

Александр ЛЕБЕДЕВ

**КАК БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМ
В НАШЕ ВРЕМЯ**

Херсон – 2019

УДК 159.9:61
Л 33



Александр Павлович Лебедев – известный украинский врач, автор серии книг о здоровье.

Его книги написаны простым, разговорным языком, читаются легко и понятно. На многие болезни и проблемы он предлагает нестандартные решения. Живет и работает этот доктор среди замечательных людей, на юге Украины, в прекрасном городе Херсоне.

С полным собранием его книг можно бесплатно познакомиться на сайте www.doctorlebedev.com

Лебедев А.П.
Л 33 Как быть довольным в наше время. –Херсон: Айлант,
2019. –104 с.

© Лебедев А.П., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| К чему могут приводить обиды и недовольство | 5 |
| Как, где и для чего, необходимо искать Царство Божье | 14 |
| Как улучшить свою жизнь и здоровье в любом возрасте | 30 |
| Роль ума в здоровье и болезни..... | 39 |
| Роль ума в создании стрессов и болезней..... | 48 |
| Роль ума в семейных отношениях..... | 56 |
| «Мир ловил меня, но не поймал» | 64 |
| Для тех, кто живёт один | 74 |
| Энергия внимания вашего ума | 81 |
| О доверии к Богу, к Жизни..... | 88 |
| Как быть довольным в наше время..... | 96 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Лягушка, которая живёт в глубоком колодце, считает, что весь мир это её колодец. Точно также человек, живущий только с помощью своего ума, даже не подозревает, что рядом есть другой мир, полный любви, гармонии, чистой радости, изобилия, мира, покоя и блаженства.

Этот мир с помощью ума ощутить и найти невозможно. Этот мир Иисус Христос назвал Царством Божьим, и рекомендовал искать Его, прежде всего, внутри себя.

Этот мир действительно существует, многие святые, мудрецы, «пробуждённые» люди находили Его раньше, находят и сейчас.

Желаю всем читателям Духовного пробуждения, здоровья и радостной, интересной, беззаботной жизни, как в детстве, на школьных каникулах.

Александр Лебедев

К ЧЕМУ МОГУТ ПРИВОДИТЬ ОБИДЫ И НЕДОВОЛЬСТВО

Работая с больными, я обратил внимание, что улучшение здоровья или избавление от различных заболеваний наступает гораздо быстрее у тех людей, кто не обижается на Жизнь.

И наоборот, если человек кем-то или чем-то сильно недоволен, то процесс восстановления здоровья у него затягивается и помочь такому пациенту сложнее.

В одной из своих первых книг я приводил пример, когда причиной тяжёлой сердечной недостаточности у одного пациента, бывшего военного, а сейчас пенсионера, была его обида на своего родного брата.

Они не поделили наследство, оставленное их родителями, и он сильно обиделся на своего брата, считая, что тот его обманул, а через время у него началось заболевание сердца.

Этот человек много раз лечился в больнице, но его здоровье ухудшалось, сердце работало всё слабее, развилась хроническая сердечная недостаточность, и медицина помочь ему уже не могла. Дело шло к тому, что вскоре он должен был умереть.

Медицине давно известна взаимосвязь ума и тела. Когда он пришёл ко мне на приём, мы с ним выяснили настоящую причину его болезни, которая находилась в его обиде на брата.

Обиделся ум, а пострадало тело, такое часто бывает.

После того, когда он мысленно, по моей рекомендации, попросил прощение у своего родного брата за свою обиду на него, его здоровье постепенно начало улучшаться.

Надо отметить, что с братом он не разговаривал и не общался почти 15 лет. Но после того, когда он мысленно попросил у брата прощение, помолился Богу и покаялся за свою обиду, неожиданно брат ему позвонил. Они помирились.

Мало кто догадывается, что мысли часто передаются на расстояния. Когда этот человек искренне осознал, что был не прав по отношению к своему брату и мысленно попросил у него прощение, тот «услышал» его мысли и позвонил.

Этому больному я назначил курс лечебного голодания, он проголодал всего две недели, и ему стало значительно лучше. В дальнейшем я рекомендовал ему наблюдаться у врача-кардиолога, правильно питаться и контролировать работу своего ума, не позволяя ему разрушать его здоровье и укорачивать жизнь.

К сожалению многие из нас не знают, что человеческий ум может обладать как хорошими качествами, так и плохими, и не обращают внимания на работу своего ума. Вот и этот пациент даже не догадывался, что причиной заболевания его сердца была сильная обида на брата.

Обижается, проявляет недовольство ум, а страдает тело.

Необходимо помнить, что если обида или любое другое недовольство, например ревность, чувство вины, ненависть, частая раздражительность, страхи, тревога длятся недолго, то страшного ничего нет.

Но если они часто проявляются в вашей жизни, начинайте обращать внимание на свой ум. Повторю проще, если вы недовольны своей жизнью, например работой, зарплатой, личной жизнью, близкими, пенсией, здоровьем, правительством или чем-либо другим, то причина находится в вашем уме.

Это ваш ум так реагирует на происходящее и выделяет отрицательную энергию, которая способствует преждевременному старению организма, возникновению различных заболеваний и снижению качества жизни.

Поэтому на своих семинарах, консультациях или встречах я всегда рекомендую периодически обращать внимание на свою жизнь и мысли, которые чаще всего «крутятся» в вашей голове. Делать это желательно хотя бы один раз в квартал, а по необходимости чаще.

Если вы довольны своей жизнью, значит всё в порядке. Но если есть проблемы и они носят длительный характер, необходимо взять лист бумаги и записать на него все ваши проблемы. Так вы сознательно обращаете внимание на свой ум, ведь это он так реагирует на жизнь.

Из своего опыта работы с людьми мне известно, что большинство людей хотят улучшения своего здоровья и своей жизни, но сами для этого ничего не делают, а только жалуется. Они, как правило,

обвиняют кого-то в своих временных жизненных затруднениях и проблемы в их жизни остаются.

Эту вставку я сделал специально, чтобы вы обратили внимание, что вы сами делаете для улучшения своей жизни и здоровья или ничего не делаете, обвиняете кого-то.

Все недовольства исходят из ума, поэтому для того, чтобы сделать свою жизнь довольной, необходимо научиться руководить своим умом. И это не сложнее, чем выучить таблицу умножения в школе.

А сейчас повторю небольшую тайну, о которой писал в предыдущих книгах и о которую многие знают. Все человеческие существа приходят временно в этот мир, на планету Земля для своего развития или совершенствования. Например, святой Иоанн Кронштадтский в своих книгах писал, что на Земле мы только учимся жить.

Каждый из нас находится на своём уровне духовного развития, и имеет временное тело, ум и проходит свои уроки в этой жизни, многие из которых предопределены ещё задолго до нашего рождения.

В жизни всегда происходит то, что должно происходить для нашего развития и совершенствования.

Но если ум человека этого не знает, то на некоторые «уроки» он реагирует обидой, недовольством, критикой, несогласием и т.д. Он не знает о силе смирения.

Пациент, о котором шла речь выше, не догадывался, что история с наследством была уроком для него, и ему нужно было просто смириться с

ситуацией и не обижаться на своего брата. Но он поступил иначе, сильно обиделся, чем самым вызвал начало тяжёлой болезни сердца, которая чуть не унесла его преждевременно в могилу.

Дорогие читатели, старайтесь не воспринимать серьёзно любые проблемы в своей жизни. Помните, что это всего лишь урок, который по какой-то причине вы должны пройти. Пройдёте правильно через смирение и терпение, подобные уроки не принесут вам вреда.

Пойдёте на поводу у своего ума, проблемы гарантированы. Ситуации, вызывающие недовольство, обиду, раздражение будут повторяться в вашей жизни до тех пор, пока до вас не «дойдёт», что это всего лишь учёба и вам необходимо просто смириться. И на любую возникающую проблему говорите себе, что всё хорошо, всё для моего блага. Через время так и произойдёт.

В своей практической врачебной деятельности мне неоднократно приходилось встречаться с онкологическими проблемами у женщин, которые возникали у них, после их сильных обид на мужчин.

Повторю ещё раз, что обижался ум, а страдало тело.

Да, жизненные уроки иногда бывают жестокие. В мире человеческих отношений, кроме хороших, существует немало подлости, зависти, измен, неблагодарности, обмана, наглости.

Не удивляйтесь ни чему, так должно быть для нашего с вами совершенствования. Задача простая - научиться не придавать значения тому плохому, что в

вашей жизни происходит. Не реагировать сильными переживаниями, обидами, недовольством.

Если мы реагируем, значит поддерживаем это в своей жизни и оно будет повторяться.

Когда, что-то происходит не так, как нам хочется, значит так должно происходить и не стоит из-за этого расстраиваться. Напомню ещё раз, что в жизни всегда происходит то, что полезно для нашего совершенствования, даже если в настоящий момент нам кажется, что это не так.

Поэтому я и рекомендую записывать свои проблемы. Когда вы их записываете, то сознательно обращаете на них внимание. Теперь вы знаете, что это всего лишь учёба и ничего страшного нет. Не пытайтесь изменить мир, измените своё отношение к ситуации. Мысленно скажите себе, что всё хорошо и всё для вас к лучшему.

Если мы воспринимаем проблему, болезнь или любую другую ситуацию как плохую для себя, значит так и будет для вас. Но если вы считаете, что это к лучшему для вас, то через время так и произойдёт.

Приведу пример. Одной женщине изменил муж. Она восприняла эту ситуацию как страшную трагедию. Мужа стала ненавидеть, развелась с ним и продолжала обижаться на жизнь. Её ненависть к мужу продолжала оставаться и через время она заболела злокачественной опухолью матки. Её прооперировали, но появились метастазы и она умерла.

Следующий подобный пример. В небольшом городке муж тоже стал изменять жене. Вскоре она об этом узнала и выгнала мужа из дома. Тот ушёл жить к

своей молодой любовнице. Город небольшой и они часто случайно встречались на улице или в магазине. Она каждый раз чувствовала обиду на мужа и через время тоже заболела опухолью матки. Ей предложили сделать операцию.

Перед операцией, по совету своей родственницы, она пришла на консультацию ко мне и рассказала свою историю. Я объяснил ей, что причиной её болезни в теле, стала обида её ума на мужа, и если она хочет дальше жить нормальной жизнью, необходимо перед операцией сходить в церковь и покаяться за свою обиду на мужа. Она так и сделала. Операция прошла успешно, затем она прошла курс химиотерапии.

Прошло несколько лет. Сейчас у этой женщины новая семья, она прекрасно себя чувствует и довольна жизнью. А бывший муж через время случайно погиб на охоте.

Приведу ещё один пример. Один человек курил больше 40 лет. В юности ему казалось, что курение это признак самостоятельности, «крутизны». Но когда это стало зависимостью, он понял, что пользы от курения нет. Понять, то он понял, но бросить курить не мог, да и не пытался. Через много лет, когда курение уже не приносило удовольствия, а наоборот, вызывало кашель и тошноту, он решил попытаться бросить курить. Но это оказалось не так легко, и потому он посетил мои семинары, надеясь, что с помощью знаний ему удастся избавиться от никотиновой зависимости.

На занятиях я рассказывал, что любое своё недовольство, а он уже был недоволен тем, что курит, необходимо перевести из бессознательного состояния, в сознательное.

Дело в том, что курильщики со стажем, как и все другие, от чего-то зависящие люди (например, алкоголики, или имеющие лишний вес от переедания, или часто с кем-то ссорящиеся) свою зависимость проявляют автоматически, не задумываясь.

Начинать избавляться от того, что мешает вам жить необходимо с воспоминания, когда у вас эта привычка появилась. Этот человек вспомнил, как в детстве, подражая более старшим ребятам, начал курить со своими друзьями.

Так он мысленно просмотрел всю свою сознательную жизнь, и везде его сопровождали сигареты. Он мысленно видел себя безвольно идущим (как «телёнок») каждый день в магазин и покупающим сигареты, потом бессознательно закуривающим. Он увидел, как привычка курить руководила его жизнью, и ему стало неприятно быть зависимым.

Он продолжал курить, но делал это уже сознательно. Смотрел, как его руки достают сигарету из пачки, как он берёт сигарету в рот, как прикуривает, что испытывает от первой затяжки, как тушит сигарету после курения, какие мысли думает в период курения.

Так он делал с самого утра, наблюдая за собой в момент курения, и через несколько дней стал курить

сигарет всё меньше и меньше. Через месяц спокойно перестал курить совсем.

Он испытал искреннюю радость от того, что ему удалось победить свою зависимость, и ещё он понял, что большинство наших действий и привычек в жизни носят бессознательный характер.

Такое впечатление, что мы спим наяву. Но стоит «проснуться», осмысленно посмотреть на себя со стороны, и от многих негативных моментов в своей жизни можно легко избавиться.

Дорогие друзья напомним, что все человеческие существа приходят в эту жизнь несовершенными для своего развития. Различных искушений в человеческом мире всегда много и устоять против них очень сложно.

Наша задача научиться жить честно, по мере сил противостоять искушениям человеческого мира, и никого не осуждать. Все проходят свои уроки. Поэтому никогда не судите других, не судимы будете.

Начиная сознательно обращать внимание на свой ум, вы замечаете, как он диктует вам, как жить и что делать.

Но, наблюдая за собой и правильно развиваясь, вы берёте ум под свой контроль. После чего, независимо от возраста, ваша жизнь постепенно становится довольной, радостной, интересной и беззаботной, как в детстве на школьных каникулах, чего я вам и желаю.

КАК, ГДЕ И ДЛЯ ЧЕГО, НЕОБХОДИМО ИСКАТЬ ЦАРСТВО БОЖЬЕ

Никогда не думал, что мне, простому врачу, который занимается изучением здоровья, придётся писать на такую тему. Но всё по порядку.

Однажды мой товарищ, у которого были проблемы в семейной жизни, предложил мне съездить вместе с ним в один монастырь. Он хотел там посоветоваться по поводу сложных отношений со своей женой.

В том монастыре жил знаменитый на всю округу старец, который славился тем, что давал обращающимся к нему людям, полезные советы, после чего у многих происходили улучшения в жизни или в здоровье. Хотя я тоже считался специалистом в области семейных отношений, но на мои рекомендации мой товарищ не обращал внимание.

Рано утром товарищ заехал за мной, и мы поехали в монастырь. К обеду приехали в этот отдалённый монастырь. Там жили несколько монахов. Мы попросили одного из монахов позвать старца. Минут через 15 вышел старец. Он был благообразного вида. Не высокий, худой, седой, бледный в священнической рясе.

По его глазам и внешнему виду было видно, что он духовный человек и не «от мира сего». Мы вежливо поздоровались с ним и мой товарищ, извинившись, что побеспокоили его, объяснил причину, по которой он к нему приехал. Старец

выслушал его и предложил пройти в церковь, там сейчас никого не было и можно было спокойно поговорить.

Мы зашли в церковь, старец и мой товарищ сели на стоящие в углу лавки и начали беседовать. А я, чтобы не мешать им, вышел во двор монастыря, гулял и любовался окружающим видом.

Примерно через час они вышли из церкви во двор. Сразу было видно, что мой товарищ очень доволен беседой со старцем. Они подошли к машине, мой товарищ вытащил из багажника пакеты с продуктами для монахов, а также щедро дал денег на нужды монастыря. Я занёс пакеты в монастырь, отдал их монахам, и мы собрались уезжать домой. Старец благословил нас на дорогу. Уже отъезжая, мой друг дал старцу свою визитку, а также достал из бардачка в машине две мои последние книги по здоровью, и тоже отдал их старцу.

По дороге мы заехали в придорожное кафе, пообедали и к вечеру благополучно приехали домой.

Дня через три, вечером, звонит мой приятель и говорит, что ему звонил старец из монастыря и просил дать ему мой номер телефона. Я разрешил.

На следующий день мне позвонил этот старец, сказал, что «залпом» прочитал мои книги, при этом добавил, что моему товарищу надо было обратиться за советом ко мне, а не к нему. Так началось наше знакомство.

У старца были некоторые проблемы со здоровьем, он попросил у меня совета, и я дал ему

разные рекомендации, в том числе и по физическим упражнениям.

Он начал делать зарядку у себя в келье, летом ходить босиком по траве во дворе монастыря и, несмотря на свои, почти 80 лет, его здоровье стало улучшаться. Периодически он стал ко мне обращаться по телефону по разным вопросам здоровья и не только.

Мы подружились, и я иногда стал бывать у него в гостях в монастыре.

Он оказался монахом «книжным», так за глаза называли его другие монахи. У него в келье (небольшая комната в которой он жил) было много икон и духовной литературы. И он, когда не молился, постоянно, что-то читал и делал заметки.

Много нового для себя я узнал, общаясь с этим мудрым человеком, хотя он себя считал ничего не знающим и незначащим.

Он давал мне читать разные духовные книги. Например, я с удовольствием читал книги Исаака Сирина, одного из самых авторитетных православных подвижников. Хотя этот человек жил много столетий назад, его книги мне были понятны и читались легко и интересно. Особенно меня интересовали его описания жизни святых того времени и методы с помощью которых они достигали своей святости.

Изучая здоровье человека, мне приходилось сталкиваться с различными философскими учениями, практическими методами восстановления физического тела, психологическими практиками, новейшими достижениями медицины и многим другим.

На основании своего практического опыта врача, с более чем 40 –летним стажем работы, постепенно у меня сформировалось убеждение, что в основе всего лежит Духовное начало, и наша главная задача на земле – это духовное совершенствование или духовное развитие.

По этому поводу Иисус Христос сказал просто и ясно более 2-х тысяч лет назад: Ищите, прежде всего, Царство Божье и правды Его, а всё остальное приложится. Кроме того, в Библии пишется, что Бог есть Дух, мы в Нём живём и движемся и существуем.

В Новом завете, во всех Евангелиях Иисус Христос настойчиво рекомендует искать более всего, и прежде всего, Царство Божие. Если сказать простыми словами, то он рекомендует, прежде всего, и более всего, развиваться духовно, а всё остальное, необходимое для жизни, приложится.

В притчах Он по-разному рассказывает о Царстве Божьем, сравнивая Его с чем-то хорошим.

Мало того, в Библии и Евангелии, при внимательном чтении, даются и практические рекомендации, где, а главное как надо искать -это Царство Божье.

Оказывается Его нужно искать внутри себя и в чтении Библии. Там пишется так: почаще вникайте в себя и в учение, а также молитесь Богу и просите, ищите, стучите. Кроме того, даются и практические примеры, но о них чуть ниже.

Как-то, в одной из своих бесед со старцем, я попросил его рассказать, как надо искать Царство Божье. Он начал мне рассказывать, что надо жить

постоянно в молитве, читать Библию, исполнять заповеди, находиться в безмолвии, каяться за свои плохие дела и мысли, никого не осуждать, всех любить и т.д.

Но так как я простой мирской человек, то жить среди людей постоянно в молитве и безмолвии невозможно. Кроме того, общаясь с людьми, часто кого-то приходится осуждать, например политиков, которые часто обманывают людей или преступников. Любить всех тоже не получается, иногда приходится и врать.

Уходить из мира в монастырь, чтобы попробовать там искать Царство Божие, мне пока не хочется, но в тоже время у меня появилось желание попробовать поискать Царство Божье, находясь в миру, среди людей.

Появилась конкретная цель искать Царство Божье. О том, что Оно существует и в Нём хорошо, я не сомневался, так, как верю всему, о чём говорил Иисус Христос и пишется в Библии и Евангелиях.

Постепенно я стал изучать, как же находили Царство Божье при своей жизни святые люди жившие раньше. Для этого я перечитал много литературы из жизни святых христиан, а также познакомился с жизнью просветлённых людей других вероисповеданий.

Кроме того, я общался со священнослужителями, епископами и архиепископами, монахами, докторами богословия, простыми священниками.

Ездил неоднократно в паломнические поездки по Украине, посещал святые места в России, бывал в монастырях и храмах Израиля, Греции, Италии,

Египта, Болгарии, но нигде, никто мне внятно не объяснил, что же такое Царство Божье, где, а главное как Его искать.

Постепенно до меня «дошло» то, что не надо никуда ездить и не искать себе учителей. Всё предельно просто, Его надо искать внутри себя.

Для этого я начал использовать такой мощный метод познания или развития, как Размышление.

Один из пророков сказал, что час размышления дороже года молитв.

Размышлять – это значит спокойно думать по какой-то конкретной теме в течение определённого времени. Мне, обычно, более 15-20 минут думать о чём-то одном не удаётся.

Но я начал ежедневно, в течение 15-20 минут сидеть и размышлять о Царстве Божьем и путях поиска Его.

Однажды, размышляя о жизни святых прошлого, я обнаружил, что почти все они уходили от мирской жизни. Одни уходили в пустыни, другие в горы, третьи в леса, четвёртые в пещеры и т.д. Общее, что их объединяло, это оторванность от мирской жизни, то есть от той жизни, которую ведём мы с вами.

Видимо им было известно, что если длительное время жить уединённо, ни с кем не общаться, не читать, не писать, то человеческий ум постепенно замедляет свою деятельность вплоть до полной остановки, и человек начинает воспринимать жизнь совершенно иначе, намного ярче и лучше. Он переходит на совершенно другой уровень сознания.

Остановив свой ум, они начинали жить настоящей жизнью, а не жизнью, которую обычные люди воспринимают с помощью своего ума и, таким образом, находили Царство Божье.

Из чтения Библии я знал, что нужно попросить помощи у Бога, искать и быть настойчивым. Естественно, я молился и неоднократно просил Бога помочь мне найти дорогу в Его царство.

Из святых писаний мне было известно, что умом нам, простым людям, Бога и Его царство не познать. Значит для того, чтобы найти Божье царство необходимо сознательно отключать свой ум, рассуждал я.

О том, что ум является помехой к саморазвитию, я уже знал. Об этом упоминается в Евангелии, да и все просвещённые мудрецы востока постоянно находятся в различных медитациях, пытаюсь остановить свой ум.

Когда я пытался посоветоваться со старцем по поводу остановки мышления для поиска Царства Божьего, он меня не понял. Он не мог понять, как это без мышления можно что-то постичь? И вообще, как это можно сознательно остановить свой ум?

Точно также на меня, немного с опаской и недоумением, смотрели другие люди, в том числе и священнослужители, когда я с ними пытался говорить о возможных путях поиска Царства Божьего.

Они меня не понимали, зато я их прекрасно понимал, ведь сам недавно таким же был. Если бы раньше кто-то мне сказал, что Царство Божье есть сейчас, и дорогу в Него можно найти внутри себя, то на такого человека, я бы посмотрел, как на странного или ненормального.

Постепенно, работая в этом направлении, я убеждался, что многие люди проходили этим путём и, самое главное, находили Царство Божье при своей жизни.

Найдя Его, они по другому начинали воспринимать жизнь и мир вокруг, они переходили на другой уровень сознания.

Действительно, существует много способов (или дорог) ведущих к познанию Истины, познанию Бога, познанию Жизни, познанию Царства Божьего. Во все времена Боговедение, или познание Бога, считалось важнее всего другого.

Из Библии нам известно, что Иисус Христос 40 дней был в пустыне один, без пищи и воды. Также известно, что Моисей, причём неоднократно, тоже находился в одиночестве 40 дней.

К этому времени я уже знал, что через 2-3 дня, пребывания в одиночестве, человеческий ум начинает замедлять свою деятельность, особенно если целенаправленно обращать на него внимание, становиться бесстрастным свидетелем своих мыслей.

Кто читал мои предыдущие книги, знает, что в своей практической работе врача я много внимания уделяю уму пациента. Ум человека может приносить как пользу, так и вред, вызывая различные заболевания. Но на свой ум можно влиять, тренировать, воспитывать, изменять.

Главная задача человеческого ума – это сделать нашу жизнь честной, радостной, интересной, беззаботной, а тело здоровым.

Если ум этого, по каким то причинам не делает, то значит, он занимается не тем, чем нужно и его нужно учить.

Ещё, что очень важно, если за своим умом периодически наблюдать или в течение длительного времени ничего, требующего напряжения ума не делать, то его работа замедляется.

Если вы регулярно сознательно, как бы со стороны, наблюдаете за своим умом, становитесь свидетелем своих мыслей, то через время он успокаивается и из него «уходят» различные страхи, тревоги, недовольство, раздражение и тому подобное.

А если ещё в процессе наблюдения за своим умом обращать внимание на промежутки тишины, пустоты или пространства между мыслями, происходит кратковременная остановка ума.

Попробую, если удастся, объяснить простым языком, почему подавляющая часть людей вроде зрячие, смотрят, но не видят Бога, слышат Его и не понимают. Дело в том, что жизнь мы воспринимаем с помощью своего ума, который предназначен для человеческого общения.

Ум обычных людей работает на определённой частоте, в то время как Бог «живёт» на другой, более тонкой, и умом не постигаемой частоте. Поэтому ум обычных людей Бога не видит и не понимает, хотя Он и недалеко от каждого из нас.

Да, многие ходят в церкви, читают священные книги, молятся, постятся, но так за всю свою жизнь, Бога и Его Царство не понимают, их ум просто не может этого сделать. Для этого необходимо «выйти»

за пределы своего ума. Но сделать это среди постоянного пребывания среди людей сложно.

Поэтому святые раньше, но многие люди и сейчас, отстраняются от мира человеческого настолько, насколько это возможно, уединяются, после чего их ум постепенно начинает замедляться, и они начинают воспринимать настоящую Жизнь, Царство Божье, и хорошо живут, наслаждаясь в общении с Единым Сущим Богом, Отцом и Творцом.

Раньше, изучая работу ума, я неоднократно практиковал уединённое молчание. На несколько дней я уезжал из города на дачу или в заброшенную деревню. Там я ничего не делал, не читал, не писал, не брал с собой телефон и компьютер, ни с кем не разговаривал и просто наблюдал, как и о чём думает мой ум, а главное не придавал никакого значения мыслям в своей голове.

В первый день ум вёл себя обычно, на второй день возникал бурный поток мыслей, но я продолжал просто наблюдать и не придавать им значения. На третий день ум успокаивался, мысли исчезали, появлялась радость или блаженство.

Словами трудно описать это состояние, но жизнь вокруг воспринималась живой, радостной, умиротворённой. Такое впечатление, что попадаешь в сказку.

Тогда, практикуя молчание с целью изучения ума, я и не подозревал, что прикасался к Божьему Царству. Но сейчас, когда я начал изучать Царство Божье, я понял, что это возможно.

Это возможно было всегда, возможно и сегодня. Примерно так я объяснил это старцу монаху при

очередной нашей встрече, и рекомендовал ему регулярно, по несколько минут в день, размышлять о Царстве Божьем, а также, проснувшись утром, в первую очередь искать Царство Божье в тишине (безмыслии) своего ума.

Наш ум – это наши мысли. Поэтому надо наблюдать за своими мыслями, обращая внимание на моменты тишины, которые обычно в повседневной жизни мы не замечаем, как не замечаем и окружающего нас невидимого пространства.

Да такое бывает, когда наш ум короткое время ничего не думает, тогда в голове наступает тишина или пустота. Как раз вот эта тишина или пустота и являются первыми, осознанными поисками и прямыми, вначале кратковременными, контактами с Царством Единого Живого Бога.

Если это упражнение делать регулярно минут по 5-10 перед сном, уже лёжа в постели, а также утром, сразу после сна, то через время с вами происходит, что-то хорошее.

Но необходимо знать, что на пути к этому хорошему всегда бывают препятствия. Это может быть всё, что угодно, отвлекая вас от поиска Царства Божьего. Наш ум будет за себя бороться, ведь он привык быть хозяином, хотя на самом деле должен быть слугой.

Могут возникнуть беспричинные конфликты с близкими людьми, иногда курьёзные ситуации с коллегами, вас могут отвлекать социальные или политические изменения в стране, возможны какие-то болезни. В общем, может быть всё, что угодно, чтобы

отвлечь вас от поиска. Не расстраивайтесь, это подтверждение, что вы на правильном пути.

Но хочу вас обрадовать, что все эти «помехи» будут носить кратковременный для вас характер, если вы не будете обращать на них внимание. Повторю ещё раз, не обращать внимания на «помехи».

Заниматься этим упражнением надо регулярно, тем более, что и делать то особо ничего не нужно. Проснулся утром, и ещё лёжа в постели вспомнил, что прежде всего, необходимо икать Царство Божье и начинаешь наблюдать за своими мыслями, обращая внимание на кратковременные промежутки тишины. Иногда тишина может быть и дольше.

Вечером перед сном, уже лёжа в постели, повторить это упражнение. Делать его можно от одной до 5-10 минут вначале, а потом дело само покажет.

Таким образом, мы становимся сознательными наблюдателями или свидетелями своих мыслей, но не критикуем и не изменяем их.

Очень полезно заниматься этим упражнением ночью тем людям, у кого бывает бессонница или тем, кто часто просыпается по ночам. В тот момент, когда вы ночью не спите, делайте это упражнение, наблюдайте за своими мыслями. В скором времени ваш сон нормализуется, и вы будете спать как младенец.

Как врач отмечу, что оно полезно для всех, у кого есть серьёзные проблемы или болезни. В тот момент, когда вы наблюдаете за своим умом, на короткий период ум забывает, что у вас есть болезни или проблемы. И часто бывает, что организм исцеляется, а проблемы решаются сами по себе.

Дело в том, что когда мы начинаем искать, по рекомендации Иисуса Христа, прежде всего Царство Божье, надо знать, что Бог всегда знает, что нам надо прежде наших просьб к Нему и начинает нам помогать.

Стоит отметить, что через время, после начала занятий собой, кроме позитивных изменений в вашей жизни, могут возникать и различные другие приятные состояния.

В самом начале занятий собой, старец, о котором идёт речь, сказал мне, что однажды ночью ощутил такое блаженство, которое трудно описать словами.

Да, это так. У кого-то возникает состояние блаженства, которое трудно описать, настолько оно приятное. Кто-то чувствует такую радость, что, кажется, физическое тело не в состоянии её выдержать. У многих внутри наступает мир, покой, тишина, исчезают страхи, тревоги, возникает состояние удовлетворённости жизнью.

Всё это, вначале работы над собой, происходит пока кратковременно, потому, что «возвращаясь» в обычный человеческий мир, вы ещё будете по привычке реагировать на искушения мира по старому.

Но ничего страшного нет, ведь мы пришли в эту жизнь учиться, развиваться.

Все люди находятся на разном уровне духовного развития, так было всегда, так и будет всегда. Поэтому не пытайтесь кого-либо переделывать в этом плане. Если человек ещё не созрел, то он заниматься собой не будет, он просто не готов.

У некоторых людей вначале занятий собой в поиске Царства Божьего, будут возникать мысли, что у

них ничего не получится. Это их ум «подкидывает» им такие мысли, пытаясь по прежнему быть хозяином их жизни, особенно когда у человека есть разные проблемы или болезни.

Но вы старайтесь не слушать его провокационные мысли, а просто продолжайте заниматься утром и вечером, зная, что это всего лишь мысли. И большая просьба, о своих занятиях никому не рассказывайте, вас не поймут, а помешать могут.

Вы продолжаете жить обычной жизнью, внешне остаётесь такими же, но постепенно замечаете, как становитесь спокойными и довольными жизнью. Вокруг вас может быть немало недовольных чем-то людей, но вы уже становитесь другими. Вас уже нет в «стройном хоре» обиженных и недовольных.

У каждого, кто сознательно сам ищет Царство Божье, происходят различные позитивные изменения в жизни. У многих появляются откровения тех или иных истин, некоторые болезни исчезают без лечения, у молодых людей удачно складывается личная жизнь и карьера, а у пожилых людей часто возникают состояния молодости, искренней радости, здоровья, появляется изобилие и умиротворение.

Особенно полезно заняться поисками, прежде всего Царства Божьего, людям, страдающим тяжёлыми, неизлечимыми современной медициной болезнями, а также пожилым и одиноким.

Если вы будете продолжать заниматься собой регулярно, то вскоре начнёте замечать Царство Божье не только внутри себя, но и снаружи. Кто-то начнёт понимать, что мы в Нём живём и движемся и

существуем. У некоторых постепенно исчезает страх смерти, появляется осознание вечности Жизни.

Дорогие друзья, человеческим языком описать Царство Божье невозможно, но то, что Оно есть, несомненно.

Найти его может каждый человек, если будет искать. Существует множество способов, с помощью которых можно тормозить или кратковременно останавливать работу своего ума для контактов с Царством Живого Бога. Я описал лишь один способ, который подходит для простых людей, живущих обычной мирской жизнью.

Но таких способов очень много. Это и постоянная жизнь в осознанной молитве и чтении святых книг, это регулярные ночные бдения, вникание в себя, самоисследование и наблюдение своих мыслей и жизни, различные медитации, специальные танцы и песнопения, уединённое молчание, осознанное длительное голодание, изменение кровообращения и т.д.

При этом, энергию своего внимания осознанно направляйте на кратковременные моменты тишины, пустоты или пространства, возникающие внутри вас.

Не забывайте просить у Бога помощи, любите, благодарите Его и почаще доверяйте Ему решать ваши проблемы. Общайтесь с Ним, и Он с удовольствием будет общаться с вами.

Тех людей, кто начнёт искать, прежде всего, Царство Божье, со временем ждёт открытие, что существует два мира.

В одном мире правит ум. Это мир человеческий или царство людей. В царстве людей всегда будет

хорошо или плохо, так работает или думает человеческий ум.

В своё время Иисус Христос предупреждал, что всегда будут войны, голодоморы, болезни и т.д. Не удивляйтесь этому. Ум людей иначе жить не умеет и никогда не научится. В мире людей всегда будет несправедливость.

Совершенно иначе устроен мир Божественный или Царство Божье. В Нём всегда хорошо. Умом Его не понять. Когда святые или просветлённые люди находили Царство Божье, то они уходили из мира людей, потому, что им жить здесь становилось неинтересно. Они с состраданием смотрели на жизнь людей в человеческом мире, где постоянно происходит, что-то плохое и некоторые люди бывают недовольны жизнью.

Бог никогда не вмешивается в жизнь людей. Он дал им свободу самим развиваться и выбирать, где жить, в каком мире. И каждый человек может перейти жить в Царство Божье или оставаться в мире ума.

В Царстве Божьем нет проблем, потому, что проблемы всегда создаются умом человека, а там ум не работает, там настоящая жизнь, постоянное счастье. Там мысли не беспокоят вас, там блаженство.

Так, в настоящей, радостной, интересной, беззаботной жизни, живут большинство маленьких детей, поэтому в Евангелии и даются рекомендации, будьте как дети, чего я вам и желаю.

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Известно, что в детстве и юности время тянется долго, и кажется, что вся жизнь впереди. Но потом она быстро пролетает и наступает пенсия, где есть свои особенности. Мой тесть прожил 99 лет и 17 дней, причём неплохо прожил. Ещё в 98 лет он ухаживал за помидорами в своём саду, сам себе готовил пищу и до конца своих дней был доволен жизнью.

Однажды я спросил у него, какие годы своей жизни он считает лучшими? Он, немного подумав, ответил, что для него самыми лучшими были годы между 80 и 90 лет. А потом добавил, что и сейчас ему хорошо, на тот период ему уже шёл 99-й год. Мне повезло, многому я у него научился.

Лёгкой его жизнь не назовёшь. Ещё ребёнком, его вместе с родителями и тремя младшими сёстрами, в 30-ые годы прошлого столетия советская власть выслала в Сибирь. Его родители много работали и жили чуть лучше, чем их односельчане, за это их вместе с такими же трудолюбивыми земляками посадили силой в эшелоны и вывезли.

Привезли целый состав людей в тайгу в конце августа месяца, высадили в лесу и сказали, что через месяц здесь будут сильные морозы. Не успеете сделать себе жильё, все замёрзнете.

Украинцы народ смекалистый, мужчины быстро начали рыть большие землянки, ведь людей было много. А женщины с детьми занялись заготовкой

продуктов – кедровых орехов, ягод, грибов и всего, что можно было есть. Перезимовали, выжили все. Потом начали строить бараки, научились охотиться, выкорчёвывали деревья, сеяли пшеницу, одним словом научились жить в непривычных для себя условиях.

Вскоре началась вторая мировая война, мужчин забрали на фронт, женщины сами вели хозяйство. Всем было тяжело. Потом восстанавливали народное хозяйство. Тесть работал металлургом на доменных печах, лил сталь, а это тоже не лёгкая работа.

К чему я об этом пишу, а к тому, что почти все поколения украинцев, и не только, проходят свои уроки в этой жизни. Наше время не исключение. Когда мой тесть рассказывал о своей жизни, он никогда не жаловался, что ему было тяжело, не осуждал то время, в котором жил.

Примерно такая же судьба была и у моих родителей. Они тоже, рассказывая о своей жизни, никогда не обижались.

И так, дорогие читатели, напомню, что каждый из нас проходит свои уроки в жизни, и наша задача научиться не обижаться на то, что происходит. Всё это обычные уроки.

В жизни всегда происходит то, что должно происходить.

Те, кто читает Библию, знают, что Господь творит правду и суд всем обиженным. Если человек обижается, неважно на кого и за что, то тем самым он автоматически делает свою жизнь хуже.

Наши недалёкие предки знали об этом. Их жизнь была намного тяжелее нашей сегодняшней, но

многие из них, хоть и жили тяжело, не обижались. Они дожили до пенсии и глубокой старости, получая при этом радость и удовольствие на склоне лет.

Напомню читателям, что у каждого человека есть ум и тело. Так вот, все обиды, страхи, недовольства жизнью исходят из ума, что в итоге способствует ухудшению здоровья и качества жизни. К сожалению, в обычной жизни большинство людей не придают значения своему уму.

Но надо знать, что каждый человек, если захочет, и приложит кое какие усилия, может наслаждаться жизнью в любом возрасте. И лучше всего этому подходит пенсионный возраст.

У меня есть хороший знакомый, он когда-то посещал мои семинары, который давно живёт всегда хорошо. Ему далеко за 60 лет, пенсия у него и его жены скромная, но им хорошо.

Когда случается, что-то не совсем приятное, например, повышаются цены на продукты питания, проезд в транспорте или коммунальные услуги, они не волнуются и считают, что это для них к лучшему. Они научились смиряться, и видеть во всём происходящем, только хорошее для себя.

И действительно, через время в их жизни так и происходило. Государство выдало им субсидию на оплату счетов за коммунальные услуги. Подорожали продукты, в результате они скромнее стали питаться, от мясных продуктов вообще отказались, а в их возрасте это полезно для здоровья. Подорожал проезд в транспорте, и они с женой, вместо поездок, стали больше ходить пешком, тоже для здоровья лучше и т.д.

Но не всегда у этого человека всё было хорошо, проблем в жизни и со здоровьем хватало. Так продолжалось до тех пор, пока он, как и большинство людей в нашей стране, воспринимал жизнь с помощью своего ума. На моих семинарах по здоровью до него «дошло», правда не сразу, что ум очень часто воспринимает жизнь неправильно.

Постепенно этот человек научился жить одним днём, жить сегодня и начал замечать, о чём сегодня думает его ум. Каждое утро он обращал внимание на то, о чём сегодня утром думает его ум.

После этого его жизнь начала постепенно улучшаться. И когда у него в голове появлялись плохие мысли, он не придавал им значения, и сам себе мысленно говорил, что всё хорошо, всё разворачивается так, как надо.

Заметив, что у мужа улучшилось здоровье, что он стал чаще радоваться жизни и быть довольным, у него стала учиться и его жена. Через время и её жизнь и здоровье стали улучшаться. Хорошее, как и плохое заразительно.

Человеческий ум так устроен, что воспринимает жизнь в двух положениях – хорошо или плохо. Как человек воспринимает жизнь своим умом, как говорит, так через время и происходит.

Но настоящая Жизнь всегда только хорошая, повторю ещё раз – только хорошая. Она создана для нашего блага. И если вы начинаете смиряться с неудачами в своей жизни и воспринимать их как хорошие уроки, то Жизнь начинает вам помогать. Вы начнёте всё больше доверять Жизни, и поверьте, Она в

долгу не останется. Жизнь хочет помогать вам, но ваш ум часто Ей мешает.

В детстве у большинства людей Жизнь была хорошей, пока их ум не стал разделять всё на хорошо или плохо, и не стал подменять настоящую Жизнь на жизнь в мыслях.

Повторю ещё раз, пока ум не стал подменять настоящую Жизнь на жизнь в мыслях.

Кто читает Евангелие, тот знает, почему Иисус Христос говорил: будьте как дети. Потому, что в детстве человек воспринимает Жизнь по настоящему, а большинство взрослых живёт, даже не живёт, а существует в своих мыслях. Их ум постоянно думает, и не всегда о хорошем, а больше о проблемах, особенно в нашей стране.

В Греции, на острове Кефалия, много столетий тому назад жил святой человек по имени Герасим. Он по праву считается одним из самых авторитетных святых в том регионе. Сейчас там действующий монастырь его имени. На входе в этот монастырь высечено на камне его завещание всем живущим людям на земле. Оно гласит: Живите в мире сами с собой, будьте как дети, а о большем и не мечтайте.

На самом деле, если мы, взрослые вспомним, как живут дети и начнём тоже так относиться к жизни, то многие наши проблемы и болезни отпадут сами собой.

Дело в том, что подавляющее большинство своих болезней и проблем взрослые люди создают и поддерживают с помощью своего ума.

Маленькие дети всегда живут сегодняшним днём. Они не заботятся о завтрашнем дне. Если взрослые люди научатся тоже жить сегодняшним днём, то их жизнь и здоровье быстро улучшатся. Особенно это касается пенсионеров, да и всех остальных тоже. Для этого необходимо замечать, о чём думает ваш ум сегодня. Надо почаще становиться свидетелем своих мыслей и помнить, что вы это не только ваш ум.

Люди, интересующиеся здоровьем, знают, что человеческий организм может сам восстанавливаться и избавляться от многих заболеваний. Молодыми считаются люди до 75-ти лет, а иногда и старше. Повторю ещё раз, что человеческое тело может само избавляться от болезней, если ум ему не мешает.

Молодые – это люди до 75-ти лет.

Но очень часто ум, находясь в состоянии страха, тревоги, обиды, чувства вины, раздражения, недовольства, ревности выделяет отрицательную энергию и ухудшает здоровье физического тела.

Больше 20-ти последних лет я провожу различные мероприятия, связанные со здоровьем взрослых людей в Украине – это семинары, школы здоровья, консультации, встречи. И заметил, что коренным образом изменяется в лучшую сторону жизнь и здоровье тех людей, кто сознательно начинает обращать внимание на свои мысли, на свой ум.

Как каждое утро мы чистим зубы, умываемся, делаем зарядку, так же нужно обращать внимание на то, о чём и как сегодня думает наш ум. Наши

сегодняшние мысли и слова – это черновик нашей завтрашней жизни.

Если ум, со временем, научится думать хорошо о сегодняшнем дне, жить сегодня, то у нашего организма появляется дополнительная энергия, происходит автоматически улучшение здоровья, омоложение организма и улучшение качества жизни независимо от возраста.

Многим из нас становится понятным, почему Иисус Христос около 2-х тысяч лет назад давал нам простые знания о здоровье: Не заботьтесь о завтрашнем дне, хватит для каждого дня своих забот.

Наблюдать за работой своего ума, за своими мыслями, вначале лучше с помощью бумаги и ручки. Утром, до завтрака, в течение 3-х – 5-ти минут вспомнить и записать свои основные мысли сегодня или вчера. И делать так каждое утро. Если по какой-то причине не смогли сделать утром, то сделайте это упражнение в любое время.

В скором времени вы заметите, что ваши сегодняшние мысли сбываются через время. Свои записи никому не показывайте. Делайте это упражнение недели 2-3.

Затем переходим к следующему этапу. Каждый день, желательно вечером, но можно и в любое другое время, записывайте, что хорошего сейчас есть в вашей жизни. Делайте так месяца 2-3. Это тренировка вашего ума и выработка у него привычки искать только хорошее.

Записывать только хорошее надо с мелочей. Например, вы хорошо поспали, сделали зарядку,

улыбнулись себе в зеркале, за окном хорошая погода, в доме тепло и т.д. Делая это регулярно, ваш ум приобретёт привычку (привычка – это многократно повторяемое действие) искать хорошее. Он будет знать, что каждый день ему нужно будет напрягаться и, вспоминая, записывать хорошее.

Но так как ум обычного человека ленив, не любит много работать и тратить энергию, то вскоре он целенаправленно, причём легко и без усилий, будет автоматически искать хорошее. Вы идёте по улице, а ваш ум видит только хорошее, вы смотрите телевизор, а ваш ум автоматически выбирает только хорошее, и так постепенно происходит везде. Ваш ум знает, что ему делать и делает это с радостью и удовольствием.

Конечно, плохое будет «доставать» вас, но ваш ум не будет к нему привязываться, не будет на него реагировать. Он знает, что ему нужно будет записывать хорошее, поэтому на негативное будет обращать внимание всё меньше и меньше.

Вы помните, что ваши сегодняшние мысли и слова – это черновик завтрашнего дня. Через время ваша жизнь, добавлю и здоровье, улучшатся. Вам станет уже не интересно общаться с теми, кто недоволен жизнью. У вас появляются новые хорошие взгляды и планы на жизнь. И всё это благодаря вашей работе над собой. Если вы не будете навязывать это своим близким, то, вскоре и они начнут изменяться к лучшему.

Но надо знать, что на пути к хорошему, всегда бывают препятствия. Так будет и у вас. Через какое-то время, когда вы начнёте заниматься, ваш ум станет

говорить вам, что это всё ерунда, что заниматься собой не нужно. Иногда вам будет лень записывать или вы забудете сделать это, не расстраивайтесь, всё хорошо.

Если так происходит, значит, вы на правильном пути, продолжайте каждый день записывать хорошие моменты. Вначале это будут одни и те же, но постепенно их будет становиться всё больше. С вами могут происходить маленькие неприятности, но они будут носить кратковременный характер.

Ваш ум выработает у себя привычку думать хорошо, ваша настоящая Жизнь улучшится и никакими «пряниками» плохая жизнь вас больше не заманит.

Некоторые исследователи работы человеческого ума заметили, что часто, проснувшись утром, ваш ум продолжает думать о том, о чём вы думали перед сном.

Поэтому перед сном лучше думать не о проблемах, а о чём то хорошем. Очень полезно для здоровья вспоминать приятные моменты из своего детства, они помогают расслабиться организму, безмятежно провести ночь и утром проснуться в хорошем настроении.

Важно знать, что то, о чём мы думаем перед сном, подсознание продолжает обрабатывать во время сна.

РОЛЬ УМА В ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ

В литературе по здоровью я встретил историю одного человека, который заболел неизлечимым современной медициной болезнью. Врачи отводили ему не более 2-х месяцев жизни, и он об этом знал.

Всё время, пока до этого его лечили, он сильно переживал за свою жизнь и здоровье. Человек этот был богатым, и лечили его лучшие врачи в мире. Но ещё есть много болезней, которые современная медицина вылечить не может, так случилось и у этого человека.

Когда он окончательно понял, что его болезнь неизлечима, то вначале для него это был шок, но потом он немного успокоился, смирился, сел и подумал. Раз жить осталось немного, то он решил последние свои дни провести в путешествии. Заранее сделал завещание, где всё своё богатство распределил среди своих родных. Потом пошёл и купил билет на кругосветное путешествие на большом корабле, которое будет длиться несколько месяцев.

После этого заказал себе гроб, встретился с капитаном этого корабля, рассказал ему о своей болезни и договорился, чтобы, когда он умрёт в путешествии, его тело положили в гроб в холодильнике корабля. А когда корабль вернётся из путешествия, его родственники его похоронят. Все затраты, которые возникнут после его смерти, он щедро оплатил заранее.

В назначенное время корабль отправился в путешествие, и больной, о котором идёт речь, начал готовиться к своей смерти. В первый же день путешествия он сразу пошёл в бар на корабле, заказал себе спиртные напитки, познакомился с весёлой компанией. Целую ночь они веселились и танцевали. Всё повторилось и на следующую ночь.

О том, что он болен никто, кроме капитана корабля не знал. А со своими родственниками он заранее договорился, что в путешествии с ними общаться не будет, чтобы друг друга не расстраивать.

В общем, его путешествие оказалось радостным и увлекательным, а о своей болезни он просто забыл, некогда было о ней думать.

Когда корабль вернулся из кругосветного путешествия, и его родные пришли на корабль, чтобы забрать гроб с его телом, то оказалось, что он не умер. Наоборот, он был здоров и выглядел прекрасно. После этого путешествия этот человек прожил ещё много лет и дожил до глубокой старости.

Попробую объяснить механизм его исцеления. Давно известно, что человеческое тело может самостоятельно избавляться от многих заболеваний, а иногда и от неизлечимых современной медициной.

В своей практике я неоднократно наблюдал такие случаи. Но мало кто знает, что процесс исцеления, как и смертельный исход, часто зависят от мыслей, которые думает человек в период болезни. Мысли часто запускают процесс изменений в человеческом теле в ту или иную сторону.

Когда этот человек болел и лечился у разных врачей, он сильно переживал, что может умереть. Страх за свою жизнь постоянно преследовал его. Проводимое лечение было неэффективным и всё шло к его смерти.

Но когда он смирился с неизбежным концом, поехал в путешествие и начал веселиться, он перестал переживать за свою жизнь. Он забыл о болезни, «вытащил» свой ум из болезни, после чего его тело самостоятельно исцелилось.

Если бы он в путешествии продолжал волноваться и переживать за свою жизнь, то его ум благополучно убил бы его.

Приведу следующий пример. У одной женщины, когда ей было далеко за 70 лет, появились сильные боли в позвоночнике, ей было больно ходить, лежать и сидеть. Она обследовалась и лечилась у невропатолога, получала различные лекарства, но состояние ухудшалось и даже сильные обезболивающие препараты уже не помогали.

При очередном обследовании, на МРТ, у неё выявили серьёзное заболевание позвоночника (она просила меня диагноз не называть) и направили к нейрохирургу. Врач нейрохирург сразу объяснил ей, что без операции не обойтись и предложил лечиться на операцию.

Она жила одна, муж давно умер. Дети имели свои семьи и жили в других городах. Они предлагали ей жить с ними, но она не хотела им мешать. И о своей болезни им долго не говорила. Когда ей назначили операцию, она позвонила детям и те быстро

приехали. Узнав о её заболевании, дети повезли маму на консультацию в столицу, где «светила» медицины тоже предложили ей делать операцию, но при этом предупредили, что гарантии в её выздоровлении не дают.

Речь шла уже не о её здоровье, а о жизни. Даже, если операция пройдёт успешно, ей грозил длительный период восстановления, она долго будет лежачей, и уход за ней ложился на плечи детей, а она этого сильно не хотела.

Она сама уже понимала, что хорошего мало. Но решила не сдаваться. Дело было весной. Она соврала детям, что ей стало немного лучше, и попросила их дать ей возможность попробовать самой избавиться от болезни.

До этой болезни эта женщина уже бывала на моих семинарах, и кое-что знала о возможностях человеческого организма. Но одно дело знать, а другое эти знания применять. Дети не стали настаивать на операции и согласились с мамой.

В тоже время болезнь прогрессировала, боли усиливались, и ей становилось хуже.

Начала она процесс избавления от болезни с того, что помолилась Богу со словами: «Господи, если мне суждено умереть, то пусть это уже свершится, а если нет, то помоги мне, пожалуйста, выйти из этого состояния, дай мне мудрости и понимания, что нужно делать?». Её молитву я записал почти дословно, с её слов.

И действительно, помощь пришла. Одна знакомая девушка, врач по специальности, узнав о её болезни, бесплатно дала ей огромный пакет

специальных трав с обезболивающими и другими полезными свойствами против её болезни. Рассказала, как заваривать и сколько принимать.

Потом эта женщина позвонила мне, объяснила ситуацию и попросила совета. Я рекомендовал ей каждое утро представлять себя здоровой, но главное – это навязывать себе состояние радости. Представлять свой позвоночник гибким, здоровым, но главное – это радость. Тело прекрасно реагирует восстановлением на радость.

Предупредил, что вначале радость в себе вызывать будет трудно, но со временем всё получится. Также я напомнил ей, что несмотря на сильные боли, необходимо делать лёгкие физические упражнения и ходить пешком.

И, что очень важно, никому не рассказывать о своей болезни и самой меньше о ней думать.

Она начала собой заниматься и представляла себя здоровой и радостной каждое утро больше 2-х месяцев.

Кроме того, она начала регулярно молиться, ходить в церковь, исповедоваться и каяться за свои грехи, причащаться, а дома по интернету слушала проповеди священников.

Боли постепенно уменьшались, но все равно ей было больно ходить и сидеть. Она прошла 16-тидневный курс лечебного голодания, после чего ещё длительное время была на специальной монастырской диете.

Её здоровье медленно, но неуклонно улучшалось, за что она постоянно благодарила Бога. Однажды, когда ей в очередной раз позвонили дети и

спросили о здоровье, она сказала им, что полностью здорова и попросила больше ей о болезни не напоминать. Тоже самое она говорила всем, кто раньше знал о её болезни.

Однажды, она дома нашла старый альбом, который ей подарили сотрудники на 50-тилетие. Они тогда брали старые журналы мод, выбирали подходящие картинки, наклеивали другие головы, дарили друг другу и веселились.

Она очень себе нравилась на одной из таких картинок. Сидит в кресле – деловая, спокойная, молодая, красивая, довольная, никакого напряжения на лице. Осанка ровная, ноги и руки красивые, ничего не болит. Эту картинку она поместила напротив своей кровати и подолгу собой любовалась, да и сейчас ей нравится рассматривать себя такую.

Незаметно для себя она стала спокойно сидеть, ходить, боли постепенно исчезли. Через год, следующей весной, она была на моих семинарах, чувствует себя прекрасно, любит заниматься вышивкой. Подробно описала мне своё исцеление, при этом честно добавила, что какой метод ей помог избавиться от болезни, она не знает. Да это и не столь важно, главное, что она здорова и благодарна Богу. Хотя ей уже далеко за 70 лет, выглядит она молодо, точно такой, как на её любимой картинке.

Приведу ещё один пример, как ум может вызывать и поддерживать болезни. Однажды я проводил свои семинары по здоровью в большом зале одной организации. Занятия, как всегда, были бесплатные, на них приходили люди со всего города.

Некоторые сотрудники этой организации тоже хотели бы послушать мои лекции, но в рабочее время им не разрешали покидать свои рабочие места.

Перед началом одного семинарского занятия, ко мне подошла одна женщина, сказала, что работает здесь, но на занятия её не отпускают. У неё около 15-ти лет аллергия весной на цветения растений. Каждый год, почти всю весну она страдает, постоянно пьёт различные противоаллергические лекарства, консультировалась у врачей аллергологов, но болезнь остаётся, и она не знает, что ещё можно сделать, чтобы не болеть каждую весну. Наша беседа проходила в начале марта месяца, и она со страхом ждала, что в апреле снова будет болеть.

Мои занятия должны были начаться через 5 минут, и я быстро объяснил этой женщине, что она здорова, но её ум помнит, что каждую весну она болеет, поэтому и провоцирует или вызывает у неё болезнь.

Я попросил её сказать мне сейчас, что она здорова и никакой аллергии у неё нет. Немного замямвшись, она неуверенно произнесла, что здорова и аллергии у неё нет. Я попросил её ещё два раза повторить эту фразу, только уверенней, что она и сделала.

Дальше я дал ей простой совет, каждое утро, начиная с завтрашнего дня, мысленно представлять, как она с удовольствием гуляет по весеннему саду, наслаждается ароматом цветущих растений и при этом испытывает радость. Никакой аллергии нет, ей радостно и приятно.

Делать это упражнение не менее 2-х месяцев.

Прошло несколько лет. Иногда мне приходится бывать в той организации, где я тогда проводил семинары. Хотя я знаю там немало сотрудников, но самым лучшим другом у меня является та женщина, у которой когда то была аллергия.

После нашей беседы она начала каждое утро выполнять мои рекомендации. И эту весну, впервые за 15 лет, она провела без аллергии. В последующем аллергии у неё больше никогда не было.

Иногда всё может быть очень просто. Вы настраиваете свой ум иначе воспринимать ситуацию, после чего болезни или проблемы просто исчезают, не оставляя следа. Да, такое бывает, причём нередко. Повторю ещё раз, настроить свой ум воспринимать болезнь или проблему иначе, так как вам хотелось бы, только ваше желание должно быть честное, хорошее и способно вызывать радость.

Надо знать, что многие болезни, впрочем, как и проблемы, поддерживаются нашим умом. Но стоит вам забыть о них, или начать думать иначе, чем есть, то через время болезнь исцеляется или проблема решается сама собой.

Вселенная, в которой мы живём, является университетом образования для души. В ней нет ничего неправильного. Все ситуации, проблемы или болезни, возникающие в нашей жизни, нужны для нашего развития.

Старайтесь не реагировать, а просто наблюдайте за тем, что с вами происходит. Делайте всё, что нужно делать. Если надо лечиться, лечитесь. Если надо

делать, что то другое, делайте, но не придавайте ничему происходящему большого значения.

Всё это учёба. Если ваш ум будет реагировать, то ситуации будут повторяться в вашей жизни. Но если вы не будете относиться серьёзно к проблемам, то они вскоре исчезнут из вашей жизни.

РОЛЬ УМА В СОЗДАНИИ СТРЕССОВ И БОЛЕЗНЕЙ

Медикам, да и не только им, известна роль стрессов в возникновении различных заболеваний. По разным данным, главной причиной примерно 70 – 80% заболеваний у взрослых людей являются обычные стрессы. Мы, медики, называем это психосоматической причиной болезни. Но мало кто говорит о том, что стрессы создаются только умом человека. Причина любого стресса находится в уме и только в уме, на который часто люди не обращают внимания.

В своей врачебной практике мне повезло работать в педиатрии, лечить детей, работать в терапии, лечить взрослых, служить военным врачом, лечить молодых людей, а также заниматься здоровьем пожилых людей и долгожителей.

Хочу заметить, что у детей стрессы редко вызывают болезни, у пожилых людей и долгожителей ухудшение здоровья тоже редко связано со стрессами.

Есть различные классификации возрастных групп взрослых людей, приведу одну из них. Пожилыми считаются люди от 75-ти до 90 лет, долгожители – это старше 90 лет, ну и молодёжь – это возраст от юности и до 75-ти лет.

Кто читает Библию, тот знает, что зло человека от юности его. В те давние времена, когда писалась Библия, люди уже знали, что главная проблема для жизни и здоровья человека – это его ум, и сравнивали его со злом.

Именно переход в юности от детства к взрослой жизни, часто сопровождается различными переживаниями ума и стрессами, которые впоследствии формируют немало болезней.

Действительно, работая с разными группами людей, я выявил, что наиболее уязвимыми к воздействию стрессов являются молодые люди, начиная от юности и до 75-ти лет. Поэтому и восстановление здоровья у этой группы необходимо начинать с выявления причины заболевания, которая очень часто создана умом пациента в виде стрессовых ситуаций.

Известно, что если лечить больного, а причину не убрать, то болезнь остаётся и через время снова даёт о себе знать.

Сильные, или часто возникающие стрессы вызывают сгущение крови, что, в свою очередь, ведёт к нарушению кровообращения и возникновению разных заболеваний. У каждого человека есть свои «слабые» места в организме, поэтому стрессы и вызывают болезни там, где есть это «слабое» место, которое заложено в человеке генетически от его предков и передаётся по наследству.

Ещё стресс можно сравнить с молотком, который находится внутри ваших сосудов и каждый раз, когда у вас стресс, этот молоток бьёт по гвоздю в стенки сосудов, и сильнее всего как раз в «слабое» место. Несмотря на то, что человеческий организм очень сильный, через время в «слабом» месте появляется болезнь.

Приведу такой пример.

Один человек в возрасте 45-ти лет перенёс инсульт после частых стрессов на работе. Во время лечения в больнице он прислушался к рекомендациям врача, который рекомендовал ему оставить свою тяжёлую работу, научиться не волноваться и почаще радоваться жизни. Когда он выписался из больницы, то так и сделал, после чего прожил уже больше 40 лет.

Надо помнить, что человеческий организм может самостоятельно восстанавливаться после болезней и особенно результативно, когда нет причины болезни. Нет стрессов – нет причины.

Этот человек легко восстановил своё здоровье, но своему сыну, по наследству, он передал предрасположенность (или «слабое» место) к инсульту, причём в определённом возрасте.

И действительно, когда его сыну шёл 45-ый год, тот тоже перенёс инсульт после разных стрессов. В больнице врачи рекомендовали его сыну научиться жить спокойно. Когда сын выписался из больницы, то бросил свою стрессовую работу, живёт спокойно, занимается собой и радуется жизни. Теперь главное, у этого сына тоже есть сын, которому ещё нет 30-ти лет, но у него уже есть предрасположенность к инсульту, которую он получил по наследству от отца и бабушки.

Так вот, теперь этому молодому человеку, чтобы не заболеть инсультом, как его отец и дед, необходимо научиться руководить своим умом и не реагировать стрессами на происходящие события в его жизни.

Есть много способов, как это сделать, но самым эффективным будет развиваться духовно, например, так, как это делается в христианстве. Учиться

наблюдению за своей жизнью и смирению своего ума. Помните, в Библии пишется, что Бог гордым противится, а смиренным даёт благодать. Гордость, как и любая обида, недовольство или раздражение – это всё проявления человеческого ума.

Смирение, это не что иное, как ваша нейтральная реакция ума на любые происходящие события. Всё, что происходит, должно происходить, на всё воля Божья. Имея такую точку зрения, вы не выбрасываете отрицательную энергию, нет стресса, нет сгущения крови, есть нормальное кровообращение, и болезнь не возникает.

Если вы научитесь смиряться, смирять свой ум, то много хорошего добьётесь в своей жизни, и прежде всего для своего здоровья.

Чем меньше мыслей у нас в голове, тем счастливее мы становимся. И главная задача при борьбе со стрессами – это успокоить свой ум.

Надо знать, что проблем не существует, это только кажется, когда что то происходит не по нашему. И наш ум неадекватно реагирует на ситуацию, создавая стресс.

Приведу следующий пример. У одного молодого человека в возрасте 29-ти лет обнаружили язву желудка. Он много лет лечил её у разных врачей гастроэнтерологов, соблюдал диету, пользовался народными средствами, неоднократно проходил санаторно-курортное лечение, но болезнь оставалась. Мало того, начались осложнения, и хирурги настаивали на операции.

Ко мне этот человек обратился за советом, можно ли обойтись без операции? К этому времени ему уже было за 40 лет. Конечно можно, ответил я ему, но для этого необходимо изменить свой характер.

Напомню читателям, что у большинства больных язвенной болезнью характер тоже «язвенный». Они кого-то «едят», либо сами себя «съедают» изнутри. Их ум постоянно создаёт стрессовые ситуации.

Этот больной согласился со мной, что характер у него не «подарок», и решил попробовать изменить его, чтобы избавиться от язвенной болезни желудка и не оперироваться.

Не сразу, но постепенно ему это удалось. Он начал с наблюдения за своим умом, ведь ум формирует характер. Учился смирению, терпению. Стал меньше критиковать других и больше проявлять терпимость. Конечно, бывали и срывы, на пути к хорошему всегда есть препятствия. Но он не сдавался, продолжал работать над собой, и результаты не замедлили дать знать о себе. Его здоровье, и не только здоровье, а и многое в жизни улучшилось.

Прошло уже больше 20-ти лет, никакой язвы желудка у этого человека давно нет, и операцию делать не понадобилось.

Он научился контролировать свой ум, который сейчас приносит ему пользу, а не вред.

В моей практике много примеров, когда неконтролируемый ум человека являлся причиной серьёзных болезней. Приведу пример.

Одна девушка влюбилась в молодого человека, тот обещал на ней жениться, но потом обманул. Она сильно обиделась на него (обиделся её ум). Долго она обижалась на него, но через время встретила другого человека, вышла замуж появились дети, и всё у неё было хорошо. Вдруг, откуда не возьмись, у неё появилась опухоль щитовидной железы. Она лечилась у врача эндокринолога, но состояние ухудшалось и ей сделали операцию, удалили часть щитовидной железы. Потом после операции начались осложнения, которые не поддавались лечению.

Ко мне она обратилась в стрессовом состоянии и отчаянии, что проводимое лечение не помогает. Конечно, читатель уже понимает, что её болезнь, страхи и отчаяние – это результат работы её неконтролируемого ума.

Когда она в юности сильно обиделась на бросившего её парня и долго на него обижалась, она создала предпосылки для своей будущей болезни. Тогда её ум выделял отрицательную энергию в большом количестве, но молодой организм справился, хотя и появилось «слабое место» – щитовидная железа.

Ей надо было покаяться за свою обиду, смириться, но она об этом никогда ни от кого не слышала и нигде не читала.

Потом у неё появилась семья, родились дети, возникали различные житейские проблемы, и она периодически волновалась, обижалась, чем то была недовольна. Эти мини стрессы продолжали «бить» по слабому месту, накапливались и вызвали, в данном случае, опухоль щитовидной железы. Несмотря на

лечение, болезнь остаётся, ведь её ум продолжает переживать, волноваться, бояться, выделяет отрицательную энергию, тем самым поддерживает болезнь.

Для того чтобы болезнь остановилась, и организм начал сам себя восстанавливать, необходимо остановить разрушающее действие ума. Я нередко встречался с ситуациями, когда страх перед болезнью убивал человека. И часто помочь больному, который сильно боится свою болезнь, очень тяжело.

К счастью, есть схема действий, которая освобождает человека от уничтожающего действия его ума.

Первое – это смирение с болезнью или любой, существующей проблемой. Надо понять, что это просто урок в вашей жизни, который вам надо пройти. Не надо пытаться понимать причину для чего или из-за кого вы получили этот урок. Раз так происходит, значит так надо.

Смирение упокоит ваш ум и высвободит много энергии, которую организм сразу направит на восстановление здоровья. Ведь до этого, у этой женщины, ум выделял плохую энергию, которая как яд, медленно, но уверенно разрушала её организм.

Когда я объяснил о роли смирения больной женщине, ей быстро удалось смириться, и её здоровье стало улучшаться.

Следующий важный этап – это очищение прошлого через покаяние. Необходимо просмотреть свою жизнь, от юности, и за каждую свою сильную обиду, ложь, плохие поступки попросить у Бога прощение.

Сделать это можно мысленно, но главное искренне. Неважно, что ваша обида могла быть, по вашему мнению, справедливой. Обида – это осуждение, недовольство и выброс плохой энергии.

Милосердие, прощение всегда выше справедливости и для здоровья полезнее. Не судите, не судимы будете.

Эта женщина так и сделала, мысленно просмотрела свою жизнь и за каждую свою обиду, недовольство и плохие поступки попросила у Бога прощение.

Теперь самый приятный третий этап – это радость. Надо начинать искать радость. Кто читает Библию, тот знает, что в этой прекрасной книге даются рекомендации радоваться. Радость должна быть честной, чистой, искренней. Это может быть всё, что приносит вам хорошее настроение. Чистая радость – это позитивная энергия, которая помогает организму восстановиться от болезни.

Эта женщина купила себе любимых конфет и мороженое. Уговорила мужа съездить с ней на море, с удовольствием выпила бокал вина. Начала каждый день прогуливаться в парках, на набережной Днепра.

С наслаждением вспоминала хорошие, приятные моменты из своей жизни, училась наблюдать за своим умом и не позволяла ему думать о плохом.

Её здоровье быстро восстановилось. Прошло больше 15 лет, она чувствует себя хорошо.

Напоминаю читателям, что человеческий организм очень сильный и мудрый. Если ум не мешает ему, и начинает помогать, то часто он сам может восстановиться от самых неизлечимых болезней.

РОЛЬ УМА В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Мне, как специалисту по здоровью, нередко приходится сталкиваться с ситуациями, когда в некоторых семьях бывают ссоры, обиды, разногласия между супругами. Они и не догадываются, что это их несовершенные умы выясняют отношения.

Человек, имеющий знания и умеющий контролировать свой ум, никогда не допустит, чтобы его ум обижался, раздражался или был недоволен, особенно в семейных отношениях. Надо знать, что в природе ума контролировать, но не может быть «слуга – ум» хозяином.

Ещё в царской России, куда тогда входила Украина, каждая семейная пара проходила венчание в церкви. Этот обряд проводился для того, чтобы семья была крепкая, и молодые всю свою жизнь в семье помнили о Боге. Семьи тогда действительно были крепкие, разводов почти не было, а ссоры и разногласия в семьях среди супругов были редкостью.

В то время люди знали, что у человека кроме ума и тела, есть частица Живого Бога – душа. Тело и ум – это временное пребывание человека на Земле, которые недолговечны, живут столько, сколько Бог даст и умирают.

А душа вечная и умом её не понять. Душа – это и есть Царство Божье, которое Иисус Христос рекомендует искать, прежде всего.

Душа никогда не спорит, не обижается и не раздражается, она всегда любит, всё прощает и не делает близкому зла. Когда человек живёт в ладу со своей душой, у него порядок и успех во всех сферах жизни.

У души никогда не бывает никаких проблем. Проблемы бывают только у ума и тела. Поэтому, пока человек считает себя только телом и умом, у него всегда будут проблемы.

Но после революции 1917 года ситуация изменилась, большевики начали уничтожать знания о Боге, о душе, и постепенно вместо души у многих людей хозяином в их теле вместо души стал ум.

И вот, когда ум стал руководить жизнью человека, не обращая внимания на душу, во многих семьях и не только в семьях, начались проблемы.

Приведу такой пример. Жили были муж, жена и сын. В семье взрослые часто спорили между собой и выясняли отношения. Редко какой день проходил спокойно. Как то муж случайно попал на мои семинары, где я рассказывал о роли ума в семейных отношениях. Хотя это был взрослый, и довольно образованный человек, о том, что в семьях ссоры и обиды создаёт ум, он услышал впервые.

Не мог вначале этот человек понять, что своим умом можно и нужно руководить, особенно, если в семье есть ссоры или обиды. Он не знал, что нормальный ум никогда не будет обижаться на жизнь и ссориться в семье.

В своих ссорах он всегда обвинял жену, считал её глупой и вредной. Он не знал простой истины, что

как ты думаешь и говоришь о человеке, так тот человек думает и говорит о тебе.

Его жена думала о нём точно также.

Дорогие друзья, если вы хотите знать, как о вас думает другой человек, то посмотрите на свои мысли о нём. Он думает о вас сейчас так же, или будет думать через время. Это зеркальное отражение, иногда с задержкой во времени.

Но как говорится, век живи, век учись. Мало кто догадывается, что многое из того, что происходит в нашей жизни, создаётся нашим умом.

Если есть ссоры в семье, и вы хотите, чтобы они продолжались, то всегда отвечайте на замечания супругов, спорьте с ними.

Но если ваш ум не будет реагировать на придирки ума супруга(и), то ссора затихнет. Для любого конфликта нужна энергия внимания, подпитка энергией. Это как для костра нужны дрова, так и для конфликта необходима энергия в виде реакции другой стороны. Не будет дров, костёр погаснет, точно также, не будет реакции на конфликт, и он исчезнет.

Если вы реагируете, значит, есть энергия внимания, есть и конфликт. Но энергия внимания может быть как хорошей, так и плохой.

Можно не обращать внимание на придирки супруга(и) и конфликта не будет, но так удаётся не всем. Но можно реагировать на плохое, хорошей энергией внимания, которая нейтрализует плохую. Вот как сделал этот человек, о котором идёт речь.

Когда после моего занятия он пошёл домой, то встретился по дороге с друзьями, зашли в бар и

неплохо «посидели». Домой пришёл поздно и не трезвый. Жена с порога начала его ругать, но он вспомнил, что можно не отвечать грубостью. Радостно улыбнулся и начал хвалить жену, что она правильно поступает, что беспокоится за него.

Жена не ожидала такого, и ссора затихла.

Для того, чтобы душа у человека чаще руководила его жизнью, а не ум, надо хоть знать, что душа есть и прилагать усилия для её раскрытия.

Если усилия не прикладывать, то ум полностью заберёт власть над человеком, и проблемы обязательно будут. Ум любит всё контролировать и часто ошибается.

Ум взрослого человека так устроен, что без проблем он жить не может. Для него неважно, какие проблемы, но рано или поздно, он их обязательно найдёт, и чтобы далеко не ходить, часто начинает выяснять отношения с близким человеком. Поэтому на своих занятиях я обязательно затрагиваю тему нормальной жизни в семье.

Если в семье часто бывают разногласия или ссоры, надо понять простую истину, что ни в коем случае нельзя переделывать свою вторую половину, супруга или супругу, а необходимо изменить себя, отношение своего ума к ситуации. Это самое сложное, но если это понять, то нормальные семейные отношения обеспечены.

Повторю ещё раз, если в семье супруги будут пытаться переделать свою вторую половину, то проблемы им обеспечены.

Мужчина, о котором идёт речь это понял, мало того, начал наблюдать за своим умом, как тот плохо думал о жене, считал её виновницей проблем в семье. Он уже знал, что это только ум так считает, а на самом деле у него прекрасная жена.

Наблюдая за своим умом, он начал обращать внимание на маленькие промежутки тишины между мыслями и делал так каждое утро, ещё лёжа в постели. Внутренняя мысленная тишина, это лучший учитель и целитель.

Любые проблемы, в том числе и в семейных отношениях, легко решаются с помощью тишины ума и спокойствием. У каждого человека ум сообразительный, и быстро понимает, что от него хотят, особенно если за ним наблюдают.

Его ум быстро понял, что о жене надо думать и говорить только хорошее, и не пытаться её переделывать. Постепенно из их семьи ушли ссоры и разногласия, у них появился ещё один ребёнок. В семье царит мир и покой.

Но это человек продолжает каждое утро наблюдение за своим умом, всё чаще ощущая соприкосновения со своей душой в тишине и безмолвии ума. Несмотря на различные негативные ситуации в стране, у него улучшаются дела на работе, в финансах, здоровье. Всё это благодаря его работе над своим умом.

Приведу ещё один пример. Много лет на мои семинары ходила одна женщина, у неё были серьёзные проблемы со здоровьем. Она считала, что долго не проживёт. Тогда ей было около 70-ти лет. Но

постепенно её здоровье начало улучшаться, она начала заниматься собой, выполнять мои рекомендации. Сейчас ей за 80 лет, и чувствует она себя неплохо.

Но была одна проблема, которую она долго не могла решить. Так случилось, что ей приходится жить с сыном, невесткой и внуками в одной квартире. А у сына с женой постоянные ссоры. Она пыталась воспитывать сына, а иногда и невестку, но в ответ получала только обвинения в свой адрес. Иногда её «доставали» и внуки. В общем, жить в семье, где постоянные ссоры, тяжело и это её угнетало больше всего.

На своих семинарах я постоянно напоминаю, что нельзя вмешиваться в жизнь своих взрослых детей. Если у них происходит, что-то не совсем хорошее, то это их жизненные уроки. Если мы реагируем на них своим вниманием, то поддерживаем проблему своих взрослых детей и эта проблема становится нашей.

На семинарах я подчёркиваю, что если хотите, чтобы ваши взрослые дети жили лучше, не реагируйте на их проблемы. Не обращайтесь к ним.

Легко сказать, не обращайтесь к ним, особенно когда люди живут в одной квартире. Несколько лет эта женщина пыталась понять мои рекомендации, но до неё не «доходило».

На моих занятиях однажды она услышала, что то, о чём мы думаем больше всего, то и притягиваем в свою жизнь. До неё наконец «дошло», что больше всего она думала о ссорах в семье сына.

После этого она начала сознательно наблюдать каждое утро за своим умом, и обращать внимание на промежутки тишины между мыслями. Постепенно она начала замечать, как её ум реагирует на ссоры в семье сына. Она стала учиться не реагировать, и не вмешиваться в жизнь сына, перестала обращать на их ссоры внимание.

Прошло время, и сейчас в семье её сына ссор нет, к ней все хорошо относятся и она очень довольна. А внуки стали её лучшими друзьями.

Напомню, что сами мысли не имеют силы, но когда мы питаем их своей энергией внимания, да ещё с эмоциями, то эти мысли создают или поддерживают различные ситуации. Пока эта женщина обращала внимание на ссоры в семье сына, часто о них думала, переживала, волновалась, то и ссоры оставались.

Но когда она перестала реагировать на проблемы сына, перестала о них думать, перестала мыслями их поддерживать, они исчезли, и в его семье наступил мир и нормальная жизнь.

Приведу пример, как у одной женщины взрослый сын часто пьянствует. Каждый раз, когда он приходит домой пьяный или выпивши, она переживает, волнуется. Пытается на следующий день воспитывать его, пока он трезвый. Но проблема остаётся, сын снова пьёт.

Так будет продолжаться до тех пор, пока она не перестанет обращать внимание на пьянки сына. Своей энергией внимания и мыслями она поддерживает эту проблему.

Да, трудно не обращать внимание на болезни, проблемы или пороки близких, но для их исцеления, и настоящей помощи, необходимо убрать от них свою энергию внимания.

В Библии по этому поводу пишется, что враги человеку домашние его.

Ранее я уже писал, что каждый человек находится на своём уровне развития, и каждому даются свои уроки в жизни.

Если в вашей семье есть ссоры или возникают другие проблемы, то это ваш уровень развития вашей жизни, ваши уроки, которые пытаются вас чему то научить. Страшного ничего нет. Начинайте над собой работать, развиваться. Это то, для чего вы пришли в этот мир.

Обратите внимание на то, о чём чаще всего вы думаете в своей жизни, на что реагирует ваша энергия внимания. Наблюдайте за своим умом, за своими мыслями, и через время вы многое поймёте. У вас появится уникальный шанс, сделать жизнь свою и своих близких счастливой.

Из своего опыта отмечу, что уровень образования или количество денег не влияет на степень развития человека. Мне неоднократно встречались как умные, так и «тупые» профессора и несчастные, бедные и богатые люди.

Но когда они начинали заниматься собой, независимо от их образования или социального статуса, обращать внимание на свой ум и наблюдать за своими мыслями, развиваться духовно, их жизнь и здоровье всегда улучшались.

«МИР ЛОВИЛ МЕНЯ, НО НЕ ПОЙМАЛ»

(Григорий Сковорода, 1722 – 1794)

Так завещал написать на своей могиле после смерти этот Великий украинский философ, писатель, мыслитель, мудрец, хотя при своей жизни он себя таким не считал.

Этот человек в процессе своей жизни познал, что существует два мира, мир ненастоящий, созданный людьми с помощью ума и мир Божественный, настоящий.

Мир Божественный настоящий, вечный и неизменяемый, в нём нет никаких проблем, и существует счастье. А в мире человеческом всегда происходят изменения, и существует множество проблем.

Мир человеческий, где руководит ум, всегда пытается разными способами поймать человека.

Мир Божественный живёт совершенно по другим правилам, Он не думает, в Нём нет ума, но есть Божественная мудрость и блаженство.

Обычным человеческим умом Божественный мир не понять, хотя Он не прячется и на виду у всех.

Каждый человек неоднократно бывал в Божественном мире, но человеческий мир ума настолько искущённый, что всегда пытается вернуть человека к себе.

Как видим, на примере Григория Сковороды, ему удалось не пойматься на хитрости человеческого

мира, о чём он и завещал написать на своей могиле в назидание потомкам.

В детстве, когда мы увлечённо играли, забывая обо всём, мы находились в Царстве Божьем, в Божественном мире.

Вспомните своё детство, отдельные радостные моменты, делайте это почаще, и вы начнёте постепенно «просыпаться» и замечать, как взрослый мир человеческого ума будет возвращать вас назад в проблемы, часто им же и надуманные.

Например, в детстве я сильно любил играть в футбол, и мог бегать с мячом целый день, не замечая голода и времени. Потом я любил гонять голубей, и мог с утра и до вечера сидеть на голубятне, пока мама не звала кушать.

В юности были другие моменты, когда было хорошо, и ум не работал, когда мы просто жили там, где находились.

Также происходит и во взрослой жизни, когда ум отключается, и вы с удовольствием занимаетесь чем-то хорошим. Но когда ум «включается», он начинает анализировать, подтягивать мысли о проблемах или болезнях.

Один мой знакомый, который много лет курил и любил выпить, неожиданно легко бросил курить и отказался от спиртного. А произошло это следующим образом.

Однажды, рано утром, он один поехал на рыбалку. Забросил удочку, вокруг была тишина, и он неожиданно «отключился». Его ум ничего не думал, и ему было очень хорошо. Он долго так сидел на берегу

реки, наслаждаясь жизнью, что когда ум «включился» и он хотел закурить, то руки сами выкинули сигареты. После этого он легко бросил курить и пить спиртное. Этот парень с радостью рассказывал мне о пережитом опыте, не подозревая, что находился в Божественном мире.

Так, и каждый из нас, периодически попадает туда, но когда включается ум, мы возвращаемся в мир человеческий. Григорий Сковорода знал об этом и умел своевременно тормозить свой ум.

Точно также об этом знали святые люди, они уходили от людей, жили в одиночестве, и через какое-то время их ум тормозился до временного или полного отключения. Они начинали видеть настоящую жизнь, которая отличается от жизни, воспринимаемой с помощью человеческого ума.

В детстве почти все дети живут в этом Божественном мире до тех пор, пока их ум не научится думать, как ум взрослых. Ведь дети учатся у взрослых.

У некоторых людей такая способность, воспринимать жизнь как в детстве, остаётся на всю жизнь, но очень редко.

Иногда бывает, что в старости такая способность возвращается, и вы наблюдаете за стариками, которые ведут себя как дети.

Нередко бывает так, когда человек развивается духовно и к нему, как пишется в Библии, возвращается юность.

У меня есть товарищ, который в 70 лет чувствует себя как в юности, причём не только в душе,

но и физически. Таких примеров, когда у пенсионеров возвращается юность, я знаю немало.

В Божественном мире человеческая душа соприкасается со своим Творцом и ей там так хорошо, что назад, в мир человеческого ума, ей не хочется. Настоящая реальность, Божественный мир, только тогда проявляет себя, когда останавливается мышление.

Когда мы живём в настоящем, мы не думаем. Если взрослый человек соприкасается с Божественным миром, происходит осознание, что в человеческом образе тела и ума мы находимся временно. Поэтому надо стараться не позволять своему уму бездарно проводить жизнь в облике человека.

Для сравнения приведу несколько примеров, что дают эти знания. Недавно ко мне заехал на пару дней один старый знакомый. Мы с ним не виделись около 50-ти лет. Школу он закончил с золотой медалью, потом престижный институт. Работал на руководящих должностях, сейчас на пенсии, пенсия большая, ни в чём себе не отказывает. Но жизнью недоволен.

Каждое утро он начинает с того, что включает телевизор и смотрит новости. Из того, что показывают в новостях, большинство ему не нравится.

Он пытался и меня втянуть в обсуждение происходящих в стране событий, но я перевёл разговор на другие темы.

Ещё у этого парня гипертония и ряд других проблем со здоровьем, хотя он постоянно наблюдается у разных врачей, пьёт лекарства и выполняет все их назначения. Есть проблемы со здоровьем и у его жены.

Несмотря на некоторые различия во взглядах, мы прекрасно провели время, вспоминая детство, школьные годы, учителей, общих знакомых. Этот человек полностью живёт в человеческом мире, и хотя материально хорошо обеспечен, его ум недоволен.

О том, что есть мир Божественный или Царство Божье, он даже не слышал.

Это характерно для большинства пенсионеров в нашей стране. Многие из них даже и не слышали, что кроме человеческого мира, есть мир Божий, где всё совершенно иначе.

Ещё один пример. У меня был товарищ, с которым мы дружили с детства, больше 60-ти лет. Недавно он умер.

Последние несколько лет он сильно был недоволен тем, что происходит в нашей стране. Тоже каждое утро начинал с новостей по телевизору. Потом у него случился инсульт, через время ещё один и его не стало.

Он не знал, что реагируя на плохие новости по телевизору, постепенно сам себя убивал.

Каждый раз, когда вы реагируете на негативные новости, вы сами для себя создаёте стресс, который и ухудшает ваше здоровье.

Так, что прежде, чем смотреть новости по телевизору, думайте, надо это вам или нет.

Есть у меня хороший знакомый, тоже пенсионер, получает скромную пенсию, но жизнью доволен, и со здоровьем у него всё в порядке. Телевизор он давно не смотрит, газет не читает, изредка смотрит в интернете то, что ему нравится.

Он когда то был на моих семинарах, ему тогда было 60 лет, у него было много болезней и проблем. На занятиях он понял, что если полностью оставаться в человеческом мире, каждый день смотреть телевизор, то болезни и недолгая, недовольная жизнь обеспечены.

Он начал заниматься собой, научился контролировать свой ум и не придавать значения, когда ум был чем- то недоволен. Он понял, что для хорошей жизни и здоровья необходимо, прежде всего, искать Царство Божье.

Известно, кто ищет, тот всегда найдёт.

И хотя человеческий мир постоянно пытается вернуть его назад, этот человек не обращает на него внимания, ведь жить в Царстве Божьем радостно, в мире и покое гораздо лучше, чем в тревогах и проблемах мира человеческого.

Сейчас этому человеку около 80-ти лет, он полон сил и энергии. Неожиданно для себя стал писать стихи, сочинять музыку, издал свой сборник. У него появилось много друзей, даже исполнилась детская мечта, он начал заниматься верховой ездой, и меня приглашает кататься с ним на лошадях. Ещё он создал свой сайт в интернете, изучает английский язык, каждое лето ездит на море. И всё это здесь в Украине, получая скромную пенсию.

Когда человек «просыпается» от гипнотизирующего действия своего ума, у него появляются честные, хорошие желания, в его жизни происходят чудеса, в любом возрасте.

Существует много способов, как научиться тормозить свой ум и не давать ему власти над собой. Один из них – наблюдение.

Вы можете сесть у окна в своей квартире, на лавочке в парке или любом другом месте, и просто сидите и смотрите на жизнь вокруг. Жизнь очень любит, когда за ней наблюдают.

Через какое-то время, когда Жизнь увидит, что за ней наблюдают, Она начнёт вам показывать, что-то хорошее. В Жизни всегда происходит, что – то хорошее, но человеческому уму не до этого, он постоянно думает.

Так большинство людей живут в мыслях, думая, что живут, хотя на самом деле жизни не замечают, они находятся в «сонном» или гипнотическом состоянии.

Если регулярно наблюдать за Жизнью, приходят разные откровения, многое становится понятным, уходит недовольство и раздражение, ум начинает постепенно подчиняться, ваша жизнь становится радостной и интересной. Вы начинаете «просыпаться».

Хорошо понять Жизнь и «приструнить» свой ум помогает наблюдение за своим телом.

Вы начинаете наблюдать, как работает ваше тело. Вы скоро заметите, что оно живёт самостоятельно, отдельно от вашего ума. Ваши руки сами готовят пищу, ваши ноги сами идут туда, куда им надо. Ваше сердце, лёгкие, почки, кишечник выполняют свою работу без участия ума.

Вы поразитесь, какое у вас мудрое и красивое тело, и как оно само о себе заботится. Для этого вы

просто наблюдаете за своим телом. Это упражнение поможет вам понять, как улучшить ваше здоровье и не обращать внимания на беспокойство ума.

Ваше тело тоже обрадуется, что наконец то, его заметили, да ещё любят и доверяют ему. Ваше здоровье начнёт улучшаться, и вы заметите, что становитесь моложе.

Если делать это упражнение регулярно, каждое утро по 15-20 минут, вы постепенно научитесь жить здесь и сейчас, а это главная мечта любого мудреца. Вскоре вы сами становитесь мудрецом и воспринимаете жизнь не с помощью ума, а душой.

Надо знать, что мудрецы живут с помощью души, они не имеют мыслей. Им всегда хорошо и они всё знают.

Конечно, можно наблюдать и за работой своего ума, за своими мыслями. Ведь это именно ум не позволяет человеку видеть настоящую жизнь. Когда человек думает, то он отключается, как бы «засыпает наяву», и не обращает внимания на настоящую жизнь.

Но если каждый день сознательно обращать внимание на свой ум, замечать где он сейчас, и о чём думает, то он начинает постепенно успокаиваться. Такое упражнение надо делать каждый день, начиная с 5-10 минут, постепенно доводя его до 1 –ого часа. Через время всё чаще вы будете ощущать жизнь своей душой.

Душа всегда живёт здесь и сейчас, она не думает, ей всегда хорошо, она ничего не боится, не обижается и не расстраивается. Душа знает, что она бессмертна, а тело и ум на Земле временно. Если жить

душой, то ваша жизнь превращается в прекрасное путешествие.

Иногда, конечно, ум будет напоминать о себе какими либо неприятными ситуациями, мир человеческий будет пытаться вернуть вас назад в свои проблемы. Но стоит только душе «проснуться» и жизнь снова становится хорошей.

Теперь вы понимаете, что имел в виду Григорий Сковорода, когда человеческий мир ловил его и не поймал. Он жил душой и постоянно пребывал в Божественном мире.

Это возможно каждому человеку, если не реагировать на искушения человеческого мира, живущего с помощью ума и работать над раскрытием своей души.

Надо помнить, что настоящая человеческая природа – это счастье, а его можно достичь только с помощью своей души. Для этого стоит потрудиться, и тогда, с возрастом, ваша жизнь становится радостней и интересней.

Напомню ещё раз, что если вы правильно духовно развиваетесь, то чем старше вы становитесь, тем радостнее и интереснее становится ваша жизнь.

Начинать заниматься собой можно в любом возрасте. В моей практике нередко отмечались случаи, когда после 70-ти лет люди «прозревали», и их жизнь и здоровье улучшались.

Подумайте о том, что стоит на первом месте в вашей жизни? Вы возьмёте это с собой, когда умрёте?

Поэтому Иисус Христос и рекомендовал, прежде всего, и больше всего искать Царство Божье.

Он знал, что там вечное счастье, блаженство и рекомендовал это всем.

Известно, что то, о чём думаешь, что ищешь, то через время и находишь.

Обращайте внимание на то, о чём думает ваш ум и, что вы ищите в своей жизни.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЁТ ОДИН

Иногда бывает так, что в силу разных обстоятельств, взрослый человек живёт один. Причины могут быть самые разные, кто-то никогда не женился или не выходила замуж, кто-то потерял близкого человека, кто-то развёлся и т.д. Но, независимо от того, какая причина, надо знать, что природа человеческой души – это быть счастливым, и когда человек живёт один, достичь счастья гораздо проще, чем человеку, живущему в окружении близких.

Сейчас попытаюсь объяснить. Мы знаем, что почти все святые люди жили в одиночестве или стремились к тому, чтобы дольше быть одному. В Библии есть немало примеров, когда люди уходили в горы или пустыни и жили там одни по 40 дней. Например, Моисей, делал так неоднократно. Да и сейчас в мире есть немало людей, которые сознательно живут одни в отдалении от людей. И на то есть веские причины.

Дело в том, что при сознательном удалении от человеческого общества, одному человеку найти Царство Божье, которое проповедовал Иисус Христос, гораздо проще.

И одному там жить интересно, спокойно, радостно. Но как научиться быть счастливым в миру, среди людей, когда человек работает, общается, смотрит телевизор и т.д.?

Оказывается в мире, среди людей, тоже можно быть счастливыми, раскрыть свою душу, и лучше это сделать, когда мысли о близких вас не отвлекают.

Главная задача человеческого пребывания на планете Земля – это индивидуальное развитие и совершенствование.

Проще говоря, собой надо заниматься, прикладывать усилия для своего развития. И тем, кто живёт один «повезло», им не надо думать о проблемах своих близких и заботиться о них.

На первых этапах своего развития обыкновенному взрослому человеку трудно понять, что у него есть ум и тело.

Себя люди часто отождествляют с местоимением «Я». Но если им задать вопрос: кто же этот «Я»? , то у многих в глазах возникает недоумение, они не привыкли, что у них есть ум и тело.

В их жизни ум давно стал хозяином и о таких «пустяках» не думает, хотя на самом деле он должен быть слугой. Они никогда о своей жизни сознательно не задумывались.

Из своего опыта знаю, что с первого раза большинство людей этого не понимают, все находятся на разных уровнях развития. Но через 2-3 занятия среди тех, кто был на моих семинарах, «доходит», что нужно сознательно, как бы со стороны, обращать внимание на свой ум или мысли, на своё тело, на свою жизнь.

Осознанное или сознательное обращение внимания -это мощная сила, обладающая энергией.

Поэтому, если вы живёте одни, и хотите получать радость, удовольствие и наслаждение жизнью, не поленитесь, и обратите внимание на то, о чём думает ваш ум. Проснулись утром и наблюдаете за своими мыслями минут 5, больше не надо. Делайте так каждое утро.

Напомню, что наши сегодняшние мысли – это черновик завтрашнего дня. Ум и мысли – это одно и то же.

После этого, встав с постели, наблюдайте за своим телом, как оно идёт в ванную, что делает, и скоро вы убедитесь, что ваше тело живёт отдельно от ума и само о себе заботится.

Если хотите быть физически здоровыми, делайте каждое утро небольшую зарядку и ежедневно прогулку пешком, можно по дороге на работу или в магазин.

Когда вы сознательно за чем-то наблюдаете, то ваш ум находится здесь и сейчас.

Открою секрет, когда вы живёте здесь и сейчас, то в этот момент у вас нет никаких проблем, они появляются тогда, когда ум начинает думать.

Ежедневно, каждое утро, наблюдая за своим мыслями и телом, у вас постепенно выработается привычка утром жить без проблем. Известно, что как день начнёшь, так и проведёшь.

Вначале, какое то время ум, по привычке, ещё будет иногда подкидывать вам мысли о проблемах, но постепенно это будет происходить всё реже. Постепенно вы приучитесь сознательно наблюдать за

своим умом, телом или жизнью вокруг вас, и ваша жизнь изменится в лучшую сторону.

Вы перестанете волноваться, быть недовольными, переживать за будущее, ведь всё это состояние ума, но он уже не будет, как раньше руководить вашей жизнью.

В вашей жизни всё чаще будет появляться искренняя радость, сострадание, милосердие.

Постепенно вы научитесь замечать, когда вы живёте настоящей жизнью или живёте в мыслях. Настоящая жизнь всегда интересная и хорошая, а жизнь в мыслях полна проблем.

Когда, иногда, вы увидите на улице или по телевизору недовольных, раздражённых людей, вы им посочувствуете, и не будете осуждать, ведь и вы когда-то были на их уровне развития.

Но теперь всё изменилось. Благодаря тому, что ваша жизнь всё более становится осознанной, у вас улучшается здоровье, появляется изобилие и успех во многих других делах.

В дальнейшем вы продолжаете развиваться, всё меньше реагируя на уловки человеческого мира, созданного с помощью ума.

Ваша душа начинает руководить вашей жизнью, появляются различные откровения. Например, вы понимаете, почему Иисус Христос рекомендовал не удивляться тому, что будут войны, голодоморы, различные болезни.

Ведь когда человеком руководит душа, а это частичка Бога, он никогда не будет воевать. В каждом человеке есть душа, а зачем воевать против себя

самого? Душа – это любовь, радость, прощение, смирение. Она никогда не делает зла.

Душа живёт в Царстве Божьем, а ум в человеческом мире. Душа понимает, что тело и ум – это временные живые комплексы под названием человек, которым нелегко живётся в этом мире, когда они оторваны от Бога, и это происходит, когда ум руководит жизнью человека.

Все войны, голодоморы, многие болезни, несправедливость, границы – создаются умом человека, когда им руководит не душа, а ум.

Приведу такой пример. У одной женщины давно умер муж. Сын имеет свою семью и живёт в другом городе. Жить в семье сына она не хочет и живёт одна. Имеет 2-х комнатную квартиру, получает скромную пенсию.

Был период, когда она была растеряна и недовольна многими событиями, которые происходят в нашей стране. Случайно, по совету своей соседки, начала посещать мои семинары по здоровью.

У неё были проблемы со здоровьем, она наблюдалась у семейного врача, иногда лечилась в больнице, но болезни оставались. Врачи говорили ей, что это возраст, а ей тогда было 69 лет.

Постепенно, на моих занятиях она поняла, что молодыми считаются люди до 75-ти лет и, что резервы здоровья есть у каждого человека, только собой надо заниматься.

Она усвоила, что на Земле всегда действует один закон – это закон перемен. Не надо удивляться тому, что происходит в нашей стране, и главное не

реагировать, не волноваться и не переживать. До неё дошло, что если она будет переживать и обращать внимание на негативные моменты, то долго не проживёт.

Ей повезло осознать силу энергии своего внимания. Мы поддерживаем то, на что обращаем своё внимание. Где наши мысли, там же и наше сердце.

Если вы обращаете внимание на плохое, значит вы сами поддерживаете плохое в своей жизни. Повторю ещё раз, если ваш ум реагирует на плохое, то тем самым вы его поддерживаете.

Задача простая – не реагировать, ведь всё временно в этом мире, так зачем тратить время на то, чтобы замечать плохое?

Она начала делать зарядку, наблюдать за своим умом и работой своего тела. Один раз в неделю начала голодать. Любит ходить пешком, благо, что парк и Днепр недалеко. Стала читать Библию и по воскресеньям ходить в церковь.

Её здоровье улучшилось, сейчас ей около 80-ти лет, чувствует она себя неплохо, довольна жизнью и часто посещает мои занятия по здоровью.

Приведу ещё пример. У молодой женщины не сложилась семейная жизнь. Так получилось, что парень, с которым она встречалась, когда узнал, что она беременна, бросил её. Она родила мальчика, воспитывала его вместе со своей мамой. Сейчас сын уже взрослый и живёт отдельно, мама умерла и она осталась одна. В её жизни встречались мужчины, но семейная жизнь не получалась. Сейчас ей немного за

40 лет, хотя выглядит намного моложе, и жизнь в одиночестве ей не приносит радость.

В наше время достаточно литературы о том, как улучшить свою жизнь и здоровье, и она познакомилась с различными системами по самосовершенствованию. Кроме того, она посещала некоторые тренинги по саморазвитию. Но все равно, занимаясь собой, у неё оставалось чувство неудовлетворённости и неуверенности.

Затем она неоднократно побывала на моих занятиях и постепенно освоила упражнения по наблюдению за своим телом и умом. Она научилась жить сегодня и настоящей жизнью, а не жизнью в мыслях.

Когда человек живёт в настоящей жизни, ему никогда не бывает скучно, потому, что скука, уныние, недовольство – это проявление неконтролируемого ума.

Сейчас в жизни этой молодой женщины много интересного, есть претенденты на её руку и сердце, но она не торопится с браком, ей пока и так хорошо.

Когда вы живёте в настоящей жизни, то не надо ни о чём переживать, Жизнь всегда о вас позаботится и даст всё необходимое.

ЭНЕРГИЯ ВНИМАНИЯ ВАШЕГО УМА

Существуют различные теории, из чего всё состоит, или что является основой мироздания. Когда то считалось, что все материальные объекты состоят из клеток, потом из молекул и атомов. Наука постоянно развивается, сейчас одни учёные считают, что основой всего являются кванты, другие настаивают на волновой теории, есть немало и других точек зрения.

Например, есть мнение, что окружающее нас невидимое пространство тоже из чего – то состоит, и является сознанием или энергией.

Если любой материальный объект, в том числе и человеческое тело, разложить, например, на кванты, то получится, что в итоге мы состоим из энергии. Можно также считать, что мы полностью состоим из сознания.

Но неважно, из чего мы состоим, ум до конца никогда не сможет этого понять. Многие исследователи пришли к выводу, что наши мысли, а ум и мысли – это одно, тоже состоят из того, что и всё остальное.

Ещё они заметили, что мысли могут сами влиять на материальный мир. Учитывая, что всё видимое и невидимое состоит из одного и того же, наши мысли могут влиять на наше тело как внутри нас, так и на материальные объекты снаружи.

Поэтому с первых шагов человеческого развития уму, мыслям человека всегда придавалось большое

значение. Исследователям удалось выявить, что с помощью внимания умом можно управлять. Внимание привязывает ум.

Всё, что происходит в нашей жизни, мы оцениваем с помощью своего ума, причём часто, по-разному. Например, кто – то смотрит новости по телевизору и волнуется от увиденного, другой человек те же новости воспринимает с радостью, а третий равнодушен к тем же новостям, четвёртый вообще их не смотрит, считает это пустой тратой времени и т.д.

Всё в жизни взрослых людей оценивает их ум, а мудрецы толкуют, что всё из ума. Красота и зло исходят из того же ума.

Мы все как зеркала, которые отражают жизнь вокруг с помощью своего ума. Чем чище ум, тем больше радости и гармонии в вашей жизни, и наоборот. Но как зеркало не видит себя, так и человек часто не догадывается, что его жизнь делается его же умом. Ведь большинство из нас в повседневной жизни не обращает внимания на свой ум, на свои мысли.

Но для нас, простых людей, важно научиться использовать свой ум для своего блага. Главная задача человеческого ума взрослых – это духовное совершенствование, а также сделать нашу жизнь радостной, интересной, беззаботной, добавлю от себя – как в детстве на школьных каникулах.

Надо помнить, что человеческий ум и тело недолговечны, поэтому желательно для своего развития и полноценной жизни собой заниматься.

Надо сознательно замечать, куда направлено внимание своего ума.

Туда, куда направлено внимание вашего ума, то на что вы реагируете, то и поддерживаете в своей жизни.

Например, одна женщина постоянно переживала (направляла энергию своего внимания), что у неё мало денег. В её жизни так и происходило, ей всегда не хватало денег. Однажды она побывала на моих семинарах и усвоила, что надо изменить своё внимание.

И хотя денег у неё не было, она всё чаще стала размышлять о покупке дорогих вещей, о путешествиях по разным странам, о помощи другим людям. Она направляла внимание своего ума на то, что хотела, на то, от чего могла получать радость и делала это, как бы авансом.

Чаще размышляйте о том, что может приносить вам чистую радость, и меньше думайте, меньше обращайтесь внимание на то, что вам не нравится.

Прошло время, сейчас эта женщина 2 раза в году путешествует по разным странам, покупает те вещи, которые ей нравятся, всегда подаёт нищим и помогает бездомным. Она молится Богу и благодарит Его за помощь.

Ваша жизнь через время изменяется, когда вы изменяете свои мысли. Так произошло и у этой женщины, так может произойти и у вас.

Приведу следующий пример. Один человек, больше 50-ти лет назад, когда был студентом, с друзьями первый раз в жизни попал в ресторан. Студенты в то время жили очень скромно, и вечер,

проведенный в ресторане, для них был большим событием.

Там, в ресторане, этот студент увидел, как один человек заказывал дорогие блюда, угощал красивых женщин, и давал щедрые чаевые музыкантам и официантам.

Этому студенту тогда, ещё в далёкие советские годы, захотелось стать богатым, как тот человек в ресторане. Он с отличием окончил институт, получил престижную, по тем временам, работу.

Но молодые специалисты тогда получали мало, поэтому он быстро уволился и нашёл трудную, опасную, но хорошо оплачиваемую работу. Иногда в день он зарабатывал больше, чем за год на своей прошлой работе.

Всю свою жизнь этот человек имеет много денег, умеет ими распоряжаться. Его внимание всегда было направлено на то, чтобы честно приумножать свои доходы, и это ему удаётся.

Приведу ещё пример. У одного человека обнаружили серьёзную болезнь, сделали операцию, но здоровье не улучшилось. Он постоянно переживал, его беспокоили страхи, что скоро умрёт, и состояние его ухудшалось.

По совету кого-то из родственников он попал на мои занятия. Долго не мог понять, что своим вниманием сам поддерживает свою болезнь. Но когда до него «дошло», что не надо думать о своей болезни, и он научился контролировать свой ум, его здоровье начало стремительно улучшаться. Прошло время, и сейчас это здоровый, счастливый человек.

Он научился каждое утро, ещё лёжа в постели, мысленно направлять внимание на место болезни, представлять свой больной орган здоровым, хорошо работающим, и при этом испытывать радость.

Известно, что ум может творить как хорошее, так и плохое, причём как внутри, так и снаружи. Когда он вызывал в себе состояние радости и представлял свой больной орган здоровым, то тело быстро избавилось от болезни.

Он направлял свою здоровую, радостную энергию внимания на болезнь, помогал своему телу, и стал здоровым. Если он этого не сделал бы, то долго не прожил бы, его плохая, с переживаниями и страхами энергия внимания унесла бы его в могилу.

Поэтому очень важно замечать, о чём думает ваш ум, куда направлена энергия вашего внимания. Внимание – это мыслительный процесс, обладающий творческими качествами создавать, как хорошее, так и плохое в материальном мире, включая тело человека.

Вначале ваш ум может говорить, что контролировать мысли трудно, но вы не обращайте на него внимания. Каждый раз, когда в голову приходит такая мысль, то сразу прерывайте её и спрашивайте: к кому это приходит? Отвечать не надо. Просто этим вопросом вы тормозите ненужные мысли. Этот вопрос всегда можно задавать себе, когда к вам в голову лезет всякая дрянь, типа страхов, тревог, обиды, ревности, чувства вины и всякого недовольства. Отвечать на этот вопрос не нужно.

Из предыдущих глав вы знаете, что желательно каждое утро тренировать себя замечать свои мысли.

Если это упражнение делать регулярно 2 – 3 месяца, то оно станет привычкой, и вы без усилий будете наблюдать, о чём думает ваш ум.

У вас появится сознательный выбор, куда направлять энергию своего внимания. То, что вам нравится и приносит честную радость, вы будете думать чаще, а то, что вам не нравится, вы не будете обращать внимания.

Напомню, что каждый из нас своим умом «отражает» своё восприятие жизни. Чем чище ум, тем больше радости и гармонии в вашей жизни. Хорошее, радостное в жизни видит только чистый ум.

Всё исходит из ума, всё оценивается умом, в зависимости от уровня развития человека. Подавляющее большинство взрослых людей любят думать, но мысли заслоняют от них настоящую реальность. Они и не подозревают, что жизнь вокруг они создают своим умом. А какую жизнь видите вы?

Критериями правильного использования энергии вашего внимания и занятий собой, является отсутствие страхов, тревог и беспокойства в вашей жизни.

Постепенно появляется чувство спокойствия, то, что вас раздражало раньше, уже не беспокоит, у вас всё хорошо.

Появляется милосердие без причины, отпадает эгоизм, вы перестаёте кого либо осуждать. Начинаете помогать другим, не думая об этом. Всё происходит автоматически.

Вы начинаете развиваться духовно, понимая, что когда умирает тело, вы покинете всё, чем владеете. Появляются другие ценности в вашей жизни.

Чем старше вы становитесь, тем радостнее и интереснее становится ваша жизнь. Вы всё чаще начинаете доверять Жизни, понимая, что в мире всё правильно, всё на своём месте.

Постепенно приходит осознание, что если жизнь воспринимать умом, то это человеческая жизнь, человеческий мир.

Но, когда ум спокоен, как у детей, Жизнь воспринимается иначе, намного ярче, радостнее и интереснее, по настоящему, потому, что настоящая Жизнь это и есть Царство Божье.

При желании, и некотором усердии, каждый может Его найти.

О ДОВЕРИИ К БОГУ, К ЖИЗНИ

Есть люди, которые верят в Бога и доверяют Ему решать многие вопросы в своей жизни. Есть люди, которые не верят, и им кажется, что они всего достигают сами. Из Библии мы знаем, что вера это дар Божий. Она не даётся за какие то заслуги, а просто дарится Богом, кому Он хочет.

Как врач, я приведу некоторые примеры, которые помогают доверять Богу. Из той же Библии нам известно, что если доверить Богу решение ваших честных, хороших дел, то они совершатся. Надо только не сомневаться и верить.

Приведу такой пример. В одном небольшом городке, в середине 90-х годов прошлого века, в марте месяце, умер пожилой человек. Время тогда было тяжёлое, только распался Советский союз, все предприятия остановились, транспорт не работал, не было горючего. На улице шёл сильный снег, все дороги были заметены, толщина снежного покрова была около одного метра. Человека надо было хоронить, но не было транспорта, да и дороги не чищены, тем более дорога на кладбище, которое находилось далеко за городом, была под глубоким слоем снега.

Сын этого человека добрался до местной администрации, попросил помощи в похоронах отца, но там ответили, что сейчас стихийное бедствие и помочь не могут. Они не могут найти транспорт, чтобы расчистить от снега дороги к больнице, к школе

и другим важным местам. Предложили ждать окончания снегопада, но по прогнозам он будет ещё минимум неделю.

Ситуация казалась неразрешимая. Сын вышел из местного исполкома в растерянности, он не знал, что делать. Вдруг в голову пришла мысль помолиться и попросить помощи у Бога, хотя он был неверующим. Он взял и мысленно попросил Бога помочь ему похоронить отца.

Не прошёл он и ста метров, как увидел возле магазина огромную военную машину – вездеход, которая могла проехать по любому снегу. Он подошёл к водителю, объяснил, что произошло, и попросил помощи. Водитель сразу согласился, только попросил деньги на 2 канистры солярки. Деньги у сына были, он сразу дал их водителю, пообещав, что ещё заплатит после похорон. Они договорились, что послезавтра водитель подъедет к 10 часам утра по такому то адресу.

Когда он расстался с водителем вездехода, то сразу увидел одного знакомого, тот был на пенсии, но подрабатывал тем, что копал могилы на кладбище. Сын подошёл к этому человеку, рассказал о смерти отца и попросил выкопать могилу. Тот согласился, но кроме денег, попросил ещё «бутылёк» самогона. Они договорились на завтра, с утра, пойти на кладбище, где сын покажет место для могилы. Отец завещал, чтобы его похоронили рядом с ранее умершей мамой.

Только он расстался с этим человеком, как услышал шум трактора, который расчищал дорогу. Он подошёл к трактору, попросил тракториста

остановиться и рассказал о своей проблеме. Тракторист сразу согласился расчистить, причём за небольшую плату, дорогу от дома до кладбища.

На следующий день, рано утром, тракторист расчистил от снега дорогу от их дома до самого кладбища. Ещё они договорились, что если ночью будет идти снег, то тракторист завтра утром, перед похоронами, ещё раз почистит от снега дорогу.

Всё шло «как по маслу». Тот человек, который копает могилы, привёл с собой гробовщика, который к вечеру привёз на санях гроб. Нашлись женщины, которые взялись готовить поминальный обед.

Ночью снова шёл сильный снег, но рано утром трактор повторно расчистил дорогу от дома почти до самой могилы на кладбище. Машина-вездеход приехала в назначенное время. Умершего человека достойно похоронили и хорошо помянули, на поминальном обеде было больше 150 человек, почти все жители окрестных улиц.

Перед смертью этот человек просил сына, чтобы тот после его смерти накормил, а главное напоил всех, кто придёт на его поминки. Сын выполнил волю отца.

Но он также понял, что всё это произошло благодаря Божьей помощи. После его искренней молитвы и просьбы к Богу, «случайно», как в сказке, появились трактор и вездеход, копальщик могилы и гробовщик, женщины, готовившие поминальный обед, даже священник из соседнего посёлка добрался на похороны.

Сын понял, что существует Сила, которая может всё, и искренне поблагодарил Бога за помощь в похоронах отца.

Приведу следующий пример. Однажды я был в паломнической поездке по святым местам в Израиле. На еврейский новый год, это в сентябре месяце, наша группа была на ночной литургии в Иерусалиме, в Храме Господнем. Служба закончилась в 4 часа утра, и мы пошли к стоянке нашего автобуса, чтобы поехать в гостиницу, которая находилась в Вифлиеме.

Что такое новый год в Израиле трудно описать, это нужно видеть. На узких улицах старой части города невозможно было пройти, тысячи людей радостно встречали новый год, да ещё толпы туристов и паломников, всё смешалось в одно целое. Автобус ждал нас километра три от центра, и нужно было ночью найти к нему дорогу.

Днём это было просто, а вот ночью, да ещё в толпе людей, оказалось сложно. Но постепенно вся наша группа, а нас было 52 человека, была в автобусе. При проверке оказалось, что не хватает 2-х женщин, они, по видимому, заблудились, и не смогли найти ночью автобус. Мы их ждали, ждали, но их всё не было. Нам надо было доехать до гостиницы, поспать пару часов, и ехать дальше по своей программе.

Конечно, все волновались, ходили их искать, но не нашли. Прождав около 2-х часов, руководитель нашей группы, монахиня, настоятельница одного женского монастыря, сказала, что будем ехать в гостиницу. В отношении заблудившихся женщин она

сказала такую фразу для нас всех паломников: Не волнуйтесь, Господь «управит».

Нам надо было ехать в гостиницу километров 20. Проехав километров 5, уже на выезде из Иерусалима, в предрассветных сумерках, мы увидели 2-х, идущих вдоль дороги женщин и узнали в них своих. Нашей радости не было предела, особенно радовались эти две женщины. Они действительно заблудились, сильно переживали, и просто шли туда, куда глаза глядят.

Наша руководитель, умнейшая женщина, сказала нам всем, что если у вас возникают проблемы, и вы не можете их решить, то перестаньте волноваться и передайте их решение Господу. Как она и сделала в данном случае. Бог всегда знает, как надо всё сделать правильно, и делает. Главное не мешать Ему своим безверием в виде волнений.

Приведу ещё пример. Мы с женой работали врачами в больнице. В середине 90-х годов прошлого века, когда уже распался Советский союз, был период, когда на работе почти целый год не платили деньги. А когда начали выплачивать их частями, то инфляция всё обесценивала.

К этому времени мои дети выросли, они хорошо учились в школе, и поступили учиться в университеты в разные города. Моя задача была простая, обеспечивать их проживание во время учёбы. Сейчас с радостью и улыбкой вспоминают то время, но тогда всё было не так.

На работе деньги не платили, у большинства населения денег тоже не было. Хотя мы с женой были

не плохими врачами, люди за лечение благодарили нас конфетами и бутылками спиртного, а вымогать деньги с пациентов мы не умели, да и совесть не позволяла.

Помню, как в то время, один мой товарищ, заведующий хирургическим отделением, жаловался мне, что когда ему дают бутылку, то у него возникает желание стукнуть той бутылкой того, кто ему её даёт. Лучше бы они мешок картошки принесли, добавлял он. В общем, время было интересное.

На выходные мои дети приезжали из университетов домой. Нам с женой нужно было подготовить им продукты на следующую неделю, да ещё денег дать на проезд, оплату жилья и другие расходы. Роли в семье мы с женой давно распределили, я отвечал за деньги и обеспечение семьи, а она всё остальное.

И вот, перед каждым приездом детей я переживал, у меня возникал вопрос, где взять деньги, чтобы дать их им на следующую неделю. Я не говорю ещё о том, что их надо было одевать и обувать, да и самим, нам с женой, нужно было на что-то жить.

Так продолжалось долго, пока, каким то образом, я не сообразил, что своим волнением и переживанием я смогу заработать гипертонию, а детям не помогу. Перед очередным приездом детей, я мысленно помолился Богу, и попросил Его помочь мне решать денежные вопросы для учёбы детей.

Я смирился, и подумал, если им суждено получить образование, то деньги найдутся, а если нет, то и без образования можно неплохо жить.

Как то незаметно, жизнь в стране началась улучшаться. Нам стали регулярно выплачивать деньги на работе, да ещё разрешили совмещать без ограничений. В отделении я работал на 1.5 ставки, на ставку заведующим отделения плюс пол ставки врача ординатора, да ещё 5-6 ночных дежурств брал, получалось 2 ставки. Кроме того, почти на ставку преподавал в медицинском колледже, ещё оформил лицензию для занятий частной практикой.

Скажу вам, что после того, когда я перестал волноваться, помолился Богу и попросил у Него помощи, у меня никогда не было проблем с финансами для обучения детей. Да, я много работал, даже ещё кандидатскую диссертацию написал в это время без отрыва от работы, но всегда хорошо получал, и денег мне хватало.

В дальнейшем, в своей врачебной практике, я обратил внимание, если больному удавалось убрать страх и волнение перед болезнью, смириться, помолиться и попросить помощи у Бога, то они быстро выздоравливали.

Также, если и в различных жизненных проблемах, вы убираете страх, недовольство, волнение, смиряетесь с ситуацией и доверяете Богу, доверяете Жизни, то эти проблемы решаются сами по себе.

Создаётся впечатление, что Жизнь всегда заботится о нас, надо лишь доверять Ей и не мешать.

Изучая вопросы долголетия, старости и продления жизни я встречался с прекрасными людьми, которые прожили долгую и интересную

жизнь. Однажды я был на дне рождения одного человека, ему исполнилось 100 лет.

Родом он с Полтавщины, в годы 2-ой мировой войны вместе с женой и маленькой дочкой уехал из Украины. В 11-ти странах ему довелось жить эмигрантом. Потом он переехал в США, получил гражданство, и последние 50 лет жил в этой стране, хотя хорошо разговаривать на английском языке так и не научился. Образования, кроме школьного, он никакого не имел, однако это не мешало ему всегда находить работу и содержать свою семью.

Много раз я встречался с этим человеком. Мне было интересно, как ему удалось дожить до 100 лет, пережив много трудных моментов в своей жизни.

Отмечу, что для своего возраста, он находился в хорошей физической форме и здоровом уме.

Так вот, он мне ответил, что всегда доверял Богу. Каждый раз, когда он с семьёй оказывался в новой стране или встречался с какими-то трудностями, первое, что он делал – это молился Богу. Просил Его помочь ему и его родным, после чего переставал волноваться, и доверял решение всех вопросов Богу. Ему всегда везло, за что он благодарил Бога.

КАК БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМ В НАШЕ ВРЕМЯ

Наше время – это время, в которое мы живём, другого времени для нас не будет. Если кто то думает, что когда-то было лучше или когда то будет лучше, то он ошибается.

Хорошо там, где мы есть сейчас. Настоящая жизнь, это жизнь сейчас, в настоящий момент, всё остальное – это жизнь ума, в прошлом или будущем.

Есть люди, а их большинство, которым нравится жить в уме, они не подозревают, что можно жить иначе. Их так научили с детства, и по другому жить они не умеют.

У таких людей, особенно у взрослых, всегда есть недовольство или какие то проблемы, а если нет сегодня, то их ум обязательно «решит этот вопрос», и через время проблемы найдёт, можете не сомневаться.

Ум великолепный мастер по находкам проблем и недовольства. Он не знает, что в жизни всё всегда хорошо, надо только не волноваться и доверять жизни.

Ум взрослого человека всегда «сам себе на уме», часто пытается сам решать все вопросы, а это ему не под силу, что и создаёт недовольство.

В интернете я прочитал прекрасную притчу, которую попытаюсь изложить в качестве примера.

В давние времена у одного падишаха был мудрый первый визирь (это как премьер министр у нас). Падишах полностью доверял тому руководить своим государством, и люди под его руководством

жили прекрасно. В молодости этот визирь учился разным наукам у мудрецов, и те научили его основам жизни, среди которых одним из главных была честность.

Взятки визирь никогда не брал, а тех чиновников, которые брали взятки, сурово наказывал, после чего коррупция в стране исчезла. Налоги для людей снизил, и денег в казну стало поступать больше.

Перевооружил армию, сделал её сильнее, и никто из соседей даже не думал нападать на его страну. Страна процветала, падишах был доволен своим главным визирем и часто его хвалил, что вызывало зависть у некоторых визирей (министров).

Когда кто-то обращался за советом к главному визирю или происходило какое-то событие, пусть даже не очень хорошее, он всегда говорил, что всё хорошо и всё разворачивается к лучшему.

Так поступать его в юности научили мудрецы. Всё хорошо, и всё разворачивается к лучшему.

Мудрецы знали, что в жизни всё даётся для человеческой учёбы и развития. По их рекомендации он с юности применял этот принцип, даже когда у него случались неприятные моменты, и ему всегда везло.

Однажды придворный брадобрей брил падишаха, в это время зашёл слуга и что-то сказал. Падишах резко повернул голову, и бритва порезала ему шею. Рана оказалась глубокой и из неё ручьём текла кровь. Брадобрей пытался остановить кровотечение, но это ему не удавалось. Пока прибежал

придворный лекарь и наложил повязку, много падишахской крови вытекло на пол.

Об этом случае первыми узнали два визиря, которые сильно завидовали главному визирю. Они решили пойти к главному визирю, рассказать ему о том, что произошло с падишахом, и услышать его мнение.

Придя к главному визирю, они с сожалением в голосе рассказали тому, что произошло с падишахом, и как тот потерял много крови. Главный визирь выслушал их, и как обычно сказал, что всё хорошо, и всё разворачивается к лучшему. А им только это и надо было.

Они быстро побежали к падишаху, выразили ему сочувствие, что он потерял много падишахской крови. После чего рассказали, как главный визирь после того, когда узнал, что произошло с падишахом, сказал, что всё хорошо, и всё разворачивается так, как надо.

Падишах приказал вызвать главного визиря. Когда тот явился, падишах спросил у него, правда ли, что он сказал, по поводу его раны и кровопотери, что всё хорошо и всё разворачивается так, как надо?

Главный визирь ответил, что, правда, он действительно так сказал. Падишах рассердился, и приказал страже бросить главного визиря в темницу, что те сразу и исполнили.

Прошло время, рана быстро зажила, и падишах решил поехать на охоту, но повязку на шее, где была рана, он оставил, чтобы туда не попала инфекция.

Во время охоты, падишах в азарте погнался за убегающей дичью. Его скакун бегал быстрее всех, поэтому все участники охоты отстали от него. Дичь добежала до леса и забежала в него. Падишах тоже заехал в лес, но в лесу ехать на коне было тяжело, он спешился и продолжил погоню пешком.

Он забежал далеко в лес, его стража где-то отстала, и он оказался один в лесу. А в этом лесу жило племя дикарей.

У них была традиция, один раз в году, именно в этот день, они приносили в жертву своим богам жаренного человека. Как правило, для этих целей, воины ловили человека из других племён. И сегодня в лесу они поймали падишаха. Связали его и понесли на жердине жарить к костру.

Перед тем, как жарить, показали его вождю племени. Тот сразу заметил повязку на шее у падишаха, сорвал её и увидел свежую рану. По их законам приносить в жертву богам нужно было чистого человека, без каких либо повреждений.

Вождь рассердился на своих воинов за то, что поймали человека с раной и приказал им ловить другого, без повреждений, а этого отвести туда, где его поймали и отпустить. Воины так и сделали.

Когда падишах вышел на окраину леса, он увидел свою стражу, которая искала его. Увидев падишаха, все искренне обрадовались. Падишах сел на своего скакуна, и они вернулись домой, во дворец.

Возвратившись домой, падишах первым делом приказал освободить из темницы своего первого визиря и привести его к нему. Он извинился перед

ним, и сказал, что тот был прав, когда сказал, что рана на шее это хорошо. Благодаря этой ране он остался жив, и рассказал о своём приключении.

Первый визирь согласился с ним, сказал, что не обижается и был очень рад, что сам попал в темницу. Ведь если бы он не сидел в темнице, то поехал бы с падишахом на охоту. Его скакун бегал также быстро, как и скакун падишаха. И во время охоты он не отстал бы от падишаха. Таким образом, в плен к дикарям они попали бы вдвоём, а так как у него кожа была чистая, то дикари сжарили бы его. Благодаря тому, что он сидел в темнице, он остался жив.

Всё хорошо, всё разворачивается так, как надо, добавил первый визирь.

Обычные люди воспринимают жизнь в коротком отрезке из общей картины жизни, поэтому многого не понимают, проявляют недовольство, волнуются, обижаются. Им невдомёк, что всё, что в их жизни происходит, всё даётся для их развития.

Понять это можно, когда становимся наблюдателями своего тела, своего ума, своей жизни, иначе невозможно.

Наблюдение за тишиной, за безмыслием внутри себя – это является рождением мудрости. Человек начинает «пробуждаться» тогда, когда становится наблюдателем.

Есть предположение, что в жизни каждого человека всё предопределено, и изменить ничего нельзя, но можно изменить своё отношение к происходящим в вашей жизни событиям. Лучше это

делать так, как делал первый визирь из приведенного выше примера.

На любое событие реагировать фразой, что всё хорошо, и всё разворачивается так, как надо.

Давно известно, что мы, своими мыслями, притягиваем в свою жизнь то, о чём больше всего думаем.

Поэтому нужно учиться жить просто, наблюдать, принимая всё, что вокруг нас происходит, без недовольства.

В Библии есть хорошая рекомендация – великое приобретение быть благочестивым и довольным. Этому надо учиться.

Наблюдение – это начало в развитии, без этого ничего не получится, не может ум сам себя познавать.

Надо понимать, что быть довольным, испытывать радость, покой, блаженство, наслаждение жизнью можно только внутри себя, но многие ищут это снаружи.

Мне многие годы повезло общаться с одним мудрым человеком, он прожил без малого 100 лет. Несмотря на то, что он имел высшее образование, занимал престижные должности, он понимал, что в образе человека мы в этой жизни временно.

Он часто с улыбкой напевал свою любимую студенческую песенку, а студентом он был ещё в 30-ые годы прошлого века. В этой песенке были следующие слова: век живи, век учись, попивая чаёк с маргарином, так пройдёт и вся жизнь, и умрёшь ты дубина дубиной.

Дорогие друзья, о том, как быть довольным в наше время, можно писать до бесконечности. Относитесь к своей жизни как к кинофильму, где вы главный герой. Вы не можете изменить сценарий, но вы можете изменить своё отношение к происходящим событиям на экране.

И вместо скучного, недовольного, унылого кино, вы сможете наслаждаться прекрасным, захватывающим, интересным фильмом.

Лягушка, которая живёт в глубоком колодце, считает, что весь мир – это её колодец. Точно также человек, живущий только с помощью своего ума, даже не подозревает, что рядом есть другой мир, полный гармонии, любви, чистой радости, мира, покоя и блаженства, который с помощью ума ощутить и найти невозможно.

Этот мир Иисус Христос назвал Царством Божьим, и рекомендовал искать Его, прежде всего. Этот мир находится внутри нас. Он действительно существует. Если вы найдёте Его внутри себя, то Он проявится и снаружи.

Желаю всем читателям Духовного пробуждения и радостной, интересной, беззаботной жизни, как в детстве, на школьных каникулах.

Для тех, кто пока живёт только с помощью своего ума, и хочет улучшений в своей жизни, я рекомендую три раза утром перед едой, и три раза вечером перед ужином, мысленно читать следующее стихотворение:

Мои мечты сбываются, желанья исполняются,
все цели достигаются,

Прекрасна жизнь моя. Мои доходы множатся, и всё, как надо, сложится.

Я знаю, что Отец Небесный, мой самый лучший друг.

Если вы регулярно, несколько месяцев, будете читать это стихотворение, то ваша жизнь действительно значительно улучшится.

И помните, что всё хорошо, всё разворачивается так, как надо.

Дорогие друзья, в заключение напомним, что я обычный врач-санолог. Это врач, который занимается здоровьем. Я не писатель, проповедник или какой-то моралист. В данной книге я изложил свой опыт. Если вы с чем-то не согласны или у вас есть свои наблюдения, можете о них писать и знакомить читателей. Прошу меня извинить за стиль изложения, и возможно не совпадающие с вашей точкой зрения, некоторые моменты.

Александр Лебедев.

ЛЕБЕДЕВ Александр Павлович

**КАК БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМ
В НАШЕ ВРЕМЯ**

Под редакцией автора
Технический редактор С.Дудченко

Подписано в печать 14.01.2019 г. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Усл. п. л. 6,5.

Отпечатано в ООО “Айлант”
73000, Украина, г.Херсон, пер.Пугачева, 5/20.
Свидетельство о регистрации ХС №1 от 20.08.2000 г.
Тел.: 49-33-48, 050-396-08-91.