

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. Пришло время снова стать здоровыми.....	4
Что имеем, не храним, потерявши плачем.....	4
«Я Царь,- я раб,- я червь,- я Бог!».....	9
Здоровье, запланированное природой.....	15
Здоровье – драгоценный дар жизни.....	23
«Рыночная площадь».....	26
На развилке Жизни.....	30
Глава II. Слагаемые здоровья.....	37
Здоровье на физическом, психическом, и информационном уровнях.....	37
Господа Эгрегоры.....	43
Эта болезнь вам не по карману.....	46
Ешьте на здоровье!.....	53
Меняем привычки – обретаем возможности.....	81
Глава III. Первые шаги к обретению здоровья.....	89
Энергия и ещё раз энергия!.....	89
Куда уходит энергия жизни.....	91
Стражи стабильности.....	94
Завершение незавершённого.....	98
Важно, чтобы доктор был доволен.....	101
Принцип масштаба и здоровье.....	105
Инстинкты надо «накормить».....	112
Глава IV. Живите долго и счастливо.....	127
Телесное благополучие есть равновесие души.....	127
На пути к достижению цели.....	136
Долго живёт тот, кто принимает свою старость.....	143
«Единственная правда жизни, это смерть».....	156
Создание пространства для жизни.....	182
Дважды рождённые.....	192
Заключение. Великая тайна здоровья.....	197

ГЛАВА I

Пришло время снова стать здоровыми

*«Пять важных правил в жизни соблюдай
И на земле увидишь светлый Рай
В делах мирских не возмущай покой
Зря не рискуй своею головой
Здоровье береги как редкий клад
Живи в достатке, но не будь богат
И пусть приходит разделить досуг
К тебе надежный и сердечный друг»
Джами*

Что имеем не храним, потерявши плачем

Вряд ли найдётся человек, которого не интересовало бы собственное здоровье. Мы все жаждем здоровья, но что такое здоровье?

Открываем толстенный том толкового словаря В. Даля. Ага, вот эта статья «Здоровье». Даль пишет, что есть здоровье и здравие. И всё? Всё! Тогда, может быть, нам помогут пословицы и поговорки, которые тоже собирал В. Даль. Пословицы есть! Например: «Здоровье всего дороже»; «Здоровья не купишь»; «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже». Есть и другие подобные пословицы и поговорки.

А что известно людям о болезнях? О! тут чего только нет. Толковый словарь В. Даля сообщает нам, что есть: «Боль, болезнь, болесть, хворь, хвороба, хворость, недужина, недуг, немочь, немощь, немогута, скорбь телесная, хиль, хилина, боля, нездоровье».

Сложилась удивительная ситуация: все желают здоровья, но абсолютно не понимают того, чего так страстно хочется: этого таинственного Здоровья!

Так что же тогда понимается под здоровьем? Принято считать, что человек здоров, когда не болеет. Как это ни печально, но люди

склонны давать определение здоровью по отношению к болезни. Здоровье это позитивный фактор, болезнь – негативный. Однако здоровье является нашей природой, нашим естественным состоянием, в то время как болезнь является потерей этого состояния и выступает против природы. Ведь здоровье сосуществует с нами, оно есть уже в момент рождения, в то время как болезнь приходит временами. Получается, что здоровье у нас уже есть[1]!!!

Ситуация становится всё более запутанной: здоровье это нечто необычайно ценное, оно у нас уже есть, но мы не знаем что это, поэтому можем его потерять.

Попробуем обратиться к науке. Научное определение здоровья более конкретно. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия при отсутствии болезней или физических дефектов». А практически здоровый человек – тот, у которого наблюдающиеся в организме отклонения от нормы не сказываются на самочувствии и не отражаются на работоспособности. (Интересно сколько на Земле, по мнению ВОЗ, здоровых людей?)

Пожалуй, самый главный вывод, согласно ВОЗ заключается в том, что *здоровье это состояние!* Это позволяет слегка приоткрыть завесу тайны.

Здесь, уважаемый Читатель, придётся сделать небольшое отступление, чтобы рассказать Вам, что означает, термин «состояние», применительно к данной теме.

Природные процессы, наблюдаемые человеком, разворачиваются по одной и той же схеме: за утром следует день, его сменяет вечер, затем наступает ночь, которая вновь переходит в утро. Это природный временной поток. Он течет, как и положено, из прошлого в будущее. Это течение показывают стрелки часов. Ему подвержены все физические процессы на Земле и в том числе – человеческое тело. Поэтому со временем человек стареет.

Но есть и другой поток времени, текущий из будущего в прошлое! Когда мы формулируем любое желание, то попадаем именно в этот поток.

Любое событие определяется взаимодействием этих двух потоков. Первый, текущий из прошлого, приводит к возникновению физической причины события, а второй, поступающий из будущего, создаёт психическую причину, притягивает событие будущего.

Приведём простой пример, позволяющий лучше понять идею этих двух потоков времени. Из пункта «А» в пункт «Б» на автомобиле едет водитель. Он прибудет в пункт назначения, благодаря тому, что движется его автомобиль, это физическая причина. Но именно в пункт «Б», а не в какое-то другое место он приедет потому, что он хочет туда ехать. Вообще человек всегда делает только то, что хочет. То есть имеет место психическая причина – желание. Она и «притягивает» автомобиль с водителем в пункт назначения.

Поток времени, текущий из будущего, проявлен в теле человека как состояние. *Будущее проявлено в теле человека в виде состояния*[2].

Вернёмся к определению ВОЗ: *«Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия при отсутствии болезней или физических дефектов».*

Теперь становится понятным, что либо здоровье у человека есть, то есть имеет место это состояние – либо его нет!

А само понятие «здоровье» можно определить, как наличие у человека благоприятного, неразрушенного будущего.

Получается, что здоровье достигается не только лечением, а определяется целым рядом факторов. Это обеспечение основных физиологических потребностей организма, наличие достаточно комфортного и безопасного окружения, возможность гармоничного контакта с близкими людьми, моральная и материальная защищённость, востребованность в социуме, возможность

реализации собственных способностей. И это только видимая часть гигантского «айсберга», нашего бытия!

Есть и другая, менее очевидная. Это прошлое человека, его генетическая наследственность, последствия его прошлых действий, или если угодно – карма. Слово «карма» у кого-то может вызвать неприятные ассоциации. Но карма в нашей жизни проявлена как долг, обязанность, ответственность, забота.... Любой человек, понимает он это или нет, постоянно имеет дело с этой самой кармой.

Для того чтобы стать здоровыми, люди стремятся лечиться от заболеваний и это правильно, но возможен и другой подход: *учиться быть здоровым!* Создавать для себя благоприятное, целостное будущее.

Эта идея с древних времён была тесно связана с «воспитанием» себя, совершенствованием своей души. Плутарх в «Наставлениях о здоровье» писал, что философия и медицина действуют в «одних пределах».

Другая, не менее древняя идея заключается в том, что человек не является завершённым существом. Природа развивает человека только до определённого предела, для решения своей основной природной задачи: продолжения рода человеческого.

Задача дальнейшего развития и «воспитания себя» ложится целиком на плечи самого человека. Надо к этому стремиться и найти для этого энергетическую основу. Природа в этом отношении индифферентна – не помогает, но к счастью, почти не мешает.

Энергии, энергия и ещё раз энергия.... В этом мире живёт, развивается и процветает то, во что мы вкладываем свою энергию: силы, время, чему уделяем внимание. И вот тут обнаруживается уже отмеченный ранее прискорбный факт: о болезни как явлении сказано гораздо больше, чем по поводу другого явления – здоровья.

Болезни основательно изучены человечеством. Созданы тончайшие методы диагностики. Огромные институты и академии бо-

руются с болезнями. Аптеки пестрят красочными упаковками разнообразных лекарств. Но болезни не сдаются и наступают, поскольку в них вкачивается гигантское количество энергии и им действительно уделяется гораздо больше внимания, чем здоровью.

Если у вас спрашивают: «Как ваше здоровье?», вы ответите: «Здоров». А вопрос: «Какой у вас вид здоровья?», – вызовет удивление или недоумение, поскольку любой человек понимает, что есть только один вид здоровья и для него не надо никаких определений: Просто здоров.

Не бывает здоровья мало или много, как и не может быть оно плохим или хорошим. Вспомним, что здоровье можно определить как благоприятное, не разрушенное будущее человека. Поэтому не существует множества видов здоровья. Итак, здоровье либо есть, то есть будущее целостно! Либо его нет – будущее разрушено! А болезней – вариантов разрушения будущего действительно не счесть.

Напомним, что в этом мире растёт то, во что мы вкладываем свои силы, время, энергию, внимание. Так что лучше уделять своё внимание именно здоровью!

ПРАКТИКА В каждом дне нашей жизни есть состояние здоровья. Даже если что-то сильно болит и то иногда боль стихает. Обычно человек считает, что он болен постоянно, непрерывно, но это не совсем верно. Бывают мгновения, когда мы забываем, что больны. Это и есть состояние здоровья. Полезно отмечать эти моменты. Накапливая моменты состояния здоровья, можно изменить ситуацию в лучшую сторону, изменить баланс болезни/здоровье в пользу здоровья. Пусть в вашей жизни станет больше здоровья!

Подсчитайте сколько дней в неделю или месяц вы себя хорошо чувствуете и сколько – не очень. Желательно, чтобы здоровое состояние хотя бы чуть-чуть перевешивало.

Только тогда, когда люди, наконец, обратят свой взор к здоровью, именно с этого момента начнётся новая эпоха расцвета человеческой цивилизации. Давайте уделять внимание именно здоровью!

Здоровье это соответствующий данному человеку образ жизни, это непрерывное и всепоглощающее желание жить.

«Я Царь,- я раб,- я червь,- я Бог!»

В предыдущей главе мы пришли к выводу, что понятие «здоровье» можно определить как наличие у человека благоприятного, неразрушенного будущего. Так что здоровье, это понятие не только медицинское, но и философское. Будущее проявлено в теле человека в виде состояния.

Состояние – это словно тень будущего. Его, будущего, ещё вроде бы и нет, но оно уже накладывает отпечаток на жизнь человека. Какие же силы создают это неизвестное человеку будущее, то завтра, в котором он станет жить?

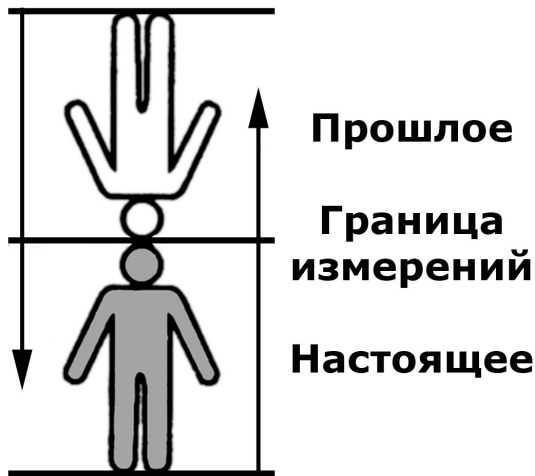
Хорошо известен лозунг: «человек – кузнец своего счастья». Он – хозяин своей жизни.

Если это так, то почему люди конфликтуют, а не живут в мире, почему разрушают собственное здоровье, почему живут в бедности, а не в достатке. Они что, наслаждаются разрухой в своей жизни?! Любой здравомыслящий человек скажет, что подобная жизнь его не устраивает, но ведь живёт он именно так!

Вероятно, существует некая сила, которая вопреки воле и желаниям человека понуждает его переживать эту разруху, проблемы и трудности. Какова эта сила? Ответ на этот вопрос существует. Но нам придётся снова сделать небольшое отступление. Очень уж серьёзная и объёмная тема – «Здоровье».

Человечество знает, что помимо настоящего момента существует ещё и прошлое. Ему дают много разных названий, например: «Энергоинформационное поле», или просто «Информационное поле», «Вселенский разум», «Вселенское сознание», «Космический разум», «Высшие планы сознания» и множество других.

Для человечества Информационное поле, как бы оно не называлось, и как бы ни было устроено, *это прошлое*, родовое древо человечества, опыт, накопленный бесчисленными поколениями людей.



*Рис.1 Локализация прошлого относительно физического тела человека.
Прошлое находится в другом пространственном измерении.*

Этот рисунок демонстрирует, где расположено прошлое человека, его родовое древо относительно физического тела. Прошлое находится в другом пространственном измерении.

На основании сравнения информации из нескольких литературных источников можно в простейшем виде представить структуру информационного поля:

1. На первом месте информационное поле Вселенной. Оно содержит в себе все информационные поля более низкого уровня.
2. Информационное поле Всех галактик.
3. Информационное поле Галактики Млечный Путь. Содержит в себе информационные поля всех звёздных систем Млечного Пути.
4. Информационное поле Солнечной системы. Содержит в себе информационные поля всех планет солнечной системы, в том числе и Земли.
5. Информационное поле Земли. Включает информационное поле биосферы.
6. Информационное поле человечества представляет собою часть информационного поля биосферы.
6. Информационное поле человека. Это часть информационного поля биосферы.
7. Информационное поле микроорганизмов – часть информационного поля биосферы.



Рис.2. Иерархическая структура Информационного поля.

Эту классификацию можно продолжать и дальше вплоть до мельчайших частиц этого мира.

Важной особенностью информационного поля является принцип масштаба. Более низкий уровень иерархии по отношению к более высокому уровню соотносится, как ноль к бесконечности. Это соотношение можно проследить и на физическом уровне.

Так число галактик во Вселенной оценивают как $1-2 \times 10^{11}$. Количество звёзд в Млечном Пути примерно $2-4 \times 10^{11}$. Население Земли – около 7 миллиардов человек. Один человек по отношению к человечеству является ничтожной частью. Число клеток в теле человека может достигать 10^{14} . Одна клетка – мельчайшая часть тела человека. Мы не знаем, сколько клеток рождается в каждый момент времени, сколько погибает.

Важно понимать, что из-за разности масштабов, *более высокий уровень информационного поля управляет более низким по отношению к нему и задаёт условия для его функционирования*. Изменить этот порядок вещей люди не в силах. Приходится ему следовать.

Как и всё в этом мире, информационное поле тоже растёт и осуществляет экспансию, проникает в окружающую среду, постоянно меняет свои границы в пространстве и времени.

Поскольку нас более всего интересует человек, расскажем об экспансии (развитии) информационного поля за счёт человека.

В информационном поле на уровне многомерного пространства создаётся «план» – структура для дальнейшей экспансии. Человек тоже многомерен, но лучше всего понимает именно физический мир. И контакт человека с окружающей средой происходит в этом мире.

Благодаря информационному полю, вся будущая жизнь человека уже запланирована многомерной структурой пространства – времени. Своей жизнью человек наполняет этот план – структуру, овеществляет её. Людей много, и каждый овеществляет