

Эта работа – всего лишь первая попытка как-то систематизировать то, что наработали люди по вопросам оздоровления. Естественно, много мы еще не понимаем, и в таких ситуациях так и будем писать об этом. Или излагать материал так, как он нам представляется, невзирая на расхождение с версиями авторов или официальной медицины.

В общем, мне нравится то, что получилось в конце концов. Я надеюсь, что книга не разочарует тех читателей, кому близки идеи Разумного пути! Будьте здоровы всегда, когда пожелаете!

Это – вторая редакция книги. В текст внесены небольшие изменения и дополнения, связанные с развитием методики.

Искренне надеемся, что чтение книги будет полезным и интересным для вас.

Глава 1. Откуда берутся болезни

...Обстоятельства в такой же мере творят людей, в какой люди творят обстоятельства.

Карл Маркс

Раз вы взяли эту книгу в руки, то, скорее всего, у вас есть сложности со здоровьем. Абсолютно здоровые люди (бывают и такие) обычно не читают книг про здоровье, поскольку все свое свободное время проводят на стадионе или на природе. Но таких довольно мало.

Поэтому в первой части книги мы не будем лечиться. Мы лишь попробуем разобраться, что такое здоровье, почему или зачем вы заболели. Если не знать, откуда возникло заболевание, то остается лишь судорожно перебирать все известные и доступные вам средства избавления от него в надежде, что хоть одно из них вам поможет. Так поступает большинство людей, но это путь не очень разумного человека.

Другой путь, более осознанный, состоит в поиске причин появления нездоровья, устранения этих причин и последующего поддержания себя в отличной форме. Мы пойдем по этому, разумному пути. И будем при этом пользоваться всеми средствами методики, которая получила название Разумного пути.

Несколько слов об идеях разумного пути

Чем дольше я живу, тем больше склоняюсь к мысли о том, что в Солнечной системе Земля играет роль сумасшедшего дома.

Джордж Бернард Шоу

Поскольку эта книга является приложением технологии Разумной жизни к одной из очень важных сфер нашего бытия – здоровью, для начала давайте напомним основные идеи предлагаемого подхода.

Известно, что в жизни каждого человека рано или поздно возникает ситуация, которую он сам определяет как проблему. Понятно, что эта ситуация является проблемой именно для него, поскольку для другого человека эта же ситуация может представляться просто пустяком – по отношению к его собственным проблемам и т. д. Так, например, небольшой дерматит, являющийся проблемой для одного человека, может быть самым желанным состоянием для больного экземой, и т. д..

Существуют ли типовые причины возникновения проблем в различных сферах нашей жизни и типовые приемы их успешного разрешения? Наш опыт показывает, что существуют. Люди предпочитают учиться на собственных ошибках.

ках, не признавая чужой опыт. Да и свои ошибки часто повторяются, что говорит о том, что учиться на своих ошибках многие не умеют. А на чужих – тем более.

Для того чтобы облегчить участь добровольных мытарей, мы проанализировали множество типичных проблем и разработали типовые рекомендации по их преодолению. Все вместе получило название методики Разумной жизни, или Разумный путь.

Что же это за путь, чем он отличается от любого другого и почему претендует на звание разумного? Ведь принято считать, что человек и так является существом разумным, то есть любой путь, выбранный человеком, можно назвать разумным.

Ну вот, прочитали и сами, наверное, улыбнулись. Вспомните известных и неизвестных вам людей. Можно ли их поведение отнести к поведению существ разумных? Разве разумные люди унижают своих детей или близких родственников, уничтожают природу, отравляют атмосферу, убивают друг друга из-за мифических идей и совершают еще множество подобных более чем странных деяний? Скорее всего, наше определение человека как существа разумного есть благое пожелание того, что рано или поздно он таковым станет.

Что же такое Разумный путь? Это система взглядов на

мир, которая уже позволила множеству людей во многих странах мира **сделать свою жизнь такой, какой им хочется.** То есть эти люди сумели избавиться от проблем, наполняющих их жизнь нерадостными переживаниями. И сумели достичь тех целей в самых разных сферах жизни, которые раньше казались им недостижимыми. Из состояния борьбы и преодоления проблем они перешли в состояние радости и успешной реализации своих желаний.

Чего же достигают люди, использующие идеи Разумного пути? Почти всего (в пределах разумного), что может пожелать человек. У них устраивается личная жизнь, налаживаются отношения с близкими людьми, находится желанная работа, идет вверх бизнес, уходит большинство болезней. Даже было несколько случаев, когда неожиданно пересматривались приговоры и люди досрочно выходили из тюрьмы. Но это делали не мы, все это создали они сами! Мы только дали им инструмент для самостоятельной работы и исправления внутренних ошибок.

Они читали книги, анализировали свои мысли и поступки и **понимали, где совершали ошибки и чему учили их Жизнь через проблемные ситуации.** Если они все делали правильно, то жизнь человека, вставшего на Разумный путь, чудесным образом тут же менялась к лучшему. Но это не таблетка, которую нужно только проглотить, и все сразу изменится. И не магический ритуал, который иногда действительно дает улучшение ситуации, но всегда ненадолго.

Подведем итоги. Разумный путь – это система взглядов на мир, согласно которой:

1) любой человек рождается для радости и духовного развития;

2) любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни. Но в большинстве случаев он использует их самым странным образом;

3) та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей ситуацией, которую мы сумели создать для себя сегодня. Это результат только наших усилий, поэтому нужно уже сейчас начать радоваться этому. Радоваться нужно сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится здоровье, муж/жена, работа, деньги, жилье и т. д., и т. п.);

4) нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами отвечаем за все, что имеем в своей жизни (другие люди отвечают за свою жизнь сами);

5) каждый человек может изменить свою (не других!) ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;

6) наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. Значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.

Вот, собственно, и все. Вроде бы просто, и в то же время сложно. Множество людей привыкло не брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события. Виноваты все – родители, начальство, власти, сатана, колдуны, плохая экология или плохая карма и т. д. Они виноваты, а я, хороший, страдаю из-за них. Очень удобная позиция для того, чтобы ничего не делать самому, а ждать, когда кто-то (Бог, президент, начальник, врач, целитель и т. д.) изменит все к лучшему и тогда у меня появится возможность радоваться жизни. А от меня самого ничего не зависит.

Это ошибочная позиция, и если вы намерены цепляться за нее, то наша методика вам **не** подходит. Она не для вас, поскольку вы твердо верите в то, что ничего сами изменить не можете. А во что верите, то и получите.

Методика Разумной жизни помогает тем людям, кто хоть немного верит в себя и прикладывает усилия, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему. Но пока не может это сделать, поскольку не понимает, что и почему происходит с ним. Таким людям наша методика даст в руки (или, скорее, в голову) реальный инструмент для управления своей жизнью (но не жизнью других людей!).

Каким же образом человек может создать себе проблемы, с которыми он затем героически борется? Таких путей несколько.

Мы сами заказываем себе негатив

Первый путь состоит в **неконтролируемом заказе себе того события, которое нам совсем не нужно**. Как это может происходить? Да множеством способов. У нас в голове постоянно вертятся мысли, в которых мы фактически «заказываем» себе то будущее, которое нас совершенно не устраивает. И потом его получаем.

Вспомните свои мысли. Встречаются ли у вас мысли типа: «Вдруг у меня ничего не получится?», «Мне это никто не даст», «От меня ничего не зависит», «Ничего нельзя изменить», «Все бесполезно», и подобные? Если да, то вы сами заказываете себе неприятности и страдания! Ваши страхи и сомнения порождают пассивность и ожидание неудачи. А чего мы ждем, то рано или поздно получаем.

Если вы хотите изменить ситуацию, то сначала нужно изменить свои мысли! Это первый и самый простой, казалось бы, шаг. Но как мало людей решаются его сделать, даже если в их жизни были случаи, когда вслед за хорошими мыслями у них происходили хорошие события. Люди боятся изменений и изо всех сил держатся за то, что у них есть сегодня. Каким бы ужасным или нерадостным оно ни было. И не делают хотя бы для пробы совсем несложные шаги по изменению своих характерных мыслей, порождающих неприятности. А ведь желанные цели и удача так близки к ним!

Существует немало несложных приемов, которые позволяют вам подружиться со страхами либо вытеснить их из вашей головы. Сделайте так, чтобы они покинули вас, и тогда вы перестанете заказывать себе неприятности. Один из таких приемов – подружиться со своими страхами – мы рассмотрим в этой книге.

Но страхи и сомнения – далеко не единственный способ создания себе проблем.

Следующий способ создания себе того, от чего вы вроде бы хотите уйти, **состоит в противоположности ваших истинных и заявляемых целей**. То есть, например, вы вслух декларируете, что вам нужны деньги (работа, должность, бизнес). А на самом деле вы желаете совсем другого, поэтому заявленная цель не достигается.

Как это может происходить? Очень просто. Например, человек жалуется, что он никак не может увеличить свои доходы. При чем пути увеличения доходов ему более-менее ясны (другая должность, другое место работы, увеличение размера своего бизнеса или открытие нового проекта), но никак не получается их реализовать. Почему? Один из возможных ответов очевиден: после реализации заказа у него возникнет множество дискомфортных ситуаций, которых он не имеет сегодня. Например, что может произойти, если вы вдруг напряжетесь и увеличите свои доходы? Оказывается, может произойти следующее:

- 1) вам станут завидовать ваши друзья или подруги;
- 2) вам придется тратить больше времени на работу;
- 3) у вас останется меньше времени для семьи или увлечений;
- 4) вам придется начать общаться с другими людьми;
- 5) вы станете привлекательны для криминала или контролирующих органов, и т. д.

При таком наборе будущих неприятностей какой нормальный человек будет что-то менять? Такие бывают, но редко. Большинство людей бессознательно выбирают «синицу в руках», нежели изменения текущей ситуации с кучей следующих из этого неприятностей и негарантированными плюсами от реализации цели. То есть скрытые выгоды от сохранения существующей ситуации превышают ожидаемый результат, и вы подсознательно избегаете его любыми способами. И пока вы не осознаете эту ситуацию, ваша цель будет не более чем фантазией.

Еще один способ создания себе сложностей заключается в том, что **вы стремитесь получить то, что на самом деле не цените**. Точнее, умом вы понимаете, что вам это нужно, даже предпринимаете усилия для получения результата, но в душе вам на него наплевать. Вы увлечены чем-то другим, на что вам не жалко тратить свое время, что является для вас реальной ценностью. В итоге вы и получаете то, что

неосознанно считаете достойным внимания и усилий. И не получаете то, что для вас не важно.

Если в вашей системе ценностей деньги занимают низкий ранг, то, скорее всего, у вас их будет немного. И не потому, что Жизни жалко для вас денег. Вы просто сами их не возьмете, вы выберете что-то другое. Как это может произойти? Очень просто.

Например, вы ищете работу и рассматриваете несколько вариантов. Что вы выберете в итоге? То место, где больше платят? Или то, где работа интересней? Или где есть возможность ездить в командировки? Или где работают ваши друзья? Или где вы всегда будете обеспечены работой, невзирая на все экономические или политические кризисы? В итоге вы что-то выберете, и не факт, что там можно будет много зарабатывать. Но вы найдете для себя множество объяснений, почему вы сделали именно такой выбор, а не другой. Здесь ближе к дому, или здесь лучше коллектив, здесь есть возможность заниматься любимым делом, или еще что-то. То есть вы выбрали либо комфорт (возможность больше времени проводить с семьей), либо отношения между людьми, либо безопасность, либо еще что-то. Вы предпочли это деньгам, поскольку деньги имеют меньший ранг в вашей системе ценностей. Вы сделали выбор, а потом начали стонать, что вам мало платят, у вас не хватает денег на нормальную жизнь и т. д. А чего стонать-то? Вы сами сделали такой выбор, поскольку деньги для вас не важны.

Все то же происходит со здоровьем, отношениями и другими сферами вашей жизни. Вы стонете, что хотите быть здоровым, но не желаете ничего менять в своем образе жизни, где нет места правильному питанию, занятиям физкультурой, нормальному режиму работы. Для вас работа гораздо важнее здоровья, поэтому вам некогда нормально пообедать или отдохнуть, не говоря уже о спорте. Вы пытаетесь купить здоровье в аптеке, но там его нет. И пока вы не осознаете, что здоровье – это реальная ценность и ему нужно уделять часть своего времени и сил, ничего меняться не будет.

Следующий распространенный способ создания себе неприятностей состоит в том, что мы заявляем одно, а в душе уверены, что **мы не достойны получить то, к чему вроде бы стремимся.**

Например, девушка искренне стремится встретить прекрасного принца и стать его женой. Но когда в ее жизни появляется мужчина, которого условно можно отнести к «принцам», она теряется, становится скованной, забывает обо всем и старается уйти в тень. Она – не принцесса, она не чувствует себя равной с «принцем». Ее самооценка гораздо ниже, она ощущает себя еще Золушкой. Поэтому если даже Жизнь предоставит ей шанс встретить того, о ком она мечтает, она не сумеет воспользоваться этой возможностью. До тех пор пока она сама не ощутит себя принцессой. Что для этого нужно? Принц? Нет, нужна работа над собой по повы-

шению своей самооценки. А когда эта работа будет выполнена, принц появится как бы сам собой. Сейчас ее окружают те, кого она подсознательно считает равными себе (то есть себя – равной им), а это далеко не принцы. То есть все проблемы не в отсутствии принцев, а в том, как она позиционирует себя в мире. Изменится самооценка – изменится и реальность.

Еще один, очень близкий к рассмотренному, способ привлечения в свою жизнь разного рода неприятностей состоит в том, что из всего многообразия мира вы концентрируете свое внимание на несчастьях и проблемах. Тем самым из всего разнообразия событий вы выбираете только то, что вокруг много одиночества, безработицы, обмана, воровства, бедности, болезней, плохой экологии и прочих неприятностей. И Жизнь вынуждена подтверждать это ваше мнение, создавая вам именно такую реальность.

Как понять, какую реальность вы себе создаете? Очень просто. Припомните, что является **основной темой ваших бесед с родными и знакомыми**? Что все плохо, что денег никому не платят, что вокруг одна безработица и как только люди живут на нищенскую зарплату? Или что-то более позитивное?

Если вы уверены, что все вокруг плохо, денег нет и не будет, то в вашей собственной вселенной все будет происходить именно так. Хотя совсем рядом (в соседней квартире, в соседнем доме, на соседней улице) люди могут жить совсем в другой вселенной, где много денег, работы, здоровья и про-

чих благ. Но вас не интересует, как и почему у них все благополучно. Вы сосредоточены на своих проблемах, поэтому будете получать их вновь и вновь.

Припомните, какие телепередачи вы смотрите (и какое радио слушаете)? Те передачи, в которых без конца смакуются разного рода несчастья, аварии, беды, неприятности? Вы с упоением ждете очередной передачи с рассказом об ограблениях, банкротствах, авариях, пожарах, катастрофах? И с удовольствием смотрите «помоечные» телепередачи, в которых смакуются самые гнусные проявления человеческой сущности? Если это так, то вам хорошо и весело жить на помойке, и Жизнь будет стараться, чтобы вы имели именно такие условия существования.

Что нужно сделать, чтобы переместиться в безопасную и обеспеченную вселенную? Все то, о чем мы уже не раз говорили. Перестать концентрироваться на негативных событиях. Перестать смотреть «помоечные» и криминальные телепередачи. Перестать обсуждать со знакомыми различные беды и неприятности. Убрать из своего лексикона слова «проблема», «беда», «болезнь», «несчастье», «денег нет», «не везет», «плохо», «неудача» и подобные. Найти новых знакомых, которые устремлены вперед и ищут пути повышения своей успешности. Попробовать вести себя так же. Начать улыбаться, пусть сначала через силу, преодолевая внутреннее отвращение к улыбке.

И тогда вы постепенно переместитесь туда, где вам и над-

лежит быть в реальности. Туда, где в вашей жизни происходят чудесные превращения и ваши цели успешно реализуются.

Не позволяем Жизни быть иной

Следующий способ создания себе проблем – это многолетняя борьба за свои идеалы в любой сфере жизни. Кто-то борется за свои идеалы в политике, но большинство поглощены борьбой со своими ближними – мужем или женой, родителями, детьми, начальником или подчиненными и другими людьми в ближнем окружении. Либо увлечены борьбой с самим собой (я вешу не столько, сколько должна, и т. д.).

Жизнь постоянно пытается вразумить этих борцов за свою личную «правду», но кто ж ее слышит? Всяк бьется за свои идеалы до конца, не жалея сил, здоровья, многих лет загубленной жизни и всего остального. Понятно, что тут не до радости или самопознания, когда не удастся доказать, что прав только ты, а все остальные глубоко заблуждаются.

Методика Разумного пути основана на том, что каждый человек имеет огромную свободу выбора. Жизнь предоставляет своим «детям» возможность развлекаться так, как они хотят, играть даже в самые жестокие игры – пока не наберутся ума. Но эту свободу люди используют абсолютно неразумно – изо всех сил стараются переделать окружающий мир (или себя) в соответствии со своими ожиданиями, хотя та-

кой возможности ни у кого нет. Изменить можно только себя, но кто же с этим согласится? Гораздо привычнее осудить всех окружающих и ринуться в бой за их усовершенствование. Хотя еще две тысячи лет назад Христос заповедовал нам «не судить». А до него это же говорили основатели других религий и философских учений.

Как же обнаружить, погрязли ли вы в суждениях и борьбе за свои идеалы? Это сделать очень просто. Посмотрите, много ли в вашем арсенале эмоций негативных переживаний? Если их много и все ваше существование заполнено ими, то вы нарушаете каноническую норму поведения человека в нашем мире: «не суди». Ведь что стоит за каждой негативной эмоцией? Стоят претензии к Жизни, поскольку она не соответствует вашим фантазиям. У вас есть некоторый очень значимый набор ожиданий, а Жизнь (в виде мужа, жены, ребенка, родителей, вашего тела и т. д.) не соответствует им, в итоге вы надолго погружаетесь в переживания.

Например, вы ожидаете, что ваш любимый должен дарить вам цветы каждый день, а он вообще забывает прийти на свидание – это ли не причина для ужасных страданий? Вы считаете, что люди должны разговаривать друг с другом только спокойно и уважительно, а ваш начальник хамит и без конца врет, чего вы не можете перенести. Вы уверены, что ваш ребенок должен хорошо учиться, а он получает одни тройки, в итоге ваша жизнь превращается в кошмар. Вы вроде бы должны весить 60 килограммов, а весите 80, и это является

источником хронического раздражения. И т. д., и т. п. Эти избыточно значимые идеи (скорее – иллюзии), за которые мы цепляемся изо всех сил, называются в нашей методике **«идеализации»**.

Люди никак не хотят принять реальность такой, какая она есть, всем хочется что-то переделать в окружающих людях, а иногда и в самом себе. Но, к сожалению, переделать обычно никого не удастся, и это вызывает длительное (на годы) недовольство и другие столь же нерадостные эмоции. А это и есть процесс суждения, то есть проявления недовольства миром, который сотворили вовсе не мы. Это бездуховно, и Жизнь периодически напоминает нам об этом. Она применяет специальные процессы, с помощью которых доказывает нам ошибочность наших убеждений. Это процессы разрушения наших идеализаций, и существует не менее шести способов, которыми Жизнь доказывает нам, что не стоит упорствовать в своих заблуждениях.

Один из них – **столкновение с человеком, который по-иному относится к очень значимым для вас ценностям**, – очень часто встречается в семье, где муж и жена (да и дети) обычно разрушают идеализации друг друга. Другой способ – вы все время получаете то, что осуждаете в других людях или в себе (безрезультатная борьба со своим лишним весом, курением или пьянством близкого человека), и т. д.

Все это создается в нашей жизни вовсе не для того, чтобы мы страдали, видя, как разрушаются наши ожидания. А для

того, чтобы мы стали духовнее и научились принимать мир во всем его многообразии, невзирая на всю его кажущуюся несуразность. Если же вы будете упираться в борьбе за свои ценности, то Жизнь будет применять все более и более жесткие процессы по вашему вразумлению.

К сожалению, в большинстве своем люди не понимают, почему в их жизни возникают нарастающие проблемы или повторяются одни и те же ситуации (болезни, пьющие мужья, нечестные знакомые и т. д.), – не обучены. В итоге вместо радостной и успешной жизни они погружаются в борьбу и накопление претензий к Жизни.

Результаты такой «упертости» бывают очень огорчительные. Даже если вы разошлись с человеком, борьбе с которым отдали многие годы, то в следующий раз вы снова столкнетесь с таким же человеком и ситуация повторится (не люблю алкоголиков, но все время выхожу за них замуж). И так будет до тех пор, пока вы не осознаете свои избыточно значимые ценности и осознанно не переведете их в разряд просто важных. Но не таких, за которые стоит бороться любой ценой. Это совсем не сложно, нужно только знать об этих процессах и научиться ими управлять.

Отрабатываем чужие программы

Третий путь создания себе неприятностей состоит в том,

что мы, как роботы, бессознательно руководствуемся теми негативными установками (стереотипами, стандартами, общественными установками, расхожими мнениями, принятыми правилами поведения), которые имеются у нас в подсознании. Люди – очень внушаемые существа, и они постоянно обмениваются различного рода установками, которые потом влияют на их реальность.

Вспомним, например, родителей, которые с азартом кричат на своих детей: «У тебя руки не оттуда растут! Ты ничего не можешь! Посмотри на себя! На кого ты похож? Ты никогда не выйдешь замуж! Ты никому не нужен!» и т. д. Видимо, именно так должны вести себя разумные существа, которые хотят, чтобы их чадо выросло с кучей комплексов. Что, собственно, и происходит в действительности.

Разного рода прорицатели, гадалки, астрологи, политологи и прочие предсказатели постоянно навязывают нам различные ужасы и пугают нас. Все эти ужасы записываются в подсознании, и затем мы неосознанно притягиваем все эти события в свою жизнь.

Заботливые родственники доверительно внушают друг другу, что «в нашем роду все разводятся», «в нашем роду все умирают от рака» или «у нас в роду все живут недолго» и т. д. Ну а кому мы доверяем больше всего? Конечно, этим самым близким и заботливым людям, которые не ведают, чего творят.

Вот пример из письма читательницы, как в заботе о вроде

бы благих целях родственники совершенно запугали молодую девушку.

«Уважаемый Александр, здравствуйте! У меня такая проблема. Я читаю Ваши книги, пытаюсь действовать и думать по Вашей методике, кое-что мне удастся, и это радует меня. Но в одном вопросе я никак не могу успокоиться и перестать бояться, а именно – беременность, роды и все, что с этим связано. Мне 27 лет, моему мужу – 31 год, и маленького мы хотим только через годик-другой. Но все родственники, подруги, друзья, знакомые, врачи, словом – ВСЕ-ВСЕ – говорят: поздно для первого, опасно так поздно рожать первого ребенка, надо уже сейчас срочно-срочно. Иначе – не забеременеешь, не сможешь выносить, беременность будет сложная, плохая (мой врач еще говорит, что с моим здоровьем есть реальный риск внематочной). Так что я теперь боюсь рожать вообще, никак не могу отвязаться от мыслей, что во время беременности, родов обязательно что-то случится, все будет плохо, что я не выдержу, что обязательно будут какие-то патологии и т. д., и т. п. Умом я понимаю, что это паника, что это “горячка на пустом месте”, но пересилить себя не могу, помогите, пожалуйста.

Извините, что такое сумбурное письмо, но просто накануне мне опять как бы ненавязчиво рассказали историю, как девушка во время родов “замучилась” и умерла, “кстати, твоего возраста, первого пыталась родить”. Я в отчаянии. Как избавиться от плохих мыслей, как настроиться на то, что все

будет хорошо, что мы справимся?»

Желают ли зла этой девушке ее родственники и знакомые? Конечно нет, они руководствуются самыми добрыми намерениями. Но они не знают другого инструмента убеждения, кроме запугивания. Скорее всего, сами они живут в мире бесконечных страхов и им очень дискомфортно от того, что кто-то предпочитает жить по-иному. Поэтому нужно как следует пугнуть этого независимого человечка («Ишь чего выдумала, рожать она будет через годик-другой! Не выпендривайся, рожай, как все!»), чтобы она не выбивалась из общей стаи. И подобные процессы бесконечного навязывания друг другу стереотипов поведения и мышления – это наша реальность. Только очень сильный и уверенный в себе человек может противостоять им и жить, руководствуясь своим выбором, а не чужими установками.

Средства массовой информации тоже без конца пугают нас и внушают, какую зубную пасту покупать, за кого голосовать и без какого лекарства вы обязательно помрете к следующей пятнице. Рекламные клипы начинаются с чарующих слов типа: «А вы знаете, что в вашем организме живет пять миллиардов болезнетворных микробов...» или чего-то подобного. Мы верим всей этой чуши, она оседает у нас в подсознании и руководит нашими поступками, то есть влияет на нашу реальность. Видимо, именно так должны жить существа, которые гордо величают себя «разумными».

Не замечая того, мы постоянно обмениваемся друг с дру-

гом информацией о том, сколько лет мы должны жить, какое здоровье следует иметь в том или ином возрасте, сколько можно просить денег за свой труд и т. д. А ведь это все те внутренние установки, которые мы затем исполняем! Мы сами создаем друг другу негативные программы, которые потом неосознанно отрабатываем. А затем стонем: «Ну почему все так плохо, почему нет любви, денег, здоровья, уважения и всего остального?»»

Большинство людей даже не осознают, почему они делают тот или иной выбор, – не обучены задумываться об этом, сразу пользуются внушенными кем-то установками. А потом приходится пожинать плоды своих неосознанных поступков.

Рассмотрим эту ситуацию чуть подробнее, то есть какие массовые ошибочные убеждения существуют в нашем обществе.

За здоровье нужно бороться

Например, в нашем обществе существует разделяемая как больными, так и врачами идея (стереотип, установка) о необходимости неустанной **борьбы за свое здоровье**. Практически никто не умеет принимать свое тело таким, какое оно есть, особенно в нездоровом состоянии. Каждый человек, испытывающий легкое недомогание или серьезно больной, активно борется за свое здоровье. С кем же он борется? Ответ тут очевиден. Враг, противник один – это собственное

тело.

Если это утверждение вызывает возражения, давайте посмотрим на этот же вопрос с несколько иной стороны.

Посмотрите, что мы имеем. Есть ВЫ – это ваш ум, воля, опыт, сознание, эмоции (все вместе – наша душа), но это все бесплотно. И есть плоть – то есть физическое тело, в котором размещаетесь ВЫ. Тело должно помогать ВАМ жить комфортно, удовлетворять все ваши потребности в передвижении, в получении удовольствия от еды, питья, секса и т. д. Оно, как верный и безотказный слуга, должно исполнять все потребности души и **не должно иметь своих желаний, запросов, требований**. В общем, оно не должно мешать нам жить так, как нам хочется. А как хочется нам жить, хорошо известно: есть, пить, изматывать организм в работе, сексе или экстремальных развлечениях и не делать ничего для его поддержания и восстановления.

Но иногда тело отказывается выполнять эти свои нелегкие функции, оно болеет. А мы знаем, как оно должно себя вести! Нам неинтересно, что хочет сказать нам тело своим заболеванием, какой урок оно нам дает. Оно должно быть здоровым, и мы сделаем его таким! Это может потребовать усилий, но мы всегда готовы к борьбе! Вперед, в атаку за здоровье!

В итоге жизнь многих людей наполнена **непрерывными боевыми действиями**. Враг – это болезнь, и он должен быть уничтожен! В нашем мире построена целая инду-

стрия по обеспечению этих боевых действий. Больницы – это поля сражений, аптеки – склады боеприпасов. Вы приболели – приезжает врач и выдает вам боеприпасы или дает рецепт для приобретения их на складе (в аптеке). Огромные институты непрерывно исследуют врага и придумывают новые способы и средства для борьбы с ним. С экранов телевизоров нас непрерывно пугают: «Ваши боеприпасы устарели! Враг изменился, в прошлом году это был вирус А, а в этом году – это вирус Б! Прежние патроны не годятся, срочно покупайте новые!» И мы идем и покупаем, создавая дома небольшой оружейный арсенал и обеспечивая работой множество участников этой бесшумной битвы.

Понятно, что ни о каком смирении в ходе этой битвы говорить не приходится. Страхи, тревоги, опасения и другие нерадостные эмоции – верные спутники этой незримой битвы. Можно ли что-то сделать в этой ситуации, можно ли отказаться от борьбы с самим собой и со своим телом? Можно ли научиться жить более осознанно, разумно, в гармонии души и тела?

Конечно, можно. Для этого нужно осознать, каким стереотипом отношения к своему здоровью мы руководствуемся, и изменить его на другое отношение, более осознанное.

Но это еще не все с массовыми ошибочными убеждениями.

Расходуем бесплатный ресурс

Следующее массовое ошибочное убеждение даже сложно сформулировать. Хотя суть его проста и понятна большинству людей.

Здоровье – это бесплатный ресурс, который дается нам от рождения. А раз он бесплатный, то можно его тратить как попало. Мы привыкли ценить только то, за что приходится платить дорого. А здоровье не стоит ничего, пока вы не заболели и не начали платить за лечение. Поэтому в молодости мы тратим его, не задумываясь о последствиях. Недосыпание, перепои, отвратительное питание, отсутствие отдыха и прочие измывательства над организмом суть следствие внутреннего убеждения, что «важно все, кроме здоровья, им всегда можно пожертвовать ради более нужных дел». Не этой ли идеей вы порой руководствуетесь, когда доедаете прокисшие щи или остатки позавчерашнего дня рождения – жалко ведь выбрасывать продукты, они денег стоили! А здоровье вроде бы ничего не стоит...

Поэтому эту массовую внутреннюю установку можно сформулировать в виде: **«Здоровье – это то, о чем нужно вспоминать и заботиться в последнюю очередь»**. О здоровье вспоминают, когда оно кончается и за него приходится платить деньгами и временем. То есть когда у него появляется ценность, выраженная во вполне реальных рублях

или долларах.

Можно сказать, что в системе ценностей большинства людей здоровье стоит на пятом или даже десятом месте. Впереди всегда стоят работа, дети, семья, отношения, любовь, творчество, самоутверждение, деньги и многое другое. А здоровье стоит на последних местах. Что цените, то и получаете, что не цените, того у вас не будет. Пока не измените отношения к здоровью, ожидать его не приходится.

Первую половину жизни человек готов отдать здоровье ради денег, а вторую половину жизни он готов отдать все деньги ради здоровья.

Народная мудрость

Здоровье – в аптеке

Следующее массовое ошибочное убеждение имеет примерный вид: **«Здоровье не зависит от меня. Здоровье – это в больнице, в аптеке, у доктора, у целителя. Я лишь объект, который доктор должен вылечить».**

Нужно сказать, что это убеждение активно поддерживается врачами, которые рассматривают людей только как объекты для лечебных воздействий. А что у этого «объекта» в голове, как он создал себе болезнь и какую выгоду из нее извлекает – кого же это интересует? Врачи учились такому подходу в институтах, и менять свое отношение к больным никто не собирается. Хотя с другой стороны, справедливости

ради нужно отметить, что у большинства «объектов» в голове даже при самых тщательных поисках трудно найти хоть что-то, что помогло бы избавлению от болезни.

В итоге реализации этого убеждения развился огромный бизнес по продаже оздоровительных услуг и лекарств с оборотом во многие миллиарды долларов, и никому из участников этого бизнеса не выгодно, чтобы люди были здоровыми, а без врачей и лекарств тем более. Поэтому, как говорилось в одном известном кинофильме, «спасение утопающих (то есть больных в нашем случае) – дело рук самих утопающих».

Можно ли начать жить более осознанной, разумной жизнью? Конечно, можно. Для этого нужно всего лишь понять, какие идеи или установки относительно здоровья лежат в основе ваших поступков, где вы их подхватили и делают ли они вашу жизнь радостнее и успешнее. Если нет – то зачем вы ими заразились? И те внутренние установки, которые мешают вам жить свободно и радостно, нужно заменить на другие, более позитивные. И тогда вместо робота вы станете осознанным человеком.

Невнятно бормочем о своих целях

Но даже если мы не заказываем себе неприятностей, не отрабатываем чужие программы типа «человек создан только для труда» и не боремся за свои идеалы, то все равно мы

можем не получить того, чего хотим. И не потому, что кто-то желает нам зла или мы не достойны своих целей, а всего лишь потому, что **мы не знаем, чего хотим**. Или даже знаем, но не четко, а лишь на уровне мычания. А не на уровне четкого формулирования того, к чему стремимся. Поскольку если заявить, что «я хочу иметь столько денег, чтобы я не думал о них», то это не значит, что денег у вас станет больше, хотя ваше желание исполнится в полной мере. Просто вы можете невзначай резко снизить свои материальные потребности, и существующих у вас денег станет хватать вам с избытком.

В общем, важно очень четко знать и столь же четко формулировать, к чему вы стремитесь. А иначе вы либо ничего не получите, либо получите совсем не то, к чему стремитесь. Если вы не понимаете, чего вы хотите получить, то вы не получите ничего. Это вроде бы простая мысль, но подавляющее большинство людей не руководствуются ею. В итоге они своими некорректными мыслями и вытекающими из них поступками создают себе новые и новые проблемы. С которыми потом героически борются.

Методика Разумной жизни подсказывает, как правильно выявлять и формулировать свои цели. Если использовать эти рекомендации, то выясняется, что каждый человек является своего рода волшебником. И если он правильно строит свои мысли и не создает себе проблемы, то он идет по жизни

на волне удачи. И все его устремления и желания (относительно себя!!!) реализуются лучшим для него образом.

Более подробно все идеи и инструменты методики Разумной жизни описаны в книгах [1–5]. Если они вас заинтересовали, то вы можете ознакомиться с ними более подробно. А мы пока подведем первые итоги.

Итоги

1. Методика Разумного пути – это система взглядов, согласно которой сам человек создает все события своей жизни, хотя в большинстве случаев даже не догадывается об этом.

2. Это методика повышения успешности человека на пути к поставленным целям из любых сфер жизни.

3. На пути к своим целям большинство людей сталкивается с четырьмя большими психологическими барьерами.

4. Первый из внутренних барьеров состоит в том, что подсознательно человек совершенно не хочет получить тот результат, к которому он вроде бы стремится. В итоге результат и не появляется.

5. Второй внутренний барьер состоит в том, что большинство людей немалую часть своей жизни и своих сил направляют на переделку окружающих людей (или себя). Понятно, что переделать никого не удастся, но на борьбу за свои идеалы уходит время и энергия, в результате на по-

ставленные цели мало что остается.

6. Третий внутренний барьер состоит в том, что большинство людей, как роботы, бессознательно отрабатывают те установки, которые вложили в них окружающие люди: «ты русский», «ты христианин», «ты бесталанный», «довольствуйся малым», «будь как все» и т. д. Часть этих установок блокирует желаемый результат.

7. Люди постоянно внушают друг другу различные стереотипы мышления и установки, которые блокируют желаемый результат. Самым массовым является убеждение, что за здоровье нужно бороться со своим телом. Как будто тело хочет болеть, в отличие от вас. В итоге вместо желаемого результата – здоровья – мы постоянно получаем другой результат – борьбу.

8. Следующими массовыми ошибочными убеждениями являются идеи о том, что о здоровье нужно думать в последнюю очередь и что здоровье зависит только от врачей или целителей, сам больной к процессу выздоровления отношения не имеет.

9. Еще один внутренний барьер на пути к желанным целям состоит в неумении четко выразить желанный результат. В итоге внутренний потенциал направляется на достижение ложных или ненужных целей. Например, мы неосознанно вместо здоровья заказываем себе борьбу с болезнями.

10. Все вместе эти внутренние барьеры порождают ны-

нешнюю реальность, в которой большинство людей не может реализовать свой потенциал и получить то, к чему стремится.

Истоки нашего нездоровья

С развитием... общества должно расти сознание людей, ориентация их на свое здоровье как на высшую драгоценность и благо не только для человека, но и для всего нашего общества, в связи с чем число больных, казалось бы, должно уменьшаться.

А пока получается как раз наоборот.
Порфирий Иванов

Почти все люди имеют те или иные заболевания, то есть отклонения от такого состояния физического тела, которое называется здоровым. Один болеет с детства, другой получил заболевание в более зрелом возрасте. Каковы бы ни были причины заболеваний, все мы стремимся (или хотя бы хотим) от них избавиться и сталкиваемся с очень интересной ситуацией.

Одно и то же заболевание берутся излечить многие специалисты совершенно разными способами. Если у вас болит голова (или нога, или печень, и т. д.), то одни назначат попить лекарств или трав, другие предложат изгнать из вас порчу, третьи попробуют излечить энергетическими потоками, четвертые посоветуют покаяться в грехах, пятые настойчиво предложат полечиться с помощью чудодейственного прибора, шестые будут уговаривать попить пищевых добавок, и т. д. **И, что удивительно, все это помогает!** Ко-

нечно, не всегда и не всем, но большому количеству людей помогает!

Если бы какой-то прибор или другая «примочка» действительно помогала абсолютно всем людям, то, наверное, она бы уже излечила всех больных, и врачей досрочно отправили бы на почетную пенсию. Но такого пока не наблюдается. Мы прекрасно видим, что наряду с ростом уровня и качества медицинского обслуживания растет количество заболеваний и число больных. Целители, в отличие от врачей, обычно рассказывают о случаях успешного излечения, но никто из них не приводит данных о тех пациентах, кому они не смогли помочь.

Если ты открыл эликсир вечной жизни, запатентуй его сразу же. Иначе тебе нечего будет оставить наследникам.

Станислав Ежи Лец

Поэтому с одним и тем же заболеванием люди ходят от одного врача к другому в попытке найти тот способ или то средство, которое **поможет именно им**. И если такие поиски продолжаются **достаточно долгое время и без особых переживаний**, то результат будет положительным! Рано или поздно вы обязательно найдете то, что поможет именно вам, — ваш потенциал волшебника будет использован по назначению. Но поиск может затянуться на годы, а хотелось бы получить результат побыстрее.

Почему же возникает такая ситуация? Как нам представ-

ляется, потому, что **заболевание физического тела является лишь проявлением каких-то нарушений в одной из структур человека.**

В этой книге мы исходим из тех соображений, что человек – это не только самодвижущийся мешок с костями, мышцами и другими тканями. Человек – это значительно более сложное существо, он наряду с вполне материальным телом обладает рядом более тонких, нематериальных составляющих. В христианстве они называются дух и душа, в других системах верований они имеют другие названия и структуру.

В этой книге мы не будем предлагать какой-то новый вариант «устройства» человека, а воспользуемся одной из существующих моделей. Мы возьмем за основу древнюю восточную модель «устройства» человека, которая предполагает, что **наряду с физическим человек обладает еще шестью тонкими телами** (эфирным, эмоциональным, ментальным и др.).

Если вы материалист и эта модель вызывает у вас большие сомнения, то смело можете рассуждать **о физическом теле и различных компонентах человеческой психики.** Психика – вещь далеко не изученная, поэтому можно выделить у нее **несколько составляющих.** Например, **энергетическую** (уверенность в себе, активность, энергичность), **эмоциональную** (склонность испытывать эмоции по любому поводу), **ментальную** (наш ум, наши убеждения, идеалы и пр.) и **подсознание**, в глубине которого таятся разные

фобии и другие необъяснимые феномены нашей жизни. Эта модель тоже очень хорошо сочетается со всеми последующими рассуждениями.

Таким образом, мы исходим из того, что тел у человека несколько. И только одно из них – физическое – является материальным, и **только в нем могут проявиться последствия нарушений в одном из тонких тел, то есть заболеваний.** Соответственно если врач или целитель сумеет убрать это нарушение в тонком теле, то болезнь уйдет и из физического тела. Если же врач будет работать только с физическим телом, а источник заболевания лежит в тонком теле (в одном из компонентов психики), то результат его усилий будет, в лучшем случае, кратковременный.

Что такое здоровье

Отсюда же вытекает вывод о том, какого человека можно назвать здоровым. **Здоровым является такой человек, у которого здоровы физическое и все тонкие тела.** Поскольку если нездорово хотя бы одно из тонких тел (имеются нарушения, искажения или негативная информация), это неминуемо скажется на состоянии нашего физического тела. Исходя из этого определения здоровья мы и будем далее строить наши рассуждения.

Первоисточник заболеваний

Теперь стоит задуматься над тем, почему возникают нарушения в наших телах, в любом из тонких или в физическом. Мы уже знаем, что в нашем мире просто так ничего не происходит. И если возникает искажение, то оно означает, что **мы что-то не так делаем**. И наш организм через заболевание тела указывает нам на это.

Возможно, что **мы неправильно относимся к своему организму**, и он напоминает нам об этом через заболевание. Большинство людей рождаются здоровыми (за исключением случаев врожденных заболеваний), но затем заболевают, поскольку потребительски (и наплевательски) относятся к тому дару, который бесплатно дает нам Жизнь (своему здоровью). Либо **люди переполняются различными идеями, которые погружают их в мир переживаний**, в результате чего опять же появляются заболевания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.