



Глава 1

Уникальные возможности книги

В ваших руках необычная книга, она не похожа ни на одну из тех книг, которые вы когда-либо держали в руках. Главное предназначение этой книги — дать каждому из вас энергетический посыл на здоровье и долголетие на расстоянии. Но для этого вы должны немного потрудиться и освоить биоэнергетическое учение, которое станет вашим образом жизни. Это совсем не сложно, ведь все шесть принципов этого учения — законы природы, по которым живет каждое живое существо и которые забыл человек в суете повседневной жизни.

Одновременно с Учением вы будете пользоваться книгой как источником энергии, которую я посылаю вам. Эта роль книги самая важная, ибо рекомендаций по правильному образу жизни много, а энергетических посылов еще не было. Вы получите этот посыл от меня в процессе диалога, который будете устанавливать с помощью книги в процессе медитации. Этот сгусток космической энергии Сотворения будет той опорой, которая не только поддержит и направит вас, но разбудит и усилит вашу собственную энергию, способную повернуть вспять возрастные изменения и болезни, вернуть молодость и бодрость.

Все это возможно, потому что книга является посредником между вами и мной. Научиться устанавливать диалог тоже не трудно. Важно выполнять все упражнения и рекомендации — тогда вы получите мощный энергетический заряд, который поможет вам следовать учению и вернуть утраченную Энергию.

Необходимые условия для работы с книгой

С самого первого момента, когда вы соприкасаетесь с книгой, она впитывает вашу энергетику, потом, раз за разом, шаг за шагом приумножает и активизирует ее, обогащая высшими энергетическими зарядами. Поэтому ни в коем случае нельзя давать вашу книгу другим людям, даже близким и родным. Это только ваша книга. Все медитации и работу с книгой нужно проводить в полном одино-

честве. Причем посторонним людям нельзя даже смотреть на книгу и держать ее в руках, иначе к вашей энергетике примешается чья-то другая энергетика. Более того, она может исказиться, тогда вы получите обратный результат.

Чтобы этого не случилось, помните первую заповедь: держите книгу в таком месте, где ее никто не может ни увидеть, ни достать. Так должен поступать каждый член семьи. Ведь каждый человек, несмотря на даже очень близкое родство, — это отдельная личность со своей энергетикой и со своими потаенными мечтами и желаниями. Поэтому нельзя иметь одну книгу на всю семью. Ведь моя книга — это не только пособие, но и лечебное средство, которое уже пропитано вашей энергетикой, обогащенной энергией Сотворения. Чтобы не произошло путаницы и муж или сын случайно не взяли вашу книгу или книгу вашей дочери, храните книги в таких местах, куда другим членам семьи нет доступа. Например, дети — в особых ящиках своих письменных столов. Родители — тоже в своих шкафчиках и на полках, куда никто другой не заглядывает. Для дополнительной уверенности, что книга будет недоступна для постороннего, советую обернуть ее в три слоя плотной бумаги синего или зеленого цвета, затем положить в холщовый мешочек и крепко завязать. Такая защита способна выдерживать взгляд в течение нескольких минут.

Теперь о том, как обращаться с книгой. Нужно сначала освободиться от недобрых мыслей и нехороших намерений. Этому помогают шесть принципов долголетия, о которых я вам расскажу, а также

специальные упражнения и техника медитации. Книга помогает только тогда, когда вы чисты душой и сердцем, а ваши желания искренни и бескорыстны. Если душа наполнена гневом и ненавистью к другим людям, такой человек не должен использовать книгу для получения энергии Сотворения, потому что в этом случае космическая энергия не будет работать на него.



Глава 2

Что такое старость

Старость — это вполне естественный и неизбежный процесс. Но кто вам сказал, что старость должна быть больной и несчастной, а вы — немощными и некрасивыми? Это неправда, это противостоит естественности. Старость — это не столько угасание, сколько мудрость и зрелость. Человек должен сохранять энергию сорокалетнего до конца своих дней и умирать в 120 и более лет спокойно, с улыбкой на устах. А теперь давайте разберемся в том, что же происходит с большинством из нас в течение жизни, почему мы стареем так ужасно и мучительно?

Итак, первый признак старости — это усталость всего организма, связанная с ухудшением питания

клеток. Первые изменения происходят в центральной нервной системе и головном мозге. Из-за расстройства этих органов человек испытывает депрессию, раздражительность, теряет память, быстро утомляется.

Второй признак старости — это внешние изменения кожи, волос и ногтей. Клетки кожи теряют коллаген, который поддерживал упругость кожи, поэтому появляются морщины, а кожа становится сухой и дряблой. На ней появляются пигментные пятна. Все больше клеток отмирает, а новые не растут. С волосами происходит то же самое, они выпадают даже у женщин, а у мужчин появляется лысина. Все это из-за дефицита минеральных веществ и витаминов, которым все труднее поступать к коже и волосам и питать клетки.

И третий признак старости — это духовная старость, потеря интереса к жизни, то есть отсутствие активной энергии, которая является частью энергии Сотворения. Очень часто такая душевная старость наступает, когда человек оказывается никому не нужен — его отправили на пенсию, дети обзавелись своими семьями и больше не нуждаются в постоянной заботе. Наступает апатия, неуверенность в себе, а тут еще и года — 50, 60, 70 — неважно сколько, они все равно лишь подчеркивают вашу старость. Никуда не хочется идти, ни с кем не хочется встречаться, весь мир замыкается в четырех стенах и ограничивается телевизором. В результате малоподвижного образа жизни у человека быстро нарастает масса тела, что приводит к еще большим изменениям в органах и тканях, то есть усугубляет два

первых признака старения организма. Начинаются проблемы с костями и позвоночником, кровообращением и сердцем, давлением и суставами. Вот вам и букет старческих болезней.

Как видите, получается замкнутый круг, основной причиной которого является недостаток энергии Сотворения и, как следствие, отсутствие должного питания клеток и их зашлакованность. Чтобы клетка получала достаточно полезных веществ, к ней должна поступать кровь в нужное время и в нужном количестве. А почему этого не происходит в возрасте, который принято считать старостью?

Дело в том, что к старости у человека остается слишком мало собственной энергии, которая толкает кровь и движет ее по сосудам. Почему у пожилых людей такие холодные руки и ноги? Потому что к ним кровь совсем не доходит, что уж говорить о капиллярных сосудах! А ведь все они снабжают клетки тканей, в основном кожи, волос и ногтей. Вот вам и внешние проявления старости. А внутренние — это высокое давление, проблемы с сердцем и многое другое.

Нормальное молодое кровообращение, которое обеспечит питание всех клеток, может быть только при одном условии: наличии мощного энергетического источника внутри человека, тогда никакая старость ему не страшна. И этим источником является энергия Сотворения. Теперь вы знаете, где ее взять — из моей книги. Именно она даст толчок развитию вашей собственной энергии и вольет в ваш организм живую струю, наполнит его молодой жизнью и заставит вашу кровь быстро бежать по сосу-

дам, даже самым тоненьким, доставляя необходимое питание в каждую клеточку организма. Клетки начнут омолаживаться, расти, и на смену отмирающим придут новые и молодые. Ваши морщины разгладятся, а болезни пройдут. Старость вы встретите с радостью, полные сил и надежд.

Почему женщины живут дольше мужчин?

Мы рассмотрели обычный процесс старения, не осложненный другими причинами, которые зависят от поведения самого человека, собственными руками приближающего эту самую старость. Как вы уже догадались, это пресловутые вредные привычки. Сколько бы ни говорили о них, все понимают, что курить и злоупотреблять нехорошо, но продолжают это делать. В таких случаях проще всего кивать на соседа, который хоть и пьет «с детства», но выглядит моложаво, да и не болеет ничем. Миф этот также легко развеять: просто запас прочности, то есть энергии Сотворения, данный ему от рождения, был значительно больше, чем у вас. В результате вы от своих вредных привычек состарились значительно быстрее и приобрели кучу болезней, а он пока держится. Так уж неравномерно распределяет природа: одному дает много талантов и мало энергии, а другому — наоборот, много энергии и мало способностей. Но это на первый взгляд кажется, что вас обделили. На самом деле Природа очень мудро распределила свои дары между людьми. Слабому

дала способности. Сильному — энергию. Умные люди используют свои природные возможности себе во благо. Ведь человек с большими талантами не нуждается в огромной энергии, ему хватит и той, что он получил. Он наделен умом, чтобы сохранить и приумножить ее. А вот малоодаренного человека природа наградила большущей энергией. Ему и карты в руки: пользуйся ею и развивай себя — силы-то в тебе достаточно, а труд и упорство делают чудеса. Так нет, он идет пить и просаживать эту энергию, да еще хвастается, что, дескать, старость меня не берет. А сколько бы он сумел в жизни добиться и сколько бы прожил молодым и счастливым! Не понял он своего счастья! А вы не смотрите на него. Начинайте с себя, с той энергии, что у вас есть, и с принципов биоэнергетического учения. Ведь вы открыли эту книгу не для того, чтобы оправдать свое неразумное поведение, а для того, чтобы стать здоровым и продлить свою молодость, а то и повернуть вспять старость. Это возможно и вполне реально, но многое зависит от вас.

Теперь рассмотрим другие факторы, повышающие риск быстрого старения организма. Первый — это стресс. Он способствует выбросу в кровь свободных радикалов, которые, циркулируя там в больших количествах, искажают структуру клеток и даже приводят к раковым опухолям, не говоря уже о сердечно-сосудистых заболеваниях и нервных срывах. Как же большинство людей реагируют на стресс? Курят, употребляют алкоголь, впадают в депрессию, плачут или берутся разом переделать все домашние дела.

Два последних занятия самые полезные и продуктивные — они не дают стрессу испортить нам здоровье. Вот мы и пришли к ответу на вопрос: почему женщины живут дольше мужчин.

Допустим, муж и жена сильно поругались. Это стресс для обоих. Что делает муж? Покупает бутылку пива, заваливается на диван и курит. В результате он получает еще три дополнительных удара по организму. А что делает жена? Моет полы, стирает белье, перебирает книжный шкаф, вычищает до блеска кастрюли, словом, занимает себя физической работой, чтобы не замечать «этого гада» и хоть как-то забыться. Иногда отпускает свои эмоции на волю и от души плачет. Все это способствует образованию свободных радикалов, усилению кровообращения, снятию спазмов и полной нейтрализации действия стресса. В результате жена остается здоровой, а муж хватается за сердце.

Немаловажное значение имеет мотивация здоровой и радостной жизни. Если человек ответственен за семью и детей, у него срабатывает подсознательная установка на здоровье, которое необходимо, для того чтобы вырастить детей, и на долголетие (детей нужно еще выучить, поставить на ноги, помогать растить внуков). Такой ответственный и мотивированный на жизнь человек проживет очень долго и надолго сохранит здоровье. Особенно если он занимается садоводством — для работы на земле нужны о-го-го какие силы. Но раз дети и внуки ждут варений и солений, значит, бабушка и в 99 лет будет полоть траву и окучивать картошку, причем с огромной радостью.