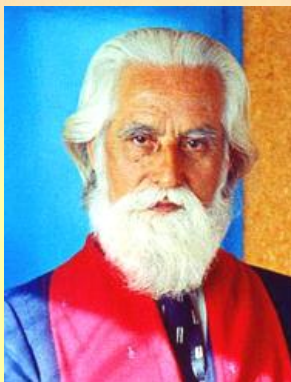


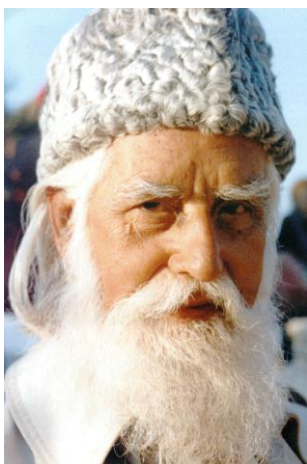
**МЕЖДУНАРОДНАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПОСВЯЩЕНЧЕСКАЯ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**



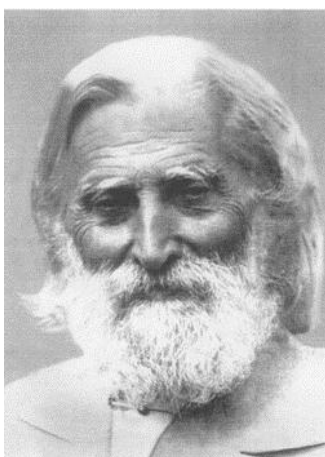
**В ПОДДЕРЖКУ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА
«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**

ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ – ЗДОРОВОЕ ГОСУДАРСТВО

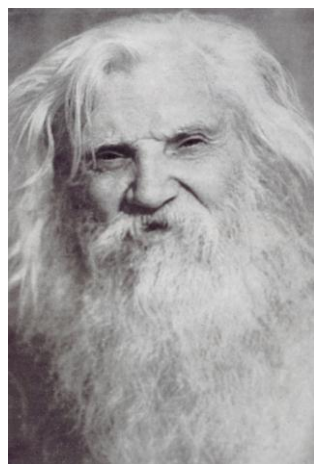




О.М. Айванхов



Бейнса Дуно



П.К. Иванов

Чтобы обладать крепкой сопротивляющейся психикой, светлым разумом и благородным сердцем, надо прекратить посылать в мир беспорядочные мысли и чувства.

Омраам Микаэль Айванхов

Все, что с нами происходит, является следствием наших собственных действий, желаний, мыслей, чувств.

Бейнса Дуно

Самое прекрасное – есть жизнь, и все красивое в человеке немислимо без здоровья.

Порфирий Иванов



Т.И.Голинько

Мы будем делать больше добрых дел на земле для здоровья людей, для защиты детей, Природы, государства – и Святой Дух Природы, сама Мать-Природа, своей силой покроет нас, народы мира своим живым Покровом!

Зарина Татьяна Голинько

СТРЕМИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Великое счастье быть здоровым

Все люди, взрослые и дети страны, должны быть здоровыми, любить Живую Природу, ценить свою жизнь.

Ответственность за наше здоровье на каждом из нас.

Мы должны бороться за здоровье, за продолжение жизни, за долголетие и жить полноценной жизнью, творить и побеждать в единстве с вечной Природой все наши временные неудачи, минутные слабости.

Порфирий Иванов был человеком, как и все, как каждый человек любой национальности. Он силой духа победил все свои негативные привычки: алкоголизм, никотин, дебоширство.

«Я по настоящему взялся за закалку организма, сформировал в себе новые качества, которые приносят пользу в жизни человека, его здоровью, помогают не бояться ни холода, ни жары.

А ваша задача – принять душой мое сердечное прошение по сохранению и улучшению здоровья вашего.

Вам необходимо поддержать это начинание, нужное всем людям, особенно подрастающему поколению.

В любую погоду – идите в Природу! Дышите в Природе!

Силу, здоровье человеку дает Природа!»

Учитель Порфирий Иванов

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – процесс, в котором человек постепенно увеличивает простор своих возможностей.

Такой же процесс происходит при закаливании металла. С каждым разом человек становится все крепче и сильнее в своих силах. Сначала раздвигается температурный порог возможностей, следом идет развитие сознания, укрепляется кровообращение, спокойнее становится психика и так далее.

Задача каждого человека в Природной Школе Здоровья – уметь воспитывать детей в согласии с природными явлениями, учиться понимать язык Природы, жить по совести, разумно и в согласии друг с другом.

«Закаливание холодной водой имеет очень большую пользу. Это есть пробуждение центральной нервной системы.

Самое главное – мгновенное пробуждение организма и оздоровление центральной нервной части мозга. По её пробуждению все болезни, которые так мучают человека, физически в природе исчезают. Это – Истина».

Учитель П. Иванов

ЗАРИНА

*Духовный Наставник Международной
благотворительной организации
«Посвященческая «Школа Здоровья»,
директор клуба моржей «Дельфин»*

«Я живу в прекрасном, солнечном городе Черкассы. Мой дом стоит на берегу реки Днепр. Всю свою сознательную жизнь я посвятила добру и служению. Мой Ведущий – великий Учитель мира Омраам Микаэль Айванхов, Адепт Солнечной Йоги. Вместе с ним, единым сердцем, мы сознательно работаем на земле в Свете, со Светом и для Света. Используем любую работу для духовного возвышения, гармонизации, соединения с Создателем! Мой путь - путь Посвященных! Веду пропаганду здорового образа жизни, передаю опыт по преобразению человеческих отношений, поведения, методах очищения организма, йоги питания, работе с силой мысли, налаживанию отношений с природой, и работе со стихиями (землей, водой, огнем, воздухом) для улучшения себя, преобразования темных сторон жизни в Свет.

Люблю жизнь, солнце, небо, Господа! Живу по Духу! Сознательно служу людям, во благо нашей любимой Родины. А наша Родина – наша планета Земля.

*Каждый человек, с кем я встречаюсь на земле,
он от Тебя Господи.*

*Сердечно Тебя благодарю за всех, кого ведешь ко мне:
чистых и вирусных, добрых, мудрых, духом сильных и
слабых, здоровых и больных.*

*Все они от Тебя, все они мои Учителя.
И в сердце моем Ты их принимаешь.»*

ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ – ЗДОРОВОЕ ГОСУДАРСТВО

Множество здоровых людей в обществе – показатель здоровой нации.

Сегодня ауры народов Украины, России, мира заражены многими вирусами, в результате чего люди болеют неизлечимыми болезнями. Причина – ослабленный иммунитет нации, ослабленный Дух народа, потому что нет связи человека с Живой природой, ее Духом Вечности.

Вирусы живут и размножаются в отрицательных чертах характера. Это вредные привычки, болезненные мысли, эгоистические желания, страх перед жизненными ситуациями. Они разрушают тело, вторгаются в психику, проникают в сознание, мешают нам жить здоровой, гармоничной жизнью.

Большинство людей не видят Природу мудрой, сильной, реальной. Они всегда недовольны погодой, реагируют на жару, холод, гром, дождь, ветер, не осознавая своего эгоистического отношения к ней. Когда человек негативно реагирует на Природу и не принимает ее, тогда между ним и Природой не осуществляется обмен: от Солнца он не получает животворящую энергию, от ветра – силу и активность, от воды – мягкость и чистоту для души, от земли – стабильность. Поэтому, чтобы вернуть себе природное здоровье, человеку необходимо изменить своё неправильное отношение к Природе, искоренить старые привычки к погоде, её стихиям. Эти реальные факторы влияют на здоровье человека в первую очередь.

Законы Природы не позволяют нам вторгаться своими эгоистичными желаниями в мир жизни зверей и птиц. Если только один представитель семьи занимается охотой и лишает жизни друзей наших меньших, птиц и зверей, - он ведет себя как темный воин, сознательно нарушая законы Природы. Природа обязательно строго ответит протестом всей родословной за убийство птиц и животных. Законы Природы влияют и на детей,

они отвечают за поступки родителей. Если в семье проблема с детьми – знайте, что мы, родители нарушили законы Природы. И, в первую очередь, нам нужно наладить связь с Природой, просить прощения у нее, чтоб войти в гармонию с ней. Признайте все ее силу, справедливость ее законов.

Ответственность за наше здоровье на каждом из нас. Мы, здоровые люди нации, люди, которые живут в гармонии с Природой, сердечно просим всех вас – освободите свой организм от болезней, а характер – от негативных привычек. Признайте Природу живой, разумной силой и войдите в гармонию с ее стихиями.

В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Сегодня наша планета, все народы мира идут путем возрождения. Наш путь – путь здоровья, науки, искусства, морали. Наше время – время активных действий, время рождения новых творческих проектов по возрождению нашей любимой планеты.

Мы будем беречь природу, способствовать ее обновлению и озеленению. Мы обещаем Матери-Земле, что будем изучать ее законы и жить по ним. Народ наш будет здоровый телом, душой и духом! И время для нашего здоровья у нас всегда есть! Лечите все расстройства нервной системы положительным настроением на здоровье, вдыхайте сознательно, медленно, глубоко свежий воздух с верой в его силу.

Здоровье нации, здоровье народа России – это в первую очередь настрой каждого из нас на положительную, здоровую жизнь.

«Все будет хорошо в нашей жизни, и мы верим в это, и будем делать все больше добрых дел на земле для здоровья людей, для защиты детей, Природы, государства – и Святой Дух Природы, сама Мать-Природа, своей силой покроет нас, народы мира своим живым Покровом!

ПОСЫЛАЙТЕ СВЕТЛЫЕ МЫСЛИ ГЛАВЕ ГОСУДАРСТВА!

Мир, в котором мы живем – справедливый.

Ответственность перед Природой, Богом за страну, её благополучие в одинаковой мере ложится как на народ, так и на руководство державы.

Мы, народ, выбравший наших руководителей, должны вместе, в единстве воплощать в жизнь их программы по развитию, обновлению страны.

Но часть людей сегодня шлют только критику, гнев, недовольство руководителям страны и президенту. Даже в газетах, журналах, концертных программах высмеивают руководителей. И тогда руководители, загрязненные негативными мыслями своего народа, принимают неудачные для страны решения. Их решения, в свою очередь, негативно влияют на уровень жизни народа.

Уровень жизни зависит от духовности народа. За нарушенные нами Законы мы всегда платим Природе. Духовный уровень нашего народа желает быть сегодня намного высшим.

Духовность – это, в первую очередь, сознательная связь человека с Природой, развитие образования, науки, культуры, искусства. От уровня сознания, духовности в стране зависит жизнь нашего будущего поколения. Чтобы нация не страдала от Закона причин и следствий, мы должны каждый день воспитывать в себе позитивную жизненную и общественную позицию, уделять максимум внимания эстетическому самовоспитанию.

Помним о Природных Законах

В нашу эпоху Водолея они работают намного быстрее, чем в прошлом веке. Причина в том, что атмосфера Земли сегодня намного больше загрязнена человеческими негативами: неправильным, хищным отношением к Природе, тёмными мыслями, эмоциями. Поэтому исследуем себя, анализируем свою жизнь, своё отношение к тем государственным деятелям, что были при власти и в прошлые годы.

Что бы улучшить уровень жизни народа, сегодня нам необходимо прекратить посылать государственным руководителям страны беспорядочные мысли, грязные чувства и пожелания. Мы должны научиться направлять позитивные мысли, идеи и молитвы государственным руководителям, видеть их добрые дела и быть благодарными за них.

Помним Законы Природы: как мы ведём себя по отношению к людям сегодня, так завтра они будут относиться к нам. Законы Морали и Этики записаны в Природе повсюду.

Обязанность каждого из нас – помочь стране на пути обновления.

Чтобы страна поднялась до уровня процветания, поддержим добрые намерения президента страны, активно вместе реализуем его предвыборную программу.

Поэтому сознательно посылаем главе страны прекрасные, светлые мысли, духовно воспитываем себя и работаем вместе под государственным флагом.

Посылаем президенту тепло нашей души и сердца, чтобы он был наполнен нашими светлыми чувствами, идеями, предложениями, мог гармонично служить народу.

Сегодня многое зависит от руководителя страны. Если мы будем направлять свет в его душу, его трудовую деятельность, то это принесет всем нам только пользу, процветание стране.

Только в единстве с народом, руководитель будет успешно утверждать социальные законы на пользу образования, здравоохранения, жилищного строительства и спорта – и мы, народ страны, получим благополучие.

ЛЕЧИТЕСЬ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ НА ВОСХОДЕ

- ❖ Утренний солнечный свет, проникая внутрь нашего организма, во время осознанного дыхания, нормализует работу всех внутренних органов, очищает кровь.
- ❖ Настройте себя на оздоровление и верьте в силу Природы!
- ❖ Чем больше солнечного света сможете принять в себя, тем больше будет уровень вашей мягкости и гармоничности.
- ❖ Когда вы принимаете солнечные лучи, ваше сознание должно быть сосредоточено. Не думайте о чем-то другом. Закаляйте нервную систему в Природе.
- ❖ Одновременно с дыхательными упражнениями, я рекомендую осознанно употреблять сырую, наполненную солнечными лучами воду, для обновления организма.
- ❖ Концентрируйте внимание при дыхании, чтобы живой солнечный свет при вдохе попадал вовнутрь вашего организма. Направляйте свет солнца с вдохом в наиболее ослабленные места.
- ❖ Всегда дышите с положительными мыслями, пожеланиями здоровья для себя и окружающих.

- ❖ Солнечная энергия несет в себе силу для тела, мудрость для разума, тепло, нежность для сердца, радость для души. Желайте всего этого при вдохе.
- ❖ Самомассаж, разминка дают нашему организму в лучах утреннего солнца на восходе непрерывный поток энергии.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СИЛОЙ СЛОВА

*Очень сильно воздействует на ребенка СИЛА СЛОВА
матери, отца, родственников.*

СЛОВОМ несдержанные, больные люди наносят огромный вред и своему организму и другим, травмируя в первую очередь душу. Душа человека нуждается в пище совсем другой.

Пища для души – это изобилие положительных слов.

Изобилие прекрасных слов – самые прекрасные живые подарки.

Если в доме есть больной ребенок – он в первую очередь нуждается в исцелении Живой Природой и энергией слова. Верьте в его выздоровление сами, и силой своего духа творите возрождение его души к здоровому образу жизни. Вдохновляйте его, разожгите огонь веры в его сердце. Дарите ему изобилие целительных слов, поднимайте ему настроение самыми прекрасными словами в мире. Проводите с больными оздоровительные занятия. Убеждайте всегда силой слова, что завтра будет ему намного лучше. Пусть каждое ваше слово дает заряд положительной энергии. Говорите ему: ты почувствуешь силу в себе, здоровье, если мысленно будешь повторять слова за мной:



ты у меня: *ласковый, благородный,*

великодушный,волевой, выносливый, терпеливый.

Ты сильный, единственный и неповторимый, желанный, жизнерадостный, интересный.

Ты любимый, мудрый, мужественный, нежный, отзывчивый, прекрасный.

Ты справедливый, разумный, родной, уважаемый в семье человек!

Мы прощаем друг другу наши слабости. А вообще-то ты удивительный, умнейший, будешь цветущим, потому что целеустремленный и порядочный. Ты чуткий, чудесный, самый дорогой мне. Тебя я очень люблю!

Ты мое Солнце, Небо, красота! Ты изобилие в моей жизни!

Пусть Ангелы-Хранители очищают твою душу, укрепляют дух, исцеляют тело и ведут тебя по жизни!

В конце разговора не забудьте ему (или ей) напомнить о его любимом занятии.

Пусть сердце ваше будет богатым и щедрым на изобилия положительных слов. Никогда не стесняйтесь говорить доброжелательные, лечебные, волшебные слова:

СЛОВА, которые лечат душу.

СЛОВА, которые поднимают нас в духе.

СЛОВА, с помощью которых идет процесс оздоровления в нас и в ближних.

Дарите много, много волшебных слов на ночь родным и близким, по телефону друзьям!

Дарите изобилие целительных слов утром или в течении дня всем, с кем встретитесь!

Дарите нежные добрые слова, светлые мысли тем, кто вас иногда обижает!

Будьте сильными, мудрыми, вселюбящими, терпеливыми!

Думайте о своих детях – только находясь во внутренней чистоте, гармонии. Никогда не позволяйте себе беспокоиться за детей! Беспокойство за детей – это программа разрушения

судьбы, здоровья детей родителями! Дарите вместо беспокойства море прекрасных пожеланий детям! Молитесь, призывайте защиту Ангелов, то есть опечатавайте светом своих родных и близких.

Силой своей мысли лечите их на расстоянии.

Силой своего духа поднимайте их в духе!

Живите в Свете, делайте добро себе и ближним!

ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ НУЖНО:

- ❖ Осознать, увидеть, признать свои ошибки прошлого в тех или иных поступках, действиях. Начать изменять себя в лучшую сторону, преображая свой характер.
- ❖ Простить душой, сердцем себя и других людей, с кем были конфликтные ситуации. Просить сердечно здоровья этим людям, молить Бога о духовных дарах для них: Мудрости, Любви, Веры, для того, чтобы снять со своей души камень тяжелых воспоминаний, силу анти-любви и впустить жизненную силу здоровья.
- ❖ Святая из святых для очищения души – есть песни, поэзии, танцы, молитвы, медитации, творческие встречи, гармония с Природой, четырьмя стихиями, работа с Ангелами.
- ❖ Призывайте в свой дом Ангелов Добра, Мудрости, Любви Защиты и Изобилия, изучайте законы Природы, Космоса, посвятите себя служению.
- ❖ **Самое важное сделайте сейчас – мыслью оторвитесь от всего плохого, от болезней, *не разрушайте себя мыслью о прошлом, о болезнях, не имеете права разрушать себя силой мысли.***
- ❖ Очищайте физическое тело. Начните с очищения кишечника, далее постоянно очищайте кровь, почки, суставы

и т.д. Обратившись в «Школу Здоровья» вы можете получить множество методов очищения от практиков.

- ❖ Периодически делайте профилактику всему организму: оздоровление тела, души и духа программой воздержания от пищи. Во время поста - чистка организма, крови настоями трав, приём горячей воды. Сокотерапия.
- ❖ Очищайте центральную лабораторию организма – область рта (глиной и др.) от вирусных бактерий, насыщайте организм кремнием.
- ❖ Делайте профилактику от дисбактериоза и паразитов (профилактику от онкологических заболеваний) с помощью природных антибиотиков (лук, чеснок, болеголов и др.).
- ❖ Обливайтесь холодной водой. Закаляйте организм контрастным душем. Выполняйте физические упражнения.
- ❖ Общайтесь чаще с друзьями, не только кто слабее вас, но и кто духовно богаче вас, кто может при встрече наполнить вас.
- ❖ Учитесь любить Землю–Мать, которая кормит нас. Очищая её от мусора, мы создаем красоту для глаз своих, для души.
- ❖ Старайтесь правильно питаться, измените своё отношение к пище.
- ❖ Наполняйте себя светом Солнца, его лучей, сознательным дыханием.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Зарина - Татьяна Голинько -
Духовный руководитель
Международной Природной
«Школы Здоровья»**

УЧИТЕЛЬ БЕИНСА ДУНО

Беинса Дуно - представитель светлых гениев человечества. Учитель явился миру в эпоху больших мировых политико-экономических и интеллектуальных противоречий, показывая выход – путь к разумной культуре. С его приходом в мир, наступил подъем, переход человеческого сознания в более высокий мир. Болгария, где родился Учитель, стала колыбелью движения общечеловеческого значения – нового учения, учения Любви, которое он принес миру. Учитель своей жизнью показал, каким должен быть человек новой эпохи, своим словом внес новую, свежую струю, новую мысль, новые идеи, новые силы. Великий мудрец, Посвященный в мистерии Египта, владевший высшими знаниями и магическими законами музыки показал всем народам, всему человечеству новый путь восхождения – путь любви, мудрости и истины.

ЖИВИТЕ СОГЛАСНО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Нет большего счастья для человека, чем жить согласно законам Живой Природы.

Изучение языка Природы – это идеал нового человека, человека новой расы; это идеал будущего человечества – носителя новой Любви, нового Света, Свободы нового мира.

Не забывайте о том, что все, что мы создадим на земле, будет запечатлено в Тонком мире.

Мы идем к целям, о которых говорим. Определите для себя путь. Опишите его. Нарисуйте карту. И лишь пройдя по ней часть пути, убедившись в правильности, ведите по этому пути других.

СОЛНЦЕ – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ!

Без лучей Солнца на Земле не было бы жизни, даже в её наипростейших формах. Наша жизнь, наша жизненная Сила находится в полной зависимости от Солнца.

Как правило, во время восхода лучи Солнца целительно влияют на дыхательную систему и на чувствительность человека, его психику.

Воздух является главным источником, который наполняет нас праной (жизненной силой), именно воздух получает её от Солнца.

Лечебное воздействие солнечной энергии изменяется на протяжении дня: перед восходом Солнца её можно применять для улучшения работы мозговой части нервной системы, а с 9 часов до 12 часов для укрепления желудка.

Солнечные лучи особенно эффективно действуют на укрепление позвоночника, мозга, легких.

В обеденное время лучи особенно сильные и не полезны для человеческого организма.

Изучая и используя солнечные лучи для лечения, надо иметь ввиду, что кроме лечебных лучей существуют так называемые черные, негативные лучи. Все зависит от человека, вернее от его мыслей. Если наш разум настроен только на плохое, рождает темные мысли, соответственно человек из пространства по Закону подобного (магнита) притягивает черные лучи.

Ум должен быть сосредоточенным, положительным, тогда он воспринимает только положительные лучи Солнца.

Встреча Солнца полезна для физического, духовного здоровья и жизни человека.

Это не просто акт внешнего поведения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

В воздухе природа накопила наиболее светлых энергетических ресурсов, потому что он насыщен светом и праной. Прана – жизненная сила, источник энергии, которая проявляется во всем живом. Земля, солнце, воздух, вода, луна, планеты, звезды являются постоянным источником живой энергии.

Вдыхая сознательно эти два необходимых элемента, человек обновляет, очищает свою кровь. В очищенную кровь вносятся элементы жизни. Когда человек не принимает достаточно праны с воздуха, он ощущает слабость, утомление, отсутствие жизненных сил в себе. Кто виноват в этом? Сам человек, от него зависит усвоение, принятие большого количества праны – в природе ее предостаточно.

Дыхание имеет двойной процесс: физиологический и психологический. Цель дыхания как психологического процесса – очищение мысли и чувств. Кто дышит правильно, тот думает, мыслит и чувствует правильно. Сила человека в правильном дыхании. Это путь человеческого развития, путь эволюции.

Есть три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее. Наилучшим есть полное, медленное, сознательное дыхание. Когда человек дышит, он должен ценить воздух как незаменимое благо. Воздух протекает в самые отдаленные клетки легких, передает им свою жизненную энергию, которую они транспортируют по всему организму.

Правильное, медленное дыхание помогает формированию человеческого характера. Концентрация мысли зависит от дыхания. Чем глубже дышит человек, тем легче он

концентрируется. Человек рассеян, если у него в голове много нереализованных идей.

В красоте – гармония жизни. Гармоничные, здоровые люди – это люди, которые отличаются терпением и самообладанием, не дают выхода гневу, а нейтрализуют его глубоким, спокойным дыханием с положительными мыслями. Они соединяются во время дыхания мыслями с солнцем, цветами, чистыми горными ручьями. Так они трансформируют свое состояние.

Как человек может преодолеть свое недовольство? С помощью положительного настроения на глубокое дыхание. Кто не тренированный в глубоком дыхании, пусть задерживает воздух на 2-3 секунды и каждый день увеличивает задержку на 1 секунду, за месяц тренировки это – до 30 секунд. Это достигается упражнениями постепенно и дает возможность избежать плохого настроения, недовольства и многих болезней. Тренированные, здоровые люди задерживают воздух в легких на минуту, две и больше.

Во время глубокого дыхания исчезает страх. Почему? Потому что во время сознательного, медленного дыхания происходит расширение капилляров, а во время страха – сужение.

Если вы позволяете себе ненависть или ложь, ваше дыхание тоже изменится.

Больной человек дышит часто. Одна из причин сердцебиения, одышки и некоторых грудных болезней – смещение диафрагмы относительно ее природного положения. Если она поднимается выше, чем необходимо, легкие и сердце сдавливаются и работают неправильно.

Чтобы дыхание человека было нормальным, оно должно соответствовать природному ритму. Правильное дыхание зависит от количества воздуха, которое вдыхаем и времени его задержки. Чем дольше человек задерживает воздух в легких, тем сильнее у него природный иммунитет. От этого зависит и успех его начинаний, изобилия в жизни.

Во всех случаях жизни сознательно лечитесь глубоким дыханием. Вы в плохом настроении, у вас болит поясница, живот, спина – дышите глубоко. Болит голова, рука, нога –

двигайтесь и сознательно дышите глубоко. Для этого выполняйте 4 раза в день по 6 раз следующее дыхательное упражнение: положите левую руку на живот ладонью вниз. На левую руку положите правую тоже ладонью вниз. Направляйте мысленно живую прану на большую часть или орган тела. Глубоко, медленно, гармонично дыша свежим воздухом, вы должны ощутить сокращение или расширение диафрагмы, она должна подниматься и опускаться.

Начните каждое утро выходить в Природу и черпать здоровье. Не говорите, что нет времени! Под открытым небом, на чистом воздухе, подальше от пыли и дыма, машин, уделите внимание дыханию, гимнастическим упражнениям. Старайтесь дышать правильно – глубоко и ритмично. Постепенно вы обретете свободу дыхания. Долголетие зависит от глубокого и правильного дыхания, движения и положительного настроения.

Природного оздоровления вам!

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Дыхание — это вид питания, и точно так же, как вы медленно жуете, когда едите, вы должны медленно «жевать» воздух, когда дышите. Когда вдыхаете, вы должны ненадолго задержать воздух, пока легкие (в своем роде желудок) не ассимилируют полностью питательные субстанции. Если воздух выбрасывается слишком быстро, то вместе с ним выбрасываются и все эти субстанции, прежде чем из них извлечены все полезные элементы.

Глубоким дыханием вы можете лечить нервную систему и много разных болезней. Все недостающие организму микроэлементы - кальция, йода, натрия и т. п. есть в Природе, в её пране. Глубоким, осознанным дыханием эти микроэлементы в эфирном состоянии можно принять для организма. Метод очень прост: вы дышите, концентрируясь на мысли, что вы принимаете именно те элементы, те лекарства, которых вам недостает. Организм очень хорошо знает, в чем он нуждается, в нем есть

«команда химиков», идеально компетентных и умеющих извлечь из воздуха необходимые субстанции. Дышите с любовью и абсолютной убежденностью, что вам удастся извлечь из пространства необходимые элементы.

Дыханием вы можете также притянуть материалы, силы, частицы высшего мира, то есть свет, покой и все живые элементы. Следовательно, когда вы дышите, вы должны пытаться привлечь духовные элементы, в которых вы нуждаетесь при вашем состоянии.

Упражнения дыхания:

Когда вы регулируете энергии вдыхаемые через воздух носом, вы всегда будете здоровы. Это зависит от правильного, глубокого дыхания. Состояние носа отражается и на состоянии нервной системы.

Существует прана , которая усваивается левой ноздрёй, и прана, которая усваивается правой ноздрёй.левой ноздрёй воспринимается магнетическое течение, которое связано с солнечным сплетением и называется «солнечное течение». Правой ноздрёй воспринимается электрическое течение, которое связано с головным мозгом и называется «лунное течение». Когда мы хотим больше развить ум, то вдыхаем через правую ноздрю и выдыхаем через левую, а когда хотим развить больше сердце – вдыхаем через левую и выдыхаем через правую ноздрю. Когда чередуем дыхание, дыша то через левую, то через правую, мы уравниваем оба течения, то есть электричество и магнетизм. Если мы выпускаем воздух, подсвистывая – это гимнастика для легких, для их укрепления. Когда звучным дыханием выпускаем воздух – это очищение нервной системы.

Упражнение №1.

Закрыть левую ноздрю и глубоко вдохнуть правой ноздрей, считая до 4.

Задержать дыхание, считая до 16.

Закрыть правую ноздрю и выдохнуть через левую ноздрю, считая до 8.

Повторить упражнение в обратном порядке:

Закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть воздух левой ноздрей, считая до 4.

Задержать дыхание, считая до 16.

Закрыть левую ноздрю и выдохнуть через правую ноздрю, считая до 8.

Упражнение повторить 6 раз для каждой ноздри.

Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8-32-16.

Упражнение №2:

Делайте 4 раза в день по 6 раз следующее дыхательное упражнение: положите левую руку на живот (или другую часть тела) ладоней вниз. На левую руку положите правую также ладоней вниз. Направляйте мыслями живую прану в больную часть или орган тела.

Во всех жизненных ситуациях – осознано лечитесь глубоким дыханием. Вы в плохом настроении, у вас болит поясница, живот, спина – дышите глубоко. Болит голова, рука, нога – двигайтесь и осознано дышите глубоко.

**Глубоко, медленно, гармонично дыша свежим воздухом –
вы избавитесь от болезненного состояния.**

ЛЕЧЕНИЕ МЫСЛЬЮ

Сила человека в его мысли. Мысль питает человека так же, как и хлеб. Если мысли человека нездоровы, как бы не питался он физически, все равно он будет болеть. Мыслью можно изгнать любую болезнь из человеческого организма.

Чем сильнее и сосредоточеннее мысль человека, тем легче он может лечиться. Есть слова, которые действуют магически на человека. Поэтому вы должны знать, когда и как сказать такое слово. Все должно быть к месту и вовремя.

Если здоровый человек часто думает о болезни, он этим ее привлекает. Делайте как раз обратное: думайте о здоровье, что бы его привлечь к себе, укрепить и освободиться от болезни. При любой болезни повторяйте мысль: «Я здоров, я буду здоров!»

Каждый день по три раза – утром, в полдень и вечером войдите в себя и скажите: «Я хочу, что бы мое сердце билось ритмично, слилось с пульсом Солнца и правильно посылало энергию всему организму, как Солнце посылает свою энергию всему миру»

Люди влияют друг на друга. Если вы живете среди больных людей, то будете испытывать их состояние. Если живете среди здоровых, и вы будете здоровы.

В силу этого закона человек должен желать в душе, чтобы в него было здоровое тело, благородные чувства и светлые мысли. Этого он должен желать и своим близким.

Используйте мысль при лечении. Лечите себя и лечите своих близких. Мысль – сила, которую нужно впрячь в работу. От качества мысли зависит, легко или тяжело будет вылечить какого-либо больного. Важно, что все люди имеют условия для применения своей мысли, работы с нею.

ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Большая часть тела человека — вода. Много людей болеют от недостатка воды в организме. Влага, вода являются причиной тепла в организме. Отсутствие воды охлаждает организм, а избыток воды перегревает его. Человек должен жить правильно, разумно использовать энергии, идущие от Солнца, чтобы создать вокруг себя приятную атмосферу, полезную для здоровья. Если человек живет правильно, он привлекает к себе течения, которые идут от Солнца и образуют оазис, источник жизни и силы.

- Кто умеет пользоваться энергией воды, тот легко может лечиться. Человек может лечить водой все органические болезни. Многие становятся неврастениками из-за отсутствия достаточного количества воды.

- Возле какого бы источника вы ни находились, прежде всего вымой руку и пей из нее. Рука — носительница энергии.

- Если вы встали утром в плохом настроении, ополосните водой лицо и уши один, два, три раза, самое большее до десяти раз и вы увидите, что ваше плохое настроение исчезнет.

Употребляйте воду для лечения

- Плохое состояние или плохое настроения вы можете трансформировать, используя воду для обмывания различных частей тела. Например, вы можете намочить водой шею или заднюю часть ушей, или ноги от колена и ниже и т.д. Омывание разных частей тела вызывает

различные психические перемены в мозге. Если верите в силу и влияние воды, вы можете лечиться ею, но независимо от этого можете применять и силу своей мысли.

- Если человек не верит в воду, её силу, он не может ею лечиться. Вы можете не только непосредственно употреблять воду, но и мысленно помогать себе ею. Это даст тот же эффект. Скажем, вы хотите мысленно сделать водяную баню на позвоночник. Представьте себе водопроводную колонку или источник с чистой, хорошей водой на расстоянии 1 км от вас. Возьмите мысленно глиняный кувшин для воды и мысленно отправьтесь к этому источнику, наполните кувшин и вернитесь домой. Мысленно снимите верхнюю одежду, останьтесь только в рубашке и мысленно полейте на спину воду из источника. После этого представьте, что вы легко промокаете воду полотенцем, оденьтесь — и вы увидите, что не пройдет 10-15 минут, как вы ощутите такое влияние, словно сделали это обливание в действительности.

- Если вы раздражены, сердиты или сомневаетесь в чем-то, что нужно делать? Возьмите сосуд с хорошей, чистой водой и полейте на верхнюю часть левой руки. Потом возьмите полотенце и слегка промокните влагу с руки. Пусть рука останется немного влажной. Через минуту намочите верхнюю часть правой руки и промокните влагу полотенцем. Теперь проследите, что станет с вашим психическим состоянием. Если состояние не улучшилось, продолжайте тот же опыт, увеличивая время между мытьем одной и другой руки каждый раз на 1 минуту, пока, наконец, не дойдете до 10 минут. Когда сделаете последний

опыт, ваше состояние изменится и то, что вас мучило, исчезнет.

- Дождь — благословение. Большая энергия кроется в дождевых каплях. При многих хронических болезнях они благотворно влияют на нервную систему человека. Кто умеет правильно воспринимать энергию дождевых капель, тот соприкоснулся с той первичной материей, которую искали алхимики. Принимая такие души, увидите, какой у вас будет здоровый сон.

- При насморке согрей один стакан воды, положи в нее чайную ложку соли, одну-две капли йода и дай больному несколько раз втянуть носом эту воду. Нужно сделать еще несколько втягиваний вечером и на другое утро. После двух-трех процедур насморк проходит. Соленая вода и йод препятствуют размножению микробов, вызывающих насморк.

- Вода — одно из самых мощных средств лечения нервной системы. Я рекомендую употреблять воду по одной чайной ложечке в минуту. Если у тебя болит желудок, употребляй в течение трех-четырех часов по одной чайной ложечке воды в минуту. Каждая ложечка воды, в которой присутствует человеческая мысль, дает хорошие результаты. В этом случае мысль о здоровье действует как динамическая сила. Для этого опыта возьмите чистую горную воду, подобную дистиллированной. Так получите отличные результаты.

Упражнения для закаливания ума, сердца и воли

Если хотите работать над собой, начните сначала работать над своим сердцем, с симпатической нервной системой. Сделайте следующий опыт: когда встаете утром ото сна, разотрите ладонью своей правой руки место под ложечкой.

Растирание должно происходить кругообразно. Затем разотрите это же место левой рукой тоже кругообразно сверху вниз. Сделайте десять кругов правой рукой и десять кругов левой рукой. Будьте сосредоточены, тогда будете иметь результат. Если не получите результата сразу, не расстраивайтесь. Посеянное семя сразу ли прорастает? Проводите опыты десять дней подряд. Если у вас болит желудок, также растирайте то же самое место. Вы почувствуете некоторое изменение в мозговой и симпатической нервных системах. В течение следующих десяти дней окунайте кончики своих пальцев - первые фаланги - в горячую воду такой температуры, какую сможете вытерпеть. И затем этими пальцами делайте те же самые растирания (вышеописанным способом - кругообразно, в области солнечного сплетения). Последние десять дней делайте то же упражнение рукой, предварительно полностью окунутой в горячую воду. Упражнение может занять самое большее 10-15 минут. Выполняйте эти упражнения 30 дней подряд. Однако, пока не получите результата, не говорите ничего об упражнении.

***Петр Дынов – Великий Учитель
мира, антрополог, музыкант***

УЧИТЕЛЬ ОМРААМ МИКАЭЛЬ АЙВАНХОВ

Выдающийся психолог, педагог, философ, мистик, историк; один из великих современных Учителей человечества О.М. Айванхов (1900-1986) родился в Болгарии, а с 1937 года нес Учение по Франции. В 1957 году на юге Франции им была открыта Посвященческая Школа «Бонфен», ее филиалы официально зарегистрированы во многих странах мира: России, Украине, Канаде, Англии, Италии, Греции, Израиле, Венесуэле, Польше, Румынии и многих других.

Труды Учителя изданы на многих языках; 32 тома Полного Собрания Сочинений, более 40 томов серий «Извор», множество брошюр, ауди-видео бесед и лекций.

Его Учение основано на древней эзотерической мудрости Посвященных, Великих Учителей мира – Будды, Конфуция, Заратустры, Иисуса Христа. С многообразных точек зрения он рассматривал человека и его совершенствование. Учитель обладал необычайным даром, он слышал музыку Сфер, Космическую симфонию, видел и слышал как поет Вселенная.

Благодаря простоте и ясности, его Учение содержит глубокие идеи и практические методы, способствующие самосовершенствованию и самопреображению.

«Космический Разум предвидел, что человек должен развиваться во всех направлениях, чтобы однажды достичь совершенства» - говорит Учитель. Он предлагает самые разнообразные методы для проведения глубокой внутренней работы по преобразению, потому что мы имеем разные характеры, разные потребности, способности, возможности работы.. Учитель предлагает нам посвященческие методы для работы по программе дня, по преобразению человеческих отношений, поведения, методы очищения организма, йогу питания, работу с силой мысли - по очищению мыслей, своего характера, оздоровлению и укреплению тела, по раскрытию талантов и способностей своей души, налаживание отношений с природой и работу с

её стихиями (землей, водой, огнем, воздухом) для улучшения себя, преобразования темных сторон жизни в Свет.

Мысли Учителя:

- ❖ *«Смысл жизни - эволюция, преображение материи: развитие вплоть до совершенства».*
- ❖ *«Духовность состоит не в отказе от физической и материальной деятельности и забвении ее, а в сознательной работе на земле в Свете, со Светом и для Света. В умении использовать любую работу для духовного **ВОЗВЫШЕНИЯ, ГАРМОНИЗАЦИИ, СОЕДИНЕНИЯ** с Создателем».*

ДЫХАНИЕ НА ВОСХОДЕ СОЛНЦА

Принимайте на восходе эликсир бессмертия, магнетизм от Солнца.

Вначале расслабьтесь, настройте себя на радость от работы с Живым Солнцем, его лучами.

Вдыхайте осознанно вовнутрь себя целительную силу с мыслью:

«Как светящееся, излучающее, оживляющее Солнце восходит над миром, пусть Солнце здоровья, жизненности и силы взойдет во всем моем теле!

Как это Солнце восходит над миром, пусть взойдет Солнце истины, свободы, бессмертия и вечности в моем Духе!

Как это Солнце восходит над миром, пусть Солнце любви и беспредельности взойдет в моей Душе!

Как это Солнце восходит над миром, пусть Солнце разума, света и мудрости взойдет в моем интеллекте!

Как это Солнце восходит над миром, пусть Солнце нежности, доброты, радости, счастья и чистоты взойдет в моем сердце!

Как это светящееся, излучающее Солнце восходит над миром, пусть Солнце силы, мощи, энергии, динамизма и активности взойдет в моей воле!

Как это Солнце восходит над миром, пусть Солнце мира, добра, здоровья и взаимопонимания взойдет во всех сердцах жителей планеты!

ЗНАЧЕНИЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Солнечное сплетение управляет всеми функциями физического тела; от него зависят дыхание, очищение, питание, рост, кровообращение, нервная система... Солнечным сплетением человек также может истинно связываться со вселенной, так как солнечное сплетение связано со всем космосом. Следовательно, это очень важный для нас центр, и мы должны всячески избегать всего, что может вызывать спазм в нем, так как он, в свою очередь, управляет спазмами кровеносных сосудов и различных каналов организма, а когда кровь и другие жидкости плохо циркулируют, то образуются отложения, которые со временем провоцируют различные нарушения в организме.

Как укреплять солнечное сплетение

Страх, злоба, озабоченность, сомнение, беспорядочная половая жизнь, хаотические мысли и чувства потрясают солнечное сплетение, а затем и внутренние органы: печень, почки, желудок и т. д.; и следствием этих нарушений является полная демагнетизация; так как солнечное сплетение представляет собой резервуар сил.

Но если солнечное сплетение может опустошаться, то оно может и наполняться; этому и должен научиться ученик: как наполнять свое солнечное сплетение.

Я вам дам несколько методов:

1. Каждое дерево — это резервуар сил, приходящих от солнца и земли, и можно эти силы черпать. Вы выбираете большое

дерево: кедр, дуб, бук или ель... и прислоняетесь к нему, помещая вашу левую руку на свою спину ладонью к стволу дерева, а ладонь правой руки кладете на солнечное сплетение. Концентрируетесь на дереве и просите его дать вам часть его сил; и происходит передача энергии, которую вы получаете вашей левой рукой и переливаете в солнечное сплетение вашей правой рукой. Затем поблагодарите дерево.

2. Вы можете также укрепить ваше солнечное сплетение, вглядываясь и вслушиваясь в течение источника, водопада, фонтана. Этот метод кажется незначительным, но он дает большие результаты. Текущая вода влияет на солнечное сплетение — оно начинает работать, выбрасывая вредные вещества.

Когда вы концентрируетесь на возвышенные, божественные сюжеты, положите вашу руку на солнечное сплетение, чтобы наполнить его силами и энергиями, которые вы сможете использовать позже. Когда вы чувствуете себя наполненным силой и радостью, то не расходуйте их бесполезно в жестах, словах, мыслях и чувствах, а примените такой метод: положите вашу правую руку на солнечное сплетение и, концентрируясь, наполняйте его молча этой силой и радостью. Наше солнечное сплетение — это банк, в котором мы можем копить наши добродетели (положительные качества), необходимые нам в будущем. Мы можем каждый день выполнять этот эксперимент.

Мозг и солнечное сплетение

Солнечное сплетение подобно вывернутому мозгу: в мозге серое вещество находится снаружи, а белое вещество — внутри, тогда как в солнечном сплетении серое вещество находится внутри, а белое — снаружи. Именно солнечное сплетение создало мозг и питает его, субсидирует его, посылая ему энергии, силы, и когда оно прекращает ему их посылать, человек засыпает, тупеет, или у него начинает болеть голова, ему становится трудно мыслить. В действительности мозг неотделим от солнечного сплетения, и очень мало людей знают как заставить энергии подняться от солнечного сплетения в мозг.

Мозг динамичен, активен, но он быстро устает, если его не поддерживают энергии солнечного сплетения. Вот почему, прежде, чем делать умственное усилие, медитировать, концентрироваться, вы должны воздействовать на ваше солнечное сплетение. Вы должны его, например, массировать в направлении противоположном часовой стрелке... Через несколько минут вы почувствуете, что ваша мысль исчезла, ваша голова освободилась и вы можете начинать работу. Надо, чтобы активность гармонично распределялась между мозгом и солнечным сплетением.

Ноги и солнечное сплетение

В некоторых весьма простых обстоятельствах текущей жизни вы все, без сомнения, заметили, что существует связь между ногами и солнечным сплетением. Когда вы очень охладили ваши ноги, вы чувствуете спазм в солнечном сплетении, а если вы еще и едите в это время, то пищеварение осуществляется очень плохо. Тогда как, если вы погружаете ноги в горячую воду, то в солнечном сплетении появляется ощущение расширения — очень приятное чувство, приносящее вам хорошее расположение духа.

Следовательно, когда вы чувствуете себя размагниченным, взволнованным, подавленным, приготовьте горячую воду, опустите в нее ваши ноги и начинайте старательно их мыть: вы таким образом воздействуете на солнечное сплетение, давая ему силы, и состояние вашего сознания будет тотчас преобразовано. Если вам не удастся расслабиться, чтобы остановить поток мыслей - примите ванну для ног и вы увидите как возрастет способность к концентрации.

ДУХОВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СИЛА СЛОВА

Слова обладают силою, мощью, но мы еще не умеем их использовать правильно, правильно произносить. Великие Мудрецы, Учителя мира обучают пользоваться словами, произносить их так, что бы они могли нас исцелять.

Когда вам холодно, или когда вы чувствуете себя покинутым и вам кажется, что никто вас не любит, произнесите слово «Любовь» один раз, два раза, десять раз в разной манере, и вы освободите таким образом космические силы любви, и не сможете больше чувствовать себя среди них одиноким, покинутым.

Когда вы чувствуете себя окруженным темнотой, как если бы вы упали на дно пропасти, произнесите слова «мудрость», «озарение», «просветление», «свет» до тех пор, пока не почувствуете, что они вибрируют и поют во всех клеточках вашего тела. И в этот момент все прояснится...

Когда вы чувствуете себя измученным, ограниченным, взволнованным, произнесите слово «свобода»...

Вы можете также произносить слова «красота», «истина», «сила», «здоровье», «гармония»... Вы скажете, очевидно, что этого совсем недостаточно. Да, но если вы умеете произносить эти слова с настойчивостью и убежденностью, то, по мере того, как вы повторяете их, вы приобретаете большую силу и влияние на вашу собственную материю.

СИЛА ЧЕЛОВЕКА

Сила человека в его способности сказать старым привычкам, старым мыслям, слабостям, капризам, старому образу жизни - «нет»!

Человек, созданный по образу Бога, так же могуществен, как и Он.

Тогда почему он выглядит таким слабым?

Потому что он не знает в чем его сила.

Его сила в возможности сознательно сказать – «нет»!

Это означает, что никто в мире не может его вынудить сделать то, что он не хочет.

Даже если весь Ад объединится, восстанет против него, чтобы вынудить его действовать против его воли, он не сможет его вынудить.

И даже Бог не может принуждать человека!

Вот почему, если бы человек знал, в чем его настоящее могущество, он был бы выше всяких соблазнов, выше всяких искушений, всех преступлений.

И если он совершает преступление, то только потому, что он делает это сознательно. Нечистые духи невидимого мира обладают средствами, чтобы соблазнять человека, но у них нет никакой возможности его заставлять.

Это незнание его божественного происхождения делает человека столь слабым перед злом.

ОЧИЩЕНИЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

Выпивая утром натощак горячую хорошо прокипевшую воду, вы очищаете ваш организм. Горячая вода — естественное, безвредное и очень мощное лекарство. В организме находятся отложения, которые можно удалить только разгрузкой и выпивая несколько чашек горячей воды (можно с лимоном), так как под действием тепла ткани расширяются и кровоснабжение улучшается. Попробуйте, и вы увидите сколько болезней можно предотвратить или излечить благодаря регулярному

использованию горячей воды: мигрень, лихорадка, отсутствие аппетита, бессонница... Атеросклероз развивается из-за отложения некоторых веществ на стенках артерий, что приводит к их отвердеванию.

Выпивая несколько чашек горячей воды с лимоном, в организме растворяется большое количество вредных веществ, и за этим следует смягчение тканей.

ТЕРПЕНИЕ

Польза терпения для здоровья

Все Святые, Мудрецы, великие Учителя восхваляют метод терпения от пищи, потому что они знают, что терпение очищает весь организм, а чистота организма — основа здоровья.

Если вы никогда не воздерживаетесь от пищи, то клеточки желудка и всех других органов привыкают рассчитывать на своего хозяина, то есть на вас, они знают, что вы их всегда удовлетворите и они становятся слабыми, ленивыми. Поскольку поглощаются излишки пищи, одна часть ее не может быть усвоена, она скапливается в тканях и начинает там бродить и гнить. Тогда как во время терпения клетки, не получающие никакого питания, решают стать более экономными, более мудрыми и более активными, чтобы суметь выйти из затруднения с помощью резервов. И тогда в организме не будет больше брожения.

Если вы никогда не очищаетесь терпением, вы подвергаетесь большой опасности в будущем, потому что клетки становятся пассивными, ленивыми и слабыми. Конечно, продолжительное терпение ослабляет организм. Но если вы знаете, сколько времени, в каких условиях и в каком состоянии сознания надо это делать, то польза терпения для здоровья неизмерима.

Еженедельное терпение

Надо приобрести эту очень хорошую привычку и воздерживаться от пищи 24, 36 или 42 часа каждую неделю. В

это время вы можете пить в изобилии горячую кипяченую воду с лимоном и не принимать больше ничего. В то же самое время совершайте духовную работу: соединитесь с самыми светлыми существами в Природе, выбирайте музыку и чтение, которые могут вас вдохновить и очистить ваши мысли и чувства.

Терпение в духовной жизни

1. Для усиления мысли

Терпение не только хорошо влияет на здоровье. Когда мы хотим помочь или спасти кого-то, подавленного трудностями, мы воздерживаемся от пищи, чтобы суметь послать ему духовные силы, которые множатся в нас во время воздержания. Вот почему мы часто в терпении: чтобы суметь помочь своим друзьям и близким.

2. Для изгнания вредных существ

Благодаря терпению мы можем изгнать злых существ, которые проявляются в нас навязчивыми мыслями и которые нашли в нас пристанище. Уже в первый день терпения эти существа жалуются на нас, говоря: «Он становится очень злым, наш хозяин, он не дает нам больше ничего », и они уходят искать кого-то другого, кто будет их кормить.

Конечно, существуют более стойкие существа, которые не торопятся нас покидать и сделают это на второй или третий день, или еще позже... Но каждый день все же некоторые существа нас покидают, и мы чувствуем себя все более спокойно, легко, разум проясняется. Когда ученики пришли спросить Иисуса как изгнать демонов, он им ответил: молитвой и постом. Других средств нет. Если мы никогда не постимся, то все низшие существа в нас крепнут и становятся настолько мощными, что могут нас погубить.

Прекращение терпения

После терпения не начинайте сразу же есть нормально.

Сначала надо выпить несколько чашек сока, слабого овощного бульона, позже вы можете съесть немного овощного супа с сухарями; далее вы можете начинать есть нормально, но легкую пищу и не в больших количествах. Таким образом, вы не подвергнетесь никакой опасности, и после подобного поста вы испытаете новые тонкие ощущения: вы почувствуете себя помолодевшим, освобожденным от перегружавших ваш организм материалов, как если бы все осадки и нечистоты сгорели.

**Каждый день с верой в силу своей мысли,
большой радостью желайте себе:**

*Пусть в течение дня моё сердце будет чистое,
как кристалл!*

А мой разум будет светлый, как Солнце!

Пусть Душа моя будет обширная, как Вселенная!

А Дух мощный, как БОГ, и единый с БОГОМ!

Пусть Свет Изобилия постоянно течет в мою судьбу.

Учитель Омраам Микаэль Айванхов

ПОВЫШАЕМ ГЕМОГЛОБИН

Многие родители жалуются на низкий гемоглобин у детей. Это заболевание называют анемией, малокровием. Страдают им и взрослые.

При нем уменьшается способность крови к переносу кислорода, а это ведет к снижению обменных процессов и понижению физической выносливости. При малокровии учащается сердцебиение и появляется шум в сердце. Дети с низким гемоглобином очень слабы, чаще других подвергаются инфекционным заболеваниям, имеют бледный цвет лица.

В первую очередь нужно обратить внимание на сознательное дыхание в Природе, далее на правильное, живое на питание. **Нужна пища, содержащая железо: овсяная крупа, черный хлеб, бобовые, соевые, укроп, салат, петрушка, персики, яблоки.** Уделите внимание продуктам (овощам и фруктам), содержащим витамин С. Он повышает усвоение железа.

Вашему вниманию предлагаются рецепты и советы, которые неоднократно подтверждались положительными результатами при низком гемоглобине как у детей, так и у взрослых.

- Утром натощак выпить 1 стакан (маленьким детям 0,5 стакана) настоя шиповника. К нему добавить свежий сок лимона (0,5-1 лимон) и 1 столовую ложку меда (детям 1 чайную ложку).

- На завтрак съесть 1-2 столовые ложки проросших зерен пшеницы, ржи, можно добавить к ним мед, курагу, орехи. Обязательное условие — тщательное пережевывание (слина помогает усвоению и нейтрализует токсичные вещества, которыми обрабатывают почву и зерна, чтобы они не портились). После зерен съесть любой салат из свежих овощей. Очень важные компоненты салатов: зеленый лук, морковь, петрушка, укроп, капуста, свекла, яблоко, тыква, болгарский сладкий перец

(желательно красного-цвета), листья одуванчиков, крапивы (можно сухие). Включайте в салат как можно больше разных компонентов.

• **В течение дня съесть смесь:**

- *1 столовую ложку меда,*
- *1 столовую ложку орехов (грецких),*
- *1 столовую ложку клюквы.*

Все измельчить, перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Маленьким детям порцию следует уменьшить в два раза.

• **В течение дня выпить:**

*1 стакан сока (0,5 — морковного,
0,25 — свекольного, 0,25 — яблочного),*

можно только морковно-яблочный. Очень важно выпить его сразу после приготовления, пока он не утратил свои полезные свойства. Поскольку витамин А усваивается только в жирной среде, перед тем как выпить сок, необходимо принять чайную ложку топленого масла (или сырого оливкового, подсолнечного), можно с хлебом. Ребенку трудно бывает выпить такое количество сока за один раз, поэтому давайте его в два приема, но каждый раз готовьте свежий. Пить сок нужно за 20-30 минут до еды или спустя час после еды.

• Каждый день включайте в меню кашу, приготовленную на воде, с добавлением масла, укропа и другой зелени, без сахара. Особое внимание уделите гречневой и пшенной кашам. Их можно приготовить с тыквой, изюмом.

Кстати, прекрасное средство при низком гемоглобине — цвет гречихи. Заваривайте и пейте как чай.

• **Регулярно в течение дня пейте чистую живую воду по несколько глотков.**

- Самый главный источник полезных веществ, необходимых для нормализации состава крови, — одуванчик. Полезен он во всех видах. Из свежего одуванчика (листьев, стебельков, цветов, корешков) можно готовить сок. Пропустите через мясорубку листочки и полученную кашицу отожмите через марлю. Выпить 0,5-2 столовые ложки сразу после приготовления. Кстати, этот сок совсем не горький, так как горечь осталась в клетчатке. Можно делать настой из сухих листьев, корней.

Если вы страдаете аллергией, начните прием сока из одуванчика с капель и наблюдайте, не появилась ли сыпь. Такую же осторожность следует проявить и при употреблении цитрусовых.

- Откажитесь от костных и мясных бульонов. Готовьте овощные супы и постные борщи.

- В период восстановления гемоглобина (а он длится от 7 до 10 дней) ешьте апельсины, гранаты, грейпфруты. Всё в умеренном количестве — один апельсин, немножко грейпфрута, четвертинку граната в день.

- **Почаще бывайте на свежем воздухе, уделяйте особое внимание дыханию. Старайтесь удлинять выдох, втягивая живот.**

- Дополнительную услугу вам окажут физические упражнения (позы).

Приведенные советы доступны каждому, нужно только организовать все и систематично, регулярно проводить курсы восстановления. Результат зависит от настойчивости и желания помочь себе и своим детям.

Желаем удачи!

ОЗДОРОВЛЯЕМ ПИЩЕЙ СВОЕ СЕРДЦЕ

Сердцу нужен калий, считают диетологи. А содержится он в горохе, фасоли, печеном картофеле, морской капусте, баклажанах, сухофруктах (кураге, черносливе, изюме, груше, яблоках, сливах и др.). Полезны для сердца ягоды (земляника, калина, черноплодная рябина, черная, красная, белая смородина, шиповник), зелень петрушки, морковь, свекла.

Необходимы для хорошей работы сердца **витамины группы В**, которые в большом количестве содержатся в цельных крупах, не дробленных.

- *Свежие яблоки полезны при повышенном сердцебиении.*
- *Калина полезна при спазмах сосудов, неврозах.*
- *Баклажаны нормализуют работу сердечной мышцы, предупреждают отеки.*
- *Очищает сосуды, нормализует давление смесь: 2 лимона и 2 апельсина без косточек пропустить через мясорубку. Смешать с 2 столовыми ложками меда, выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить в холодильник. Принимать по 2-3 чайных ложки в день с чаем или перед едой.*
- *При заболеваниях сердечно-сосудистой системы полезна смесь клюквы с медом в равных пропорциях.*
- *Смесь изюма, меда, орехов, лимона помогает нормализовать работу сердца.*
- *Первое блюдо следует готовить без мясных и костных отваров, есть черный хлеб (особенно ржаной).*
- *Очень вредно для сердца курение.*
- *Важно уделять внимание самомассажу пальцев рук, особенно мизинца, который связан с сердцем.*
- *Выполнять дыхательные упражнения, посылные для вас позы, (особое внимание обратите на божественную позу, позу перекреста, бриллиантовую, кривой березки).*

ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ

ОБИДЧИВОСТЬ - УДЕЛ СЛАБЫХ, СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ НЕ ОБИЖАЮТСЯ

утверждает доктор философии Юрий Орлов, называя способ мышления, которым пользуется большинство людей патогенным.

В противовес этому он предлагает другой способ, который получил название саногенного, или здорового способа мышления.

Обиду можно разобрать на составные части, подобно игрушечному автомобилю, считает Юрий Орлов.

— Представим, — предложил он, — такую ситуацию: мать обиделась на сына за то, что тот ей соврал. Как рассуждает мать? Она считает, что она стольким пожертвовала ради своего сына, что он должен постоянно помнить об этом и непрерывно выражать ей свою благодарность. А он взял и соврал ей. У сына же были какие-то свои причины для того, чтобы соврать. Он сделал это вовсе не для того, чтобы обидеть мать, а, может быть, совсем наоборот — для того, чтобы не причинять ей боль.

Почему же обиделась мать? Она обиделась потому, что действия ее сына не соответствовали ее ожиданиям и прогнозам.

Обида всегда возникает из-за того, что наш прогноз поведения человека не соответствует его поведению в действительности. Но на чем основан этот прогноз? Конечно же, на нашем опыте общения с этим человеком. Нам кажется, что после добрых слов в адрес этого человека, после какого-то подарка или просто ласкового взгляда он должен ответить тем же или расплатиться вдвойне, навсегда став доброжелательным и преданным другом. Иначе говоря, модель поведения другого человека выстраивается на основе нашего представления о нем.

Но ведь наше представление о нем не всегда совпадает с его представлением о самом себе. У человека есть собственная точка зрения. Но она во внимание нами не принимается. Более того, обижаясь на человека, мы как бы исключаем даже вероятность того, что у него есть своя точка зрения, своя логика поступков, одним словом, индивидуальность.

Человек должен поступать так, как хочу я. Если он не делает этого, то я воспринимаю это как тяжелую обиду или даже оскорбление. Возникает желание компенсировать это чем-то — например, тоже обидеть этого человека или наказать его как-то. Чем тяжелее, по моим представлениям, обида, тем суровее должно быть наказание. Я хотел бы наказать его так, чтобы он запомнил это на всю жизнь, я хотел бы, чтобы он не общался со мной, не работал бы здесь, не жил бы здесь. Теперь уже не только один поступок, но вся его жизнь должна соответствовать моим представлениям.

А если я обижен не на одного человека? Ведь часто так и бывает. Мы слышим: "он очень обидчивый", "она обиделась на весь свет". Если я нахожусь в таком состоянии, это значит, что я признаю лишь собственную точку зрения, не принимая в расчет, что у людей есть свой взгляд на проблему, — таким образом, вариант компромисса для меня исключается. Мир должен быть устроен так, как приятно и удобно мне: поступки окружающих программируются моими ожиданиями, а если они не соответствуют моим планам, я обижаюсь. Такой эгоцентрический взгляд на жизнь неизбежно ведет к постоянному душевному дискомфорту, к разочарованию и неудовлетворенности жизнью.

Итак, если разложить обиду на составные части по методике профессора Орлова, то обнаружится, что состоит она из трех элементов:

- 1) мой прогноз поведения человека;
- 2) его реальное поведение;

3) несовпадение реального поведения с ожидаемым — моя неудовлетворенность.

Что же делать? Ведь невозможно же вообще не прогнозировать поведение человека, с которым общаешься,

Юрий Орлов полагает, что при прогнозировании чьих-то поступков не следует создавать для себя жесткую модель поведения этого человека, а стоит представить себе несколько вариантов того, как человек может поступить, и все эти варианты принять как вероятные. Только в этом случае прогноз может быть объективным, а разрыв между ожидаемым и свершившимся — минимальным. А значит, не будет и оснований для обид.

— Неужели вы ни на кого никогда не обижаетесь? — спросили у доктора философии Юрия Орлова.

Жизнь достаточно разнообразна. Случаются ситуации, когда первой реакцией на неожиданный поступок становится гнев, который может вылиться в обиду. Но уже вторая реакция — размышление над происшедшим. Поразмыслив над обидой, приходишь к выводу, что ожидания были чрезмерно жесткими. И требуют корректировки. А когда видишь, что сам ошибся, то обижаться остается лишь на самого себя. Человек, который осознает это, никогда не обижается. Он становится неуязвим и уверенно идет к своей цели. Вот почему обидчивость — удел слабых, сильные люди — не обидчивы.

Профессор Юрий Орлов считает, что сделать себя таким помогает саногенное мышление. Это мышление более гибкое по сравнению с обычным. Дело в том, что саногенное мышление разрушает жесткие психические структуры. Жесткая психическая структура в случае обиды, например, может выражаться в прогнозировании только одной модели поведения. Такие структуры мешают адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам. Следствием их, как правило, становится стресс. А стресс всегда связан с бурной реакцией организма, и

прежде всего с выбросом в кровь адреналина. Здесь есть и другой момент. Для нашего здоровья опасна не только первая реакция на чьи-то поступки, но и, может быть, еще в большей мере наши переживания, следующие за первой реакцией. Поэтому саногенное мышление — это прямой путь улучшить свое здоровье. Это подтверждается и журналистским опытом общения с долгожителями. Все они мыслят и ведут себя, по сути дела, саногенно. Возможно, это и стало одной из причин их долгожительства. А может быть, мудрость пришла к ним с опытом лишь в глубокой старости? Но стоит ли ждать сто лет, чтобы обрести мудрость?

— Помогло ли вам саногенное мышление?

— Да. Прежде я был человеком раздражительным, подверженным депрессии, тоске, страхам, робел в присутствии начальства. Овладев саногенным способом мышления, я избавился от этих свойств характера, доставлявших мне немало неприятностей. Обрел спокойствие, уравновешенность, доброжелательное отношение к окружающим. Выяснилось, что можно прекрасно обходиться без конфликтов, если, конечно, речь идет о ситуации непринципиальной (ведь чаще всего серьезные ссоры случаются из-за пустяков).

— Можете ли вы привести модель саногенного поведения?

— Она знакома всем с детства. Это Иванушка-дурачок. Он со всеми приветлив, весел, не держит обид, равнодушен к суетному успеху и финансовым неудачам, не дорожит деньгами и престижными должностями. Он абсолютно удовлетворен жизнью, в отличие от своих братьев. Интересно, что теми же качествами обладают герои народных сказок других народов: Ходжа Насреддин, Швейк, Ламме Гудзак. Они, как и Иванушка-дурачок, с точки зрения окружающих, часто выглядят глупо. Но жизнь приносит успех именно им.

ВЕЛИКИЕ СВЯТЫЕ МИРА

СВЯТОЙ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ

Святой Паисий Святогорец – духовный наставник народа Греции, старец Святой Горы Афонской, великий духовный подвижник, покровитель многих народов мира.

Святой Паисий оставил в наследие миру великое богатство духовных трудов. Его книги по духовной борьбе, о разоблачении планов падших, искушаемых душу человека. Сегодня многие народы мира принимают Свет очищения, через познание духовной Истины святого. Народы мира сегодня славят его труд, его Свет чудотворений на земле. В молодости великий патриот родины, отличался благонравием, мужеством.

Всю свою сознательную жизнь он посвятил Богу. Много работал, а на заработанные деньги покупал пищу и раздавал нищим, которые его очень любили.

К старцу Паисию тянулись тысячи людей. Ежедневно, от восхода до заката он утешал, советовал, решал людские проблемы; изгонял всякое стеснение и наполнял душу знаниями, верою, надеждою и любовью к жизни, к Богу. Почитается старец Паисий в Греции, как в России преподобный Серафим Саровский.

«Я монах Паисий, совершал все грехи, как все люди. Простите меня, и да будут прощены мною все те, кто считает что чем-то меня огорчили.

Очень благодарен и прошу вас, сердечно молитесь, чтобы меня помиловал Христос, ибо даровал Господь мне милость быть пастырем на его ниве».

«Бог творит чудо, когда мы сердечно соучаствуем в боли другого человека».

Паисий Святогорец

Священник Дионисий Тацис, автор книг «Афонский дневник» и «Архондарик под открытым небом» о старце Паисии, однажды написал: «Память о старце жива не только в моей душе, но и в душах всех, кто его знал. Братия, возблагодарим Бога, Который в наши трудные дни даровал нам еще одного святого – старца Паисия, чтобы укрепить и просветить нас для восхождения к жизни во Христе. Именно сейчас, когда мы становимся все более теплохладными, вера наша колеблется, нравы ослабевают, когда нет в наших очах слез покаяния, поучения старца и его предстательство за нас пред Богом нам особенно необходимы».

ОПРАВДЫВАЮЩИЙ СЕБЯ – СЛУШАЕТ САТАНУ. СЛЫШАЩИЙ СЕБЯ – СЛЫШИТ АНГЕЛОВ СВЕТА

- Геронда, в чем же причина самооправдания?

- В эгоизме. Самооправдание - это падение, оно изгоняет благодать Божию. Человек должен не только не оправдываться, но и возлюбить ту несправедливость, которая совершается по отношению к нему. Ведь что, как не самооправдание, изгнало нас из Рая? Разве не в этом заключалось Адамово падение? Когда Бог спросил Адама: «Может быть, ты вкушал от дерева, с которого Я возбранил тебе вкушать?» - Адам не сказал: «Да, Боже мой, согрешил», но стал оправдываться: «Жена, которую Ты мне дал, дала мне от дерева, и я ел». Тем самым он все равно что сказал Богу: «Это Ты виноват, потому что Еву сотворил Ты». Но разве Адам был обязан слушаться Еву в этом вопросе? Бог задал тот же вопрос и Еве, но и она начала оправдываться: «Змей прельстил меня» (Быт. 3. 11-13). Если бы Адам сказал:

«Согрешил, ошибся, Боже мой», если бы Ева тоже признала свою ошибку, то все опять встало бы на свои места. Но нет: оба они стали наперебой себя оправдывать.

-Геронда, а если человек не понимает, насколько большим злом является самооправдание, что тому виной?

Виноват он сам. Без конца оправдывая себя и считая, что другие его не понимают, что все вокруг несправедливы, а он - невинный страдалец и несчастная жертва, человек становится неменяемым, перестает владеть собой. И подумать только: совершив иногда несправедливость и провинившись перед другими, такой человек говорит: «Я бы, конечно, стерпел эту несправедливость, но не хочу вводить в грех других»! То есть он стремится оправдать себя якобы из побуждений любви, чтобы тот, кто, как ему кажется, его обидел, пришел в чувство и не впал в грех! Или же он начинает приводить целую кучу объяснений, чтобы его «обидчик» не впал в грех из-за того, что случайно поймет его превратно. Видите, какой тонкой работой занимается диавол? Я заметил, что сегодня все - от мала до велика - оправдывают все с помощью какого-то сатанинского помысла. Диавол для них перетолковывает все на свой лад, и, таким образом, эти люди, выпадают из реальности. Сатанинское толкование - вот что такое самооправдание.

-Геронда, а отчего у некоторых людей находится возражение на любое сказанное им слово?

-О, беседовать с человеком, который привык оправдываться, - это страшное дело! Это все равно что разговаривать с бесноватым. Да простит меня Бог, но те, кто себя оправдывают, имеют «старцем» самого диавола. Это страшно измученные

люди, они не имеют в себе мира. Они сделали самооправдание своей наукой. То есть подобно тому как вор всю ночь не смыкает глаз и придумывает способ что-то украсть, эти люди постоянно придумывают способы оправдания своих погрешностей. Иной человек обдумывает, как ему смириться или сделать какое-то доброе дело, а они придумывают прямо противоположное - способ оправдать то, чему не может быть оправдания. Эти люди становятся настоящими адвокатами! Их невозможно переубедить - это все равно что пытаться переубедить самого дьявола. Знаете, как я намучился с одним таким человеком! «То, что ты делаешь, не лезет ни в какие ворота, - увещевал я его. - Тебе необходимо обратить внимание на некоторые вещи, ты совсем отбился от рук, тебе следует поступить так-то и так-то...» Однако он находил себе оправдание в ответ на каждое мое слово, а в конце разговора еще и заявил: «Ты так и не сказал, что мне нужно сделать!» Вот так: ты приводишь человеку соответствующие примеры, поясняя, что относиться ко всему так, как относится он, это сатанинский эгоизм, предупреждаешь, что он подвергается бесовским воздействиям и если не изменится, то погибнет, а он после всего этого заявляет, что ты так и не сказал, что ему нужно делать!

-Геронда, если ты говоришь человеку, который оправдывает какую-то свою бесчинную выходку, что это самооправдание, а он, желая доказать, что это не самооправдание, продолжает себя оправдывать, то есть ли у него возможность исправиться?

-Да где же ему исправиться? Он понимает, что совершил ошибку, потому что испытывает мучение, но от эгоизма не хочет

ее признать. Это очень страшно! Оставь его в покое: не нужно тратить на него время, поскольку ты ему не поможешь. За такого человека не несет ответственности ни его духовник, ни - если он живет в монастыре - игумен или игуменья. Это не человеческий, а сатанинский эгоизм. Человеческим эгоизмом страдает тот, кто, не смирившись до такой степени, чтобы сказать «прости», все же не станет и оправдываться. Но тот, кто, согрешая, оправдывает себя, превращает свое сердце в бесовское пристанище. Если такой человек не сокрушит своего «я», то будет совершать все больше и больше просчетов и его безо всякой пользы будет сокрушать его собственный эгоизм.

Когда хочешь помочь человеку, который привык оправдываться, будь очень внимательным. Потому что если он оправдывается, это значит, что у него много эгоизма, и поэтому иногда происходит следующее: ты говоришь ему, что он поступил неправильно, а он, оберегая свою «безупречность» и доказывая [что не прав именно ты], начинает прибавлять вранье ко вранью и самооправдание к самооправданию. В этом случае уже ты, указавший ему на его неправоту, становишься причиной того, что этот человек оказывается еще большим эгоистом и лжецом, чем был раньше. Увидев, что он продолжает оправдываться, прекращай что-либо ему втолковывать, но молись, чтобы Бог его просветил.

*Из книги поучений старца Паисия Святогорца
«Духовная борьба»*

ДУХОВНЫЕ ПЕДАГОГИ, ФИЛОСОФЫ, ПСИХОЛОГИ, ТЕОСОФЫ

О ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХЕ, ДЕНЬГАХ, ИЗОБИЛИИ

* Если мы живем в обществе, которое использует деньги, как основное средство, то имеет смысл понять законы Природы, которые действуют во вселенной помимо воли человека.

* Мы должны научиться преодолевать отрицательные установки, мешающие обрести гармонию в семье, обществе, достижению успеха, самореализации.

* Мы можем придерживаться любой религии или любого духовного пути и в тоже время идти дорогой самосовершенствования, дорогой очищения тела, души, ума, духа.

** Деньги – это всего лишь указатель на пути к изобилию.*

Богатство – благо, когда служит нам,
и зло, когда мы служим ему.

Ф. Бэкон

Человек – сокровище живое, богатство – мертвое.

Китайская пословица

Богатство не в имуществе, а в таланте.

Персидская пословица

Старайся стать разумным, а не богатым: богатства можно лишиться, разумность всегда с тобой.

Эзон

Человек приходит в мир со сжатыми ладонями и как бы говорит: весь мир мой, а уходит из него с открытыми ладонями и как бы говорит: смотрите, ничего не беру с собой.

Талмуд

УЧИТЕЛЬ БЕИНСА ДУНО (Болгария)

Принимание и давание

Существуют два закона, которым подчинена человеческая жизнь: давание и принятие. В Природе должен происходить обмен – нужно брать и давать; мы же хотим удержать что-то для себя. Можешь ли ты удержать воздух? Ты вдыхаешь его и выдыхаешь. Подобно тому, как мы вдыхаем и выдыхаем воздух, мы должны и давать после того, как что-то взяли. Взять – это значит вдохнуть, а дать – выдохнуть; если не выдохнешь, не сможешь принять чистый воздух. Давая ты получаешь условия для восприятия.

Когда человек воспринимает больше, чем дает, появляются страдания. Фруктовые деревья дают людям все, человеку следует учиться щедрости у них – будь щедрым, давай изобильно.

Человек должен считать себя почтальоном: когда он что-то дает, он лишь только раздает письма. Раздавай письма как следует, и за это тебе заплатят. Если ты не раздаешь их, то будешь отвечать, - тебя спросят: «Где письма?» мы здесь только почтальоны, потому что все в мире принадлежит Богу: свет, воздух, вода, одежда – все. Божественные блага, которые приходят через вас, задержите в себе на время, а затем раздайте. Не удерживайте в себе ничего, кроме того, что вам необходимо, остальное отпустите, дайте другим.

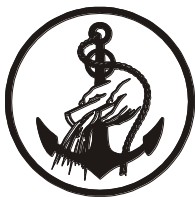
В Природе действует **Законосообразность**. Приходит ко мне человек, а у меня только одно яблоко. Думаю: «Не все ли равно, кто съест это яблоко, я или он?» и я даю это яблоко ему. Немного погодя приходит ко мне кто-то другой и приносит мне два яблока. **Законосообразность** в Природе заключается в следующем: то, что я думаю, чувствую и делаю для других, делается и для меня. Согласно этому закону, сколько бы ты ни давал, все данное тобою всегда восполнится.

Добро – это внутренняя сила, с помощью которой человек превращает отрицательные силы в положительные: закон гласит: когда встречаешь препятствия, трудности в жизни, пожертвуй чем-то, и препятствия устраняться. Нельзя иметь успех, пока я ничем не жертвую.

ОМРААМ МИКАЭЛЬ АЙВАНХОВ (Франция)

«Почему так много богатых людей
разоряются или плохо ведут дела?»

Потому что они не посвятили свои деньги Богу, который единственно способен защитить ваши деньги, посоветовать, как их использовать во благо».



Вы должны как получать, так и отдавать: получать с неба и отдавать людям.

Даже если большинство людей в глубине своей души понимают, что деньги не принесут им счастья, они знают, что с их помощью можно удовлетворить некоторые свои желания. А поскольку желаний у них много, то и денег им, естественно, надо много. Только вот эти желания, которые можно удовлетворить при помощи денег, по большей части, не являются ни бескорыстными, ни возвышенными.

В таком случае будьте внимательны, всегда спрашивайте себя, зачем вы хотите иметь большие деньги и на что собираетесь их использовать. Да, именно в этом вы должны за собою следить.

Ибо деньги — это самое сильное средство для удовлетворения низшей природы. Наше божественное существо не нуждается в деньгах: ему нужен свет, любовь, бесконечность, вечность, а деньги не смогут ему это дать.

В физическом плане, если вы отдаете какой-то предмет, то, очевидно, у вас его больше нет. Когда в обмен за купленное вами kilo вишен вы даете деньги, то в вашем кошельке убывает. Но в психическом плане, если вы дадите что-то доброе и светлое, то, — вы обогащаетесь. Да, и когда вы испытываете чувство признательности, то даже если вам ничего не дали, вы получаете. Это вас удивляет? Но в этом нет ничего удивительного.

Признательность — это открытие вашего сердца и вашей души, и открываясь, таким образом, вы получаете все, что есть самого красивого и хорошего в природе и в жизни.

Даже если эти подарки вам, в частности, не предназначены, все равно вы их получаете; тогда как тот, кто неблагодарен, даже если он должен был бы их получить, ничего не получает. Будьте признательны, и у вас будет ощущение, что все Небо вам открывается. Несколько раз в день, даже если у вас нет никакой причины кого-то за что-то благодарить, говорите: "Спасибо, спасибо, спасибо, Господь..."

Вы можете желать быть богатым, но вместо того, чтобы воображать, как вы употребите эти богатства только для собственного удовлетворения, подумайте о том, каким образом вы поможете тем, кто в этом нуждается.

Вы можете желать красоты, но не той красоты, которая разрушает сердца и доводит людей до отчаяния или преступления: сосредоточьтесь на той красоте, которая внушает духовные мысли и чувства, красоте, которая освобождает людей, вывозит их из ада, чтобы устремить к Небу.

В духовном учении учатся ставить нравственную сторону на первое место.

Чтобы иметь возможность проявить свою щедрость, надо владеть искусством бережливости, иначе, что вы сможете раздать, когда всё растратите? А быть бережливым — это уметь тратить там, где надо, тогда, когда надо, столько, сколько надо и не больше.

О.М. Айванхов

СТЮАРТ ГРЕЙСОН (США)

«Деньги являются одним из величайших изобретений человечества. Деньги являются символом Энергии Ума, субстанцией Бесконечного Принципа Жизни. Это единица стоимости, средство кредитования. Деньги создают люди (а не правительства) посредством своего труда.

Итак, деньги — это благо. Однако, многие люди с детства усвоили, что деньги — это грязь. Такое мнение приводит к бедности и недостатку. Мы начинаем понимать, что деньги появляются при осуществлении прибыльной идеи. Бедность — особенно в нашем Западном обществе — является символом искаженного сознания, которое нуждается в исправлении. Я

верю, что бедность, в конце концов, может быть стерта с лица земли. Преуспевание является нормой, образом жизни, активным способом мышления и следования духовным принципам достатка и обеспечения. Необходимо научиться открывать себя для добра, которое находится вокруг и внутри вас. Преуспевание означает, что человек может свободно положиться на идею достатка и добра, потому что созидательная сила породила достаточно субстанции для удовлетворения любых человеческих нужд. Как порождение Вселенной, вы носите на себе печать божественных возможностей. Преуспевание – ваше человеческое право. Каждый из нас является наследником всего существующего и всего, что может существовать в мире».

ЕЛЕНА МИКУШЕВА (Украина)

Как ко мне приходили деньги после духовных обращений.

1. Лето 1997 г. Вечером я ходила по кухне и думала, где мне взять деньги, чтобы в выходные дни (суббота и воскресенье) чувствовать себя свободной – иметь деньги на покупку продуктов и др. товаров. Я начала произносить фразу «Господи! Сотвори чудо денег» и повторяла ее несколько раз. В 10 часов вечера ко мне пришла моя дочь и принесла мне 10 гривен. Я спросила ее: «Зачем ты мне их принесла?» Она ответила: «чтобы вы в выходные не сидели без денег». Я ей перед этим ничего не говорила о своих нуждах.

В 11 час. Вечера этого же дня ко мне позвонила соседка. Она привела женщину из Нью-Йорка, которая купила у меня мои рисунки за 100 долларов.

Когда я решила рассказать об этом случае своей старшей сестре, она повторила мой опыт. И тоже получила 100 долларов от своей дочери, которая неожиданно решила ей сделать подарок.

2. В феврале 1998 г. Я произнесла позитивное утверждение: «Я, Елена Микушева являюсь центром Божественного Обеспечения». И у меня купили картину.
3. Мой муж стал регулярно получать оплату за работу после утверждения: «Мой труд оплачивается по Божественным законам».

Таких примеров можно привести множество. Человек обращается к Божественной Силе Изобилия – и Она награждает его своими дарами. Однако есть два важных закона, которые нужно соблюдать при этом.

1. Закон Веры. «По вере вашей дано вам будет».
2. Закон Созидания или закон труда. Нужно постоянно пополнять богатства Вселенной своим трудом, чтобы каждый человек мог воспользоваться Божественными Дарами.

Глубинные смыслы слов «Деньги» и «Гроші» (укр.):

* Деньги – Деяния наши Господом измерены.

* Гроші – Господом робота шанована істинно.

Позитивное утверждение о Божественном Благополучии:

1. Я являюсь центром Божественной Любви, Здоровья и Благополучия.
2. Божественная Любовь передается от сердца к сердцу, наполняя собою весь мир.
3. Свет и Любовь струятся через мое сознание, очищая и исцеляя меня».

ЛУИЗА ХЕЙ (США)

«Деньги вообще не являются проблемой, но люди не понимают этого. Они думают, что деньги - необходимое условие счастливого существования, что с помощью денег можно добиться всего. Но достаточно пообщаться с богатыми людьми, чтобы понять, что деньги не решают многих проблем.

У многих из нас нет денег или их очень мало, но это напрямую связано с организацией сознания.

Мы смотрим на деньги очень ограниченно. Мы всегда знаем, сколько нам позволено их иметь. Например, вы можете сказать себе: «Я хочу поехать в Париж, но у меня нет денег». Таким образом, деньги являются препятствием для вашей поездки в Париж. Но если вы будете делать аффирмации и представлять себе, как вы приятно проводите время в Париже, энергия Вселенной поможет вам и вы так или иначе там окажитесь.

Деньги – это та проблема, которая многим первой бросается в глаза. Но если вы делаете аффирмации только ради того, чтобы получить деньги, и не изменяете себя, эти принципы не срабатывают.

Мне всегда помогает основной принцип моей жизни – я всегда верю: то, в чем я нуждаюсь, придет ко мне; в моей жизни – все хорошо; все, что мне нужно знать, откроется мне; я двигаюсь от одного прекрасного события к другому; я прекрасно себя чувствую, я обеспечена и любима».

С любовью к вам Луиза Хей

ХЭРРИ ЭМЕРСОН ФОДСИК (США)

« Доллар – это чудесная вещь. Это персональная энергия человека, уменьшенная до портативной формы и наделенная такой силой, какой сам человек не обладает. Деньги проникают туда, куда не проникнуть их владельцам; деньги говорят на языках, на которых их владельцы говорить не могут; деньги поднимают грузы, при этом их владельцы и пальцем не шевелят; деньги спасают жизни незнакомых людей, так что деньги бизнесменов могут одновременно работать в детских клубах, больницах, поселках, детдомах, по всему городу».

«Если послушают и будут служить Ему, то проведут дни свои в благополучии и лета свои в радости».

Книга Иова 36:11

ШРИ АРУБИНДО ГОШ (Индия)

«Деньги – это видимый символ универсальной силы, необходимый для полноты внешней жизни. По своему происхождению и в истинном своем действии эта сила принадлежит Божественному. Но может быть захвачена эго для собственных нужд или попасть под влияние Асуров*, которые искажают ее в соответствии со своими целями.

Те, кто стремится к богатству, гораздо чаще его рабы, чем владельцы. Некоторые провозглашают бедность единственным условием духовной жизни. Но это ошибка; таким образом, эта сила – богатство – остается во власти сил враждебных. Отвоевать ее для Божественного и распорядиться ею

божественным образом – вот супраментальный путь для Садхака.

Все богатство принадлежит Божественному, и те, кто обладает им, - это доверенные лица, но не владельцы. Будьте точными, внимательными, даже в мелочах, будьте достойными попечителем.

При супраментальном созидании сила денег должна быть возвращена Божественной Власти и использована для истинного прекрасного устройства нового существования. Но прежде всего, эта сила должна быть вновь отвоевана, и самыми сильными в этом завоевании будут те, кто в этой части своей природы обладает силой и широтой, свободен от эго, чистые и мощные проводники Высочайшего Могущества».

МИРРА РИШАР (Индия)

«Деньги имеют цену, когда их тратят. Гораздо труднее быть добрым, когда вы богаты, а не бедны. По мере того, как наполняются карманы, человек заражается особой болезнью – привязанность к деньгам.

Первое, что следует сделать, если вы имеете деньги, отдать их. Но деньги не следует отдавать на что угодно, надо израсходовать их наилучшим образом. Богатство – это сила, сила Природы. Эта сила должна быть средством общения, могуществом в движении, точно так же, как текущая вода является силой в движении.

Богатство – это то, что заставляет организовывать и производить. Богатство – это удобное средство, потому что оно является единственным способом принудить все вокруг вращаться с большей полнотой и свободой. И эта сила должна

находится в руках тех, кто избавился от всякого личного желания и любой привязанности, кто имеет виденье достаточно полное, чтобы понять нужды земли, и знание достаточно полное, чтобы разрешить проблемы земли, используя эту силу.

Если через вас деньги правильно распределяются, и вы находите им правильное употребление, тогда они приходят к вам в том количестве, в каком вы способны использовать их надлежащим образом. Таков настоящий механизм.

Правильная позиция в отношении денег: деньги – это сила, предназначение которой работать на земле для проявления Божественных сил, и они должны прийти в руки тех, кто имеет ясное и подлинное виденье».

ЭРНЕСТ ХОЛМС (США)

«Деньги – символ Божественной Субстанции, объективация идеи Духовного Достатка. Отец Небесный благоволил дать мне Царство Божье, гармонию и изобилие. Сегодня Он открывает для меня несметные и вечные блага Свое сокровищницы, приглашая меня зачерпнуть из нее полной мерой. По вере моей воздается мне во всех делах моих. Как я прошу, так и получаю, полной мерой, по вере моей, щедро и непреложно.

Я ничего не боюсь, ибо разве не Отец наш со мной всегда?

Почему раньше в моей жизни была нужда?

Просто от страха, что Отец может оставить меня. Теперь я в это не верю и не страшусь ни настоящих, ни прошлых призраков. Сегодня новый день, и я проснулся обновленным, с твердой верой, что благо мое щедро снизойдет на меня от Господа. Отныне я во истину верю, что великая радость для Отца Нашего воздать мне от щедрот своих. Я знаю, что Он дает по просьбе моей с доверием и без счета, и я готов принять Его дар. Дары Божьи даны мне сегодня.

Я буду ожидать и принимать все, что нужно для достойной и счастливой жизни, ибо я – дитя Всемирного Духа, и каждое свойство Бога – мое наследство.

Изобилие – это мое наследство».

РЭЙМОНД БАРКЕР (США)

«Сейчас я подсознательно принимаю эту молитву. Существует только одна созидаящая причина – Бог. Существует только один Разум – Бог. Существует только одна жизнь – Бог. Настоящая Вселенная – это Слава Бога. Это двигающееся, гибкое, текучее творение. Оно живо жизнью, изобилием и богатством Бога. Я пребываю в Благосостоянии. Разум создал меня для того, чтобы он мог действовать через меня. Поэтому я восприимчив к его изобилию. Я восприимчив к его обращению в моей жизни в форме денег.

* Деньги – это идея Бога об обращении в моем мире финансов. Я полностью принимаю эту идею. Я ценю эту идею и люблю ее.

* Деньги, будучи Богом в действии, являются абсолютным благом; это - само здоровье.

* Деньги – это благосостояние, благословение человеку, и теперь я процветаю с ними. У меня нет страха перед нуждой, ибо я верю, что у меня много денег. Это деятельность Бога в моем мире.

Это деятельность Бога на моем банковском счету. Это деятельность Бога в моих вкладах. Это деятельность Бога во всем, к чему простираю свои руки. Эти деньги текут, эти деньги свободны. Я не намерен запираить их. Я не возвожу забор вокруг них. Это деньги Бога. Я позволяю им приходить и уходить.

Когда я освобождаюсь от них, то знаю, что они вернуться ко мне. «Господь – мой Пастырь». Теперь я свободен в деньгах. Я радуюсь в них. Я ценю их, и благодарю Бога за них. У меня есть деньги отныне и вовеки веков. Аминь».

СЕРАФИМ САРОВСКИЙ – СВЕТ МИРА

Пресвятой Серафим - Великий Огненный Столб Земли Русской, Духовный Подвижник, Учитель Мира. Сердечный, преданный, душевный, пламенный служитель Христа, Отца-Матери Единых. Духовным Наставником Пресвятого был Великий Учитель России – Сергей Радонежский.

Еще юношей, в 17 лет он стал на путь ученичества, служения и молитвы, принял постриг и был наречен Серафимом, что значит пламенным.

Многих наставлял, просвещал, утешал, врачевал словом, молитвою, делом, примером. «Христосе Воскреси, радость моя!» - отрытой, чистой душой всегда здоровался Батюшка Серафим со всеми. Славят и почитают народы России, Украины, стран мира всемирный подвиг великого Светильника России - 1000 дней и ночей простоял Святой Отец на камне в сердечной, племенной молитве к Матери Божьей, Царице Небесной - славя Свет её и прося милости, защиты, даров божьих для всех людей земли. Богородица являлась к нему - и называла его своим любимым сыном.

Уединившись в лесу, Святитель Серафим жил в гармонии с Природой: безпристанно творил молитвы к Отцу Небесному, Божьей Матери, сливался с ней в единой песни, кормился из её ласковых рук, приручал и дружил с братьями нашими меньшими – зверями и птицами.

Свет сердечных молитв, Святой Дух Батюшки Серафима духовно наставляет, помогает, исцеляет тысячи душ и в дни сегодняшние. Тепло любящих сердец, благодарный и трепетный зов души люди многих стран направляют сегодня Духу Серафима, в духовную Обитель Пресвятого – Серафимо - Дивеевский монастырь.

Мысли о мире...

Пусть душа твоя, милый человек, растет до бесконечности от добрых мыслей о Мире. Добрые мысли о близких твоих, народе, увеличиваются в размерах невидимому глазу человеческому.

Я сердечно прошу вас, как молитву Господню, выучите мысли, которые даю вам, чтобы освободиться от сетей дьявола:

* Если будешь мыслить о мире – в твоей душе, в сердце будет жить Дух Мира и невидимые легкие существа – Ангелы Мира.

* Если будешь постоянно думать о мудрости, в тебе будет проживать Дух Мудрости и Ангелы Мудрости, а если о любви – в тебе будет жить Дух Любви и Ангелы Любви. Но если человек в гневе, обиде, ревности – в нем растет нечистый дух зла, который разрушает его душу, его жизнь.

* Учитесь любить себя, свой народ и Родину.

* Самая великая душа человеческая – душа, которая не осуждает слабости правительства и народа своей страны, а призывает Свет Бога Живого в его ум и сердце.

* От нападений дьявольских мыслей, желаний – тебя спасет Архангел Михаил, зови его и его легионы защиты на помощь и верь в его силу.

Я, святой Серафим, всех вас люблю одинаково, и правительство, и народ, свободных и заключенных, взрослых и детей. Люблю и грею Светом своим, так как Солнце греет нас.

О чем думаешь, милый человек, чем живет твоя душа – то и имеешь в жизни.

Сердечно благодарю, что слышите меня и желаете себе помочь.

С уважением к вам Святой Серафим Саровский

Зов к Архангелу Михаилу о защите

Архангел Михаил на помощь, на помощь, на помощь! Зр.
Михаил впереди меня, Михаил позади меня,
Михаил справа, Михаил слева,
Михаил вверху, Михаил внизу,
Михаил в сердце, в душе и духе – повсюду, где я иду!

ЗАРИНА (Украина, Черкассы)

Закон причин и следствий является основным законом Вселенной и проявляется на всех уровнях. На уровне материи, души и духа, энергии и информации, независимо от того, знает человечество о нем, верит в него или нет – он работает.

Его называют законом бумеранга, законом отраженного удара, поэтому именно на него опирается искусство Успеха и Изобилия во всем.

Основная задача для нас понять, что все богатства внутри нас:

- 1) раскрывая врата понимания внутри нас, все больше и больше идет процесс расширения энергий изобилия, которые проявляются через радость от жизни, доброту, красоту, нежность, любовь, мудрость, счастье, уважение;
- 2) открыть столб света внутри себя, т.е. соединяясь с Высшим Я, Ангелом – Хранителем – достичь целостности;
- 3) научиться управлять своим внутренним миром мыслей, желаний, чувств, а это значит, научиться сохранять в своем сознании положительные энергии в мыслях, чувствах, желаниях.

Внутренним настроем на энергию успеха, изобилия удаляем блоки на пути открытия сознания в свете. Блоки возникают из-за неправильных мыслей, поступков, желаний, неправильного воспитания, неправильных привычек, характера, утверждения определенных негативных слов.

Многие люди страдают, болеют из-за бедности. Они не ведают об истинной природе – силе их мысли, силе энергии денег, его силовом поле – положительном или отрицательном.

Очень многие из богатых людей, к сожалению, уничтожают себя своим же богатством, не ведая об основных законах влияния денег на ауру семьи, и целого рода.

Чтобы обрести финансовую свободу, т.е. чтобы деньги работали на вас, а не вы работаете на деньги, нужно:

- изучать Законы Природы и одновременно идти путем естественной реальности;
- проводить тренинг тела, ума, души и духа, направленный на преображение светом судьбы, расширение денежного потока.
- Нужна вера в себя, в силу Света.

Свет Прощения в действии духа!

● Наблюдайте за собой, не печалитесь ли вы, что не такой как другие? Будьте собой. Осознайте, что вы ценны для мира такой, какой вы есть, примите себя.

Посылайте сердечный зов и благодарность Ангелу – Хранителю:

Мой Ангел – Хранитель, Друг мой целитель,

От мыслей навязчивых меня очищай!

От мыслей навязчивых меня спасай!

Я в тебя верю! Я тебя славлю!

Я тебя благодарю!

● Несамоунижайтесь и не унижайте других.

● Только появляется мысль самоунижения, повторяйте новые формулы для очищения сознания:

« Я призываю с Огненных Миров Свет Мудрости, Озарения, Просветления для ума, души и духа

Я призываю Свет Божественной Любви

Я призываю Свет Веры, Силы, Мощи, Защиты Архангела Михаила и т.д.»!

Каждая мысль хорошая или плохая имеет следствие. Ум имеет склонность к неудовлетворенности и нищете, поэтому очень важно обучать ум новым светлым энергиям. От постоянного наблюдения за своим мышлением, от постоянных упражнений связанных с очищающей силой мысли, наше сознание расширяется.

** Богатства – это щедрость – они неисчерпаемы.*

МЫСЛИ ДЛЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ АУРЫ.

♥ *Я больше не позволю себе мыслить о себе и людях плохо.*

♥ *В моих глазах – Свет.
В моём сознании – Изобилие.*

♥ *Жизнь – это дар.
Я осознанно живу каждый миг этой жизни.*

♥ *Когда я в мире, в гармонии, то всё хорошо в моем мире, моей судьбе. Отныне я более внимательно наблюдаю за старыми, отрицательными убеждениями, преображая их Светом.
Я освобождаюсь от мыслей, которые мешали мне жить.*

♥ *То, во что я верю, сейчас становится моей реальной жизнью.*
♥ *Любовь к окружающему миру – отражение Любви внутри меня.*

♥ *Я расстанусь с прошлым уверенно и легко.*

♥ *Пусть всегда в моём мире будет Мир и Гармония, Радость и Счастье.*

♥ *Я хочу, чтобы моё сердце билось в едином ритме с Природой, слилось с пульсом Солнца и посылало энергию всему организму, как Солнце посылает свою энергию всему Миру.*

♥ Пусть каждая клеточка, каждый атом моего существа наполняется Божественной энергией Любви, Мудрости, жизненной силы.

Пусть моё сердце всё больше и больше наполняется Светом, Любовью, Миром!

Пусть в моей семье царствуют Взаимопонимание, Гармония, Счастье, Единство и Мир. Я желаю мира и единства всем жителям земли!

Я посвящаю:

Свои глаза, свою душу, душу земли, душу народа,
правительства земли – Свету, Добру,
Сердце, речь – Словам Правды и Любви,
Планету – миру, процветанию, изобилию Света

♥ Я постоянно контролирую свой разум. Мой разум должен стать источником Света, я осознаю это.

♥ Всё получается в моей жизни, когда я в гармонии с окружающим миром, когда я действительно уважаю, люблю себя.

♥ Удача – мой Светлый Ангел жизни, мой спутник, чем я внимательней отношусь к своему внутреннему миру (мыслям, чувствам), тем больше мне везёт в жизни, тогда меня за руку ведёт Госпожа Удача.

♥ Я открыта миру, Духовному Изобилию, я осознаю, что каждая мысль создаёт моё будущее.

С Любовью Зарина.

ЭЛИЗАБЕТ КЛЭР И МАРК ЛАНЕЛЛО ПРОФЕТ (США)

Марк Ланелло и Элизабет Клэр Профеты являются современными духовными посланниками, всемирно признанными Владыками планеты, авторами книг Учения Саммит Лайтхауза (Вершинный Маяк), Науки Изреченного Слова, а также серий брошюр о практической духовности: «Фиолетовое пламя для исцеления тела, ума и души», «Как работать с Ангелами», «Человеческая Аура», «Родственные души и близнецовые пламенна», «Взойди на высочайшую Вершину» и мн. другие. Их книги переведены на двадцать языков и продаются более чем в тридцати странах мира.

Их ведущие Учителя - Владыка Мория, Кутхуми, Сен-Жермен, известные всему миру как Основатели Теософского Общества через Елену Блавацкую, ведущие Гуру Елены и Николая Рерих и многих других известных и тайных Учений, духовных течений.

Через Профетов было открыто тайное учение о Фиолетовом Огне – Пламени Алхимии, трансмутации, прощения. Фиолетовое пламя обладает способностью очищать, освободить внутренний мир человека его судьбу от кармических завалов, болезненных воспоминаний прошлого, от паники, депрессии и много другого. Огромны результаты у тех кто работает с фиолетовым огнем, как в очищении тела, так и души, ума и духа.

Наука Изреченного Слова – это новое направление в Учении Профетов, данное Учителями Мира, оно основано на обращении человека к Живому Огненному Братству Света посредством – молитв, мантр, велений, утверждений, указов, зовов, т.е на использовании всех видов энергии человека для достижения полного единения со своим Святым Я Христа (Высшим Я).

Секреты процветания

Ваши мысли во многом определяют ваше благосостояние, и иногда способ сломать стереотип – это потратить деньги. Были времена, когда все шло из рук вон плохо, и однажды, прямо в разгаре самого тяжелого финансового кризиса, я пошел и купил себе дорогой костюм. Я испытал такой душевный подъем, нося этот костюм, что весь мой разум активизировался. И знаете ли вы, что за этим последовало? Деньги потекли вновь.

Это известный способ – «качать насос» (чтобы насос начал качать воду, в него надо залить воды). Вам нужно отдать что-либо, если вы страдаете от ментального застоя. В этом весь секрет процветания.

Деньги - как и каждый талант и дар Бога – это ответственность. Ваши деньги – их у вас или мало – это проявление изобилия, которое не должно быть изолированным, подобно Мертвому морю. То, что постоянно берет и никогда не отдает, есть символ смерти и застоя. Это и есть одна из причин, по которой поток изобилия не течет в жизнь многих людей, т.е. они перестали отдавать. Не важно, сколько воды в трубе. Она может течь лишь тоненькой струйкой, но если ее ничто не останавливает, вы получаете воду непрерывно. Вот почему так важно «качать насос».

Марк Ланелло Профет

Будьте благодарны за все, что с вами происходит

Изобилие – это нечто большее, чем просто деньги. Оно являет собой поток энергии, который нисходит на нас из всеобщего источника жизни в виде духовного и материального процветания.

Изобилие – это любовь и мудрость, таланты и добродетели, деньги и материальные блага, то есть все, в чем мы нуждаемся для выполнения своего жизненного предназначения.

Восхваляйте Бога за восхитительную красоту сотворенного Им мира, в котором не последнее место занимает красота вашей души. Непрестанно благодарите Бога за все, чем вы являетесь и что имеете, и вы увидите, как возрастет ваше изобилие.

Будьте благодарны Богу за все, что случается с вами. За все – плохое и хорошее, за карму и за несчастья, потому что эти события – ваши учителя, из каждого из них можно извлечь урок. И если дела не идут так, как надо, восхваляйте Бога, позволяющего им идти плохо, чтобы напомнить вам, что для вашего дальнейшего духовного роста вам придется внести определенные коррективы.

Мы все идем по пути посвящения. Земля – это школа, и наше предназначение – окончить ее с отличием. Уроки, получаемые нами на протяжении нашего жизненного пути, являются той силой, которая переводит нас из класса в класс.

Тем не менее разве это неправда, что каждый из нас сталкивался в жизни с ситуациями, когда, казалось бы, нет ни малейшего резона восхвалять Бога? Тут важно понять, что с чем бы вы не сталкивались, будь то Марс или КАМАЗ, теща или начальник, вы имеете дело с пересекающей вам путь энергией. Благословите посланца, который приносит этот сгусток энергии, а затем извлеките ее из этой с виду негативной структуры. Используйте эту энергию и трансмутируйте во что-нибудь позитивное.

Не ждите, пока вы добьетесь полной и окончательной победы над жизненными испытаниями, чтобы почувствовать себя счастливым, возрадоваться, воздать хвалу и благословить жизнь. Восхваление и благодарность за каждый день – это ключ к победе вашей души, ключ к успеху и процветанию.

Элизабет Гуру МА Профет

ФРАНЦИСК АССИЗКИЙ

В начале XIII века в итальянской провинции Умбрии раздалась "благая весть" любви, примирения и всепрощения, широкой волной пронесшаяся по всей Италии. В эпоху мрачного средневековья с его стремлением к грубому, земному, материальному благополучию, с упадком нравственности, среди всеобщего насилия, непримиримой вражды, кровавой борьбы человека с человеком, города с городом внезапно прозвучал призыв к братскому единению не только с людьми, но и со всей природой. Раздались забытые евангельские слова: любите друг друга. Весной и молодостью повеяло на мир. Люди точно очнулись от тяжёлого сна и увидели, что на свете есть и солнце, и цветы, и радость, а не одна юдоль скорби и греха, мрачного отчаяния в ожидании Страшного Суда. Человек этот, принесший в мир "благую весть", был Франциск Ассизский.

В жизни своей Франциск не заботится о кафедре или закрытом помещении, не читает учёных, заранее составленных проповедей, отказывается и от принятого в церкви латинского языка. Его проповеди звучали на площадях и улицах, на понятном для всех разговорном итальянском языке и шли непосредственно от сердца, рождённые высоким божественным вдохновением и восторгом души. Со всех концов страны стекались к нему, чтобы послушать его слово. Он говорил словами, идущими из глубин сердца, и примером своей жизни. Он пытался пробудить в людях сострадание и любовь, прекрасно сознавая, что только это пробуждение и было необходимо изнывавшему в страданиях миру.

"Надо, уподобляясь Христу, больше делать, нежели учить, или, по крайней мере, делать и учить равно", - говорил Франциск.

Путь Франциска был путь к свободе. Если он окончил свою жизнь земную словами: "Господи, благодарю Тебя за то, что Ты дал мне умереть свободным от всего!", то начал он с поисков этого высокого состояния. Скинув с себя дорожную одежду и уйдя на служение Богу и людям в одной, подпоясанной обрывком верёвки, власянице.

Он стал воспевать прекрасную Даму-Бедность опять-таки потому, что она освобождала его от земной собственности. Сидя в темнице, он пел и радовался тому, что тело его в цепях, а душа на свободе.

Свободна от закованного тела Душа Франциска в упоении пела.

Его пример был необходим в эпоху извращённого стремления к роскоши и избытку земных благ, так как эти завалы закрывали путь к духу, ко Христу. **"Между всеми дарами Духа Святого нет большего, чем победа человека над самим собою"**. Кто победил себя, тот и от других уже ничего не боится, тот радостен, потому что свободен.

Эта свобода открывает путь к любви. Может ли человек, привязанный к чему бы то ни было, возлюбить всё человечество, а тем более Бога?

Из любви к Богу проистекает любовь и к Его творениям. "Возлюби Господа всем сердцем твоим, всею душою твою и всем помышлением твоим", - гласит первая заповедь Христа. Бога не абстрактного, а вездесущего. И тогда возможно исполнить и вторую заповедь - "и ближнего своего как самого себя".

Франциск видел Бога во всём и потому любил всё и всех. "Возлюби" - в этом слове - завет Христа и всех великих посланников Высших Миров. В этом слове - основа жизни, и только на ней и может устоять и человек, и планета. Вспоминается, как перед кончиной Франциска, на исходе дня, когда он в окружении братьев лежал в полной тишине, вдруг над хижиной его послышалось пение множества жаворонков, которых Франциск особенно любил. И странно, и чудно было братьям слышать, как эти дневные птицы поют в ночных сумерках.

Никто не слышал его последнего вдоха, и только когда птицы вдруг замолкли, окружающие поняли, что он отошёл. Франциск заповедал людям радость. **"Радоваться должны братья всегда"**, - сказано в Уставе его монастыря. У Франциска была мысль, что дьявол теряет власть над весёлыми людьми, тогда как человек **"жалующийся, огорченный и печальный"** сильно рискует стать добычей зла. Постоянная печаль нужна дьяволу: "ему самому и порождениям его надлежит печалиться, а нам всегда ликовать и радоваться о Господе", - призывал Франциск.

МОЛИТВА ФРАНЦИСКА АССИЗСКОГО

Господи,
Сделай меня орудием Твоего мира,
Там, где ненависть, дай мне сеять любовь,
Где обида – прощение,
Где сомнение – веру,
Где отчаяние – надежду,
Где тьма – Свет,
Где скорбь – радость.
О Божественный Владыка,
Сделай так, чтобы я не столько
Искал утешения, сколько утешал;
Не столько искал понимания, сколько понимал;
Не столько стремился быть любимым, сколько
любил.
Ибо отдавая, мы получаем,
Прощая, получаем прощение сами, и
Умирая, рождаемся к Жизни вечной.
Аминь ...

МАТЬ ТЕРЕЗА

*Отдай свои руки, чтобы служить,
и свое сердце — чтобы любить."*

Мать Тереза

Мать Тереза - любящая весь мир, преданная и наполненная любовью Бога, открытая людям, всю свою жизнь она — в служении Иисусу, народам мира, планете Земля. Мать с огромным, чистым сердцем, несла свою материнскую любовь в самые темные, грязные уголки. Тысячи детей, обреченных на самое страшное нищенское существование, нашли хлеб, кров и самое главное — любовь благодаря ей. Нищие, бездомные, больные и гниющие в канавах принимали из ее рук миску с рисом, были отмыты и самое главное — чувствовали её любовь сердца и обрели Бога. Неисчислимое количество сердец изгоев общества: прокаженных, больных СПИДом, наркоманов и алкоголиков, — освещенные ее любовью, познали полное преображение. Люди, изголодавшихся по любви, получали ее перед самой смертью и уходили счастливыми, такими счастливыми, какими они, возможно, не были всю свою жизнь.

Она целовала каждого умирающего в лоб, вопреки всем представлениям о нормальной человеческой брезгливости. Эта женщина - Богиня Милосердия на земле, излучала свет, несла Свет Бога, Свет Матери всем нуждающимся мира.

Она могла приготовить обед на шесть тысяч человек; не спать много суток подряд; всегда улыбаться; зайти в посольство Ирана и оставить там записку на столе с просьбой срочно ей позвонить, чтобы обсудить проблему заложников; забыть медаль лауреата Нобелевской премии мира где-то в гардеробе королевского дворца. Матери Терезе открывались двери и хижин, и дворцов. Она завоевала дружбу с великими мира сего — папами, президентами, королями. Несмотря на все это,

будучи человеком огромной известности и популярности, в своем Ордене она продолжала совершать самую обыденную работу. Но делала ее с великой Любовью. Она говорила с королями и нищими, держала речь перед полными залами. И никогда не писала речей. Ей нужно было просто помолиться, чтобы знать, что сказать.

Она, почетный доктор теологии Оксфордского университета, украшала свой быт статуэтками девы Марии, лечилась от усталости и от болезней молитвой и постом, ей можно было позвонить ночью — в любой час — и удостоиться беседы.

В XX веке она стала не просто символом милосердия, но вместе со своими послушницами являла реальную духовную силу, с которой не могли не считаться даже сильные мира сего. Ею восхищались, перед ней преклонялись, ее боготворили.

Как? Почему? Откуда берутся идеи и силы? Кто помогает? Кто советует? Кто поддерживает? «Иисус Христос», — неизменно отвечала Мать Тереза. Журналисты были разочарованы. А Мать Тереза говорила правду. Она всегда чувствовала в своей жизни присутствие Христа, его любовь в своем сердце.

Бог выбрал Мать Терезу для того, чтобы нести через неё свою любовь людям, не потому что она была очень сильная, умная или какая-то особенная. Потому что она его очень любила и не представляла свою жизнь без него. Вся жизнь Матери Терезы — это молитва единения с Богом, то единение, которое приносит плод, плод — это все то, что мы делаем, «что мы производим своими руками: пища, одежда, деньги, что угодно». Для этой Матери молитва и любовь неразделимы: «Давайте не забывать, что тот, кто хочет уметь любить, должен уметь молиться»

9 ЗАПОВЕДЕЙ МАТЕРИ ТЕРЕЗЫ

1. Люди часто неразумны, нелогичны и эгоистичны.

Несмотря на это - прощайте их!

2. Если вы добры, люди могут обвинить вас в эгоистичных намерениях.

Несмотря на это - будьте добры!

3. Если вы преуспеваете, у вас появятся не только истинные друзья, но и ложные.

Несмотря на это - преуспевайте!

4. Если вы честны и открыты, люди могут обмануть вас.

Несмотря на это - будьте честны и открыты!

5. То, что вы строили многие годы, кто-то может разрушить за ночь.

Несмотря на это - стройте!

6. Если вы достигнете спокойствия и счастья, люди могут стать завистливыми.

Несмотря на это - будьте счастливы!

7. То хорошее, что вы сделали сегодня, люди часто забывают завтра.

Несмотря на это - творите добро!

8. Отдавайте миру лучшее, что вы имеете, хоть этого зачастую может быть недостаточно.

Несмотря на это - отдавайте!

9. Если вы осуждаете кого-либо, у вас не остаётся времени любить его.

Любите! Несмотря ни на что!

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
практикуемые в «Школе Здоровья»
по исцелению тела, души, сердца, разума и духа:

1. **О.М.Айванхов** Сурья_Йога – йога Солнца, объединяющая все виды йоги. Лечение солнечным светом.
2. Лечение силой мысли;
3. Йога питания. Культура сознательного питания;
4. Лечение водой;
5. Лечение молитвой;
6. **Беинса Дуно.** Воздух и дыхание. Лечение дыханием;
7. Лечение цветными лучами;
8. Лечение силой мысли;
9. Лечение музыкой, пением, поэзией;
10. Лечение движением;
11. Духовное лечение;
12. **Марк и Элизабет Профет.** Наука изреченного слова. Работа с Ангелами, духовными солнечными лучами;
13. **ЗЕВС Йога спорта:** комплекс сознательных дыхательных физических упражнений: растяжки, гимнастика, духовные посвященческие танцы народов мира и др
14. **Порфирий Иванов.** Терпение, закалка тела , души и духа в Природе. Уроки жизни в Природном Университете.
15. **Сергий Радонежский, Серафим Саровский.** Пробуждение сознания, любовь к земле, Природе, жизни. Методы очищения крови, всего организма. Уроки самомассажа;

Всем желающим мы готовы передать практические материалы по этим методикам:

Украина, г.Черкассы, ул. Гагарина 52-А
тел. (0472) 37 12 12, +38 097 781 29 95

<http://www.svetmira.net.ua/>

E-mail: omraam@ukr.net

СОДЕРЖАНИЕ

Учитель Порфирий Иванов

Стремитесь быть здоровыми.....	1
Закаливание.....	2
Зарина	3
Здоровые люди – здоровое государство.....	4
Посылайте светлые мысли главе государства.....	6
Лечитесь солнечными лучами на восходе.....	8
Исцеление детей силой слова.....	9
Чтобы восстановить своё здоровье нужно.....	11
Учитель Беинса Дуно:	13
Живите согласно Законам Природы.....	13
Солнце – источник жизни.....	14
Оздоровительное дыхание.....	15
Лечение дыханием.....	17
Упражнение дыхания.....	18
Лечение мыслью.....	20
Лечение водой.....	21
Упражнения для закаливания ума, сердца и воли.....	24
Учитель Омраам Микаэль Айванхов:	25
Дыхание на восходе солнца.....	26
Значение солнечного сплетения.....	27
Сила слова	30
Сила человека.....	31
Очищение горячей водой.....	31
Терпение.....	32
Повышаем гемоглобин.....	35
Оздоровляем пищу свое сердце.....	38
Ю.Орлов - здоровый способ мышления.....	39
Святой Паисий Святогорец	43

Оправдывающий себя – слушает сатану. Слышащий себя – слышит Светлых Ангелов	44
Духовные психологи, философы, психологи, теософы мира о здоровье, успехе, деньгах, изобилии.....	48
Бейнса Дуно (Болгария)...Принимание и давание.....	49
Омраам Микаэль Айванхов (Франция)...Законы Изобилия.....	50
Стюарт Грнейсон (США) Преуспевание - человеческое право..	52
Елена Микушева (Украина) Как ко мне пришли деньги.....	53
Луиза Хей (США) То, в чем я нуждаюсь, придет ко мне.....	55
Херри Фодсик (США) Доллар – это чудесная вещь.....	55
Шри Арубиндо Гош (Индия) Символ универсальной силы.....	56
Мирра Ришар (Индия) ...Деньги имеют цену, когда их тратят....	57
Эрнест Холмс (США) Символ Божественной Субстанции.....	58
Реймонд Баркер (США) Благополучие.....	58
Святой Серафим Саровский Мысли о мире.....	59
Зарина (Украина) Мысли для преобразования судьбы.....	61
Элизабет и Марк Пророки (США) Секреты процветания.....	65
Франциск Ассизский Отдавая получаем.....	68
Мать Тереза. 9 Заповедей.....	71

Книга подготовлена:

Татьяной Голинько – Духовным руководителем
«Школы Здоровья»

Александром Хоменко – руководителем по
оргвопросам «Школы Здоровья»

за книгами: *Учителя Омраама Микаэля Айванхова «Новая Земля»; Учителя Бейнса Дуно «Методы освобождения», «Здоровье и болезни, по записях Учителя Порфирия Корнеевича Иванова, по книге поучений старца Паисия Святогорца «Духовная борьба», публикаций профессора Юрия Орлова, духовных наставлений Матери Терезы.*

материалами практических семинаров «Школы Здоровья» - «Человечество в новой эпохе»

ПОСВЯЩЕНЧЕСКАЯ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» В ЧЕРКАССАХ

«Школа Здоровья» несет в себе новую цель, тенденцию, идеал коллективной жизни, синтез учений и религий.



ВЕЛИКИЕ СВЯТЫЕ МИРА

Серафим Саровский

Самая великая душа человеческая – душа, которая не осуждает слабости правительства и народа своей страны, а призывает Свет Бога Живого в его ум и сердце



Мать Тереза



Люди, действительно умеющие любить, не ставят никаких условий. Они свободны выражать любовь ко всем людям и даже любить своих врагов.

Франциск Ассизкий

Надо, уподобляясь Христу, больше делать, нежели учить, или, по крайней мере, делать и учить равно.



ВЕЛИКИЕ ПОСВЯЩЕННЫЕ МИРА

Элизабет Клэр и Марк Ланелло Профет



Изобилие – это любовь и мудрость, таланты и добродетели, деньги и материальные блага, то есть все, в чем мы нуждаемся для выполнения своего жизненного предназначения.

