# Мастерская Долголетия

Сергей Петрюков

18+

Сергей Петрюков

# Мастерская Долголетия

«Автор»
2026

**Петрюков С. А.**

Мастерская Долголетия / С. А. Петрюков — «Автор», 2026

Вспоминаю строчки известной песни – «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью». Они вполне применимы к нашей жизни, а именно здоровью и долголетию. Человек рождается с большим запасом прочности, с приличным внутренним потенциалом. Наши предки пользовались этими запасами «на всю катушку», раскрывали все внутренние резервы по полной. Но современный человек в этом плане, мягко говоря, далек от совершенства.. Большинство людей в нашем обществе задействуют примерно 35 – 40 % абсолютных возможностей нашего организма. Остальные, несмотря на то, что даны нам Природой, постепенно атрофируются, резервы чахнут и уменьшаются. Это как просроченные продукты в магазине, со временем становятся все хуже и хуже. Есть такое выражение – «тряхнуть стариной», это значит сделать так, как в молодости. Но, чтобы прожить максимально долгую жизнь, начинать «трястись» в этом направлении надо максимально рано, когда организм только начинает стареть. Как это делать, и будет подробно описано в данной книге.

© Петрюков С. А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие 5
Глава 1. Интуитивное долголетие 6
Глава 2. Как играть с жизнью 9
Глава 3. Плыть против течения 12
Глава 4. Место продления жизни 15
Глава 5. Личная религия долголетия 17
Глава 6. Геометрия долголетия 20
Глава 7. Вибрация точек долголетия 23
Глава 8. Выпьем за любовь, а закусим долголетием 28
Конец ознакомительного фрагмента. 30

# Сергей Петрюков
# Мастерская Долголетия

## Предисловие

Если у нас что-либо ломается, то мы сразу идем в мастерскую по нужному профилю, чтобы восстановить статус-кво. Это словосочетание означает «возврат к исходному состоянию». Практически любая вещь или механизм подлежат ремонту и после него продолжают долго функционировать. А вот с нашим организмом все гораздо сложнее. Если мы заболеваем, то идем «на ремонт» в лечебное учреждение, но его результаты не всегда имеют положительную динамику. Это происходит потому, что причины наших недомоганий находятся внутри нас и пока их не устранить, толку не будет. От этого напрямую зависит и продолжительность нашего пребывания на Земле. Жизнь, это самое ценное, что может быть у каждого человека, но купить ее за деньги невозможно. Укреплять, как бицепсы, и улучшать, как отношения с супругом, жизненные процессы в организме вполне реально и возможно, хотя нужны определенные усилия в этом направлении. Как это делать практически и будет идти речь в этой книге…

# Глава 1. Интуитивное долголетие

Сразу расставлю, как шахматные фигуры на доске, по местам в голове значение интуиции в плане продления жизни. Конечно, на первый взгляд она не является прямым фактором долголетия, ну а разве косвенные факторы не надо рассматривать. Естественно, надо, причем на некоторые обращать очень пристальное внимание, как на красивую девушку у стойки бара. Развитие внутреннего чутья помогает безошибочно ориентироваться в самых различных жизненных ситуациях, правильное решение которых имеет большое значение. Это могут быть достаточно серьезные, как лицо депутата, выборы выхода из затруднительных положений, или банальная покупка именно тех продуктов, которые подсказывает вездесущее, как маленький ребенок, подсознание. Интуиция основана на опыте, знаниях и подсознательных ассоциациях, которые накапливаются, как монеты в коллекции, на протяжении жизни.

То есть получается, что чем старше становится человек, тем лучше помогает ему жить интуиция. Это не пустые слова, ученые проводили эксперименты и исследования в этом направлении и установили, что в пожилом возрасте люди при принятии решений чаще руководствуются своими ощущениями, а не логикой и здравым смыслом. Это касается любых вопросов, даже самых важных. Это объясняется не какими-то специальными тренировками, а просто с возрастом постепенно затормаживается процесс передачи импульсов между нейронами головного мозга. В результате этого пожилые люди начинают уделять больше внимания чувствам и ощущениям, чем логическим соображениям. Но наша задача в любом возрасте тренировать свои интуитивные реакции, чтобы быстро и правильно ориентироваться в любых ситуациях или решать проблемы даже без дополнительной информации.

В большей или меньшей степени интуиция присутствует, как видеонаблюдение на экзаменах, у каждого из нас. Многие обладают способностью оказываться в нужное время в нужном месте. На подсознательном уровне мы чувствуем, чем следует заниматься, а чем нет, что ждет в будущем, что можно ждать от конкретного человека, где можно поймать за хвост птицу удачи, а где надо подстелить соломку, чтобы помягче упасть. В наибольшей степени интуиция развита у женщин. Если вы мужчина и хотите узнать, как поступить в той или иной ситуации, то спросите у жены и постарайтесь поймать ее первый импульс, первую внутреннюю реакцию. Она часто безошибочно показывает – ждет вас удача или нет в вашем предприятии. Когда женщина включает, как телефон на зарядку, ум – она может сказать уже что-то другое, но это уже не интуиция. Жена всегда чувствует, что у супруга появилась любовница, хотя объективных доказательств может и не быть.

Интуиция – очень важное свойство психики, способное давать человеку важнейшие советы и уберегать, как зонт от дождя, от опасности. Но как часто мы о ней забываем в современном рациональном мире, далеком от природы! Тот, кто живет в согласии с самим собой, с окружающим миром, совершает более осознанные поступки, чувствует себя более уверенно, чем личности, неуверенные, как двоечник на экзамене, в себе и завтрашнем дне. Уверенный человек наслаждается жизнью, постоянно получая от нее подтверждения правильности своей позиции. Большой, как уши слона, вклад в состояние уверенности и гармонии вносит интуиция, поэтому, постоянно развивая ее, вы в меньшей степени подвержены негативным влияниям внешних событий окружающего мира. Во времена, когда рушатся, как карточный домик, внешние ценности, важно уметь создавать, как композитор прекрасную мелодию, ценности внутренние и жить в соответствии с ними.

Молодой человек говорит своей маме:

– Мама, сегодня ко мне в гости придут три девушки, и на одной из них я собираюсь жениться. А ты постарайся угадать, на какой именно.

После того как девушки ушли, он спрашивает у мамы:

– Ну и как ты думаешь, на какой?

– Ясное дело – на той, что сидела в середине.

– Вот это да! И как же ты догадалась?

– Да так, интуиция: она уже сейчас меня раздражает.

Теперь буду потихоньку подбираться, как волк, к стаду баранчиков, к связи интуиции с долголетием. Сразу вспомню пример с беременными женщинами, когда их вдруг начинает тянуть к продуктам, о которых в обычном состоянии даже никогда не вспоминали. Например, тяга к солененькому – маринованным огурцам, селедке, чипсам. Или вдруг начинают грызть, как белки орехи, обычный мел, тут сразу видно, что кальция не хватает в организме. Понятно, что такая необычная тяга связана с обменом веществ, но интуиция тут тоже играет дополнительную роль, указывая на нужные продукты. И вот каждому человеку нужно в этом вопросе брать пример с беременных. Только у них стимулирующий пищевые пристрастия плод находится в матке, а у обычного человека беременность интуицией находится в мозгах, а именно в подсознании. И она должна быть постоянной, а не девятимесячной.

Питание и долголетие повязаны кровным родством, поэтому выбору продуктов уделяем очень пристальное внимание. Есть надо не все подряд, что рекомендуют, а прислушиваться, как следует в этом плане к своему организму, к «внутренним желаниям» Об этом в свое время писал известный американский натуропат Пол Брэгг. Он рекомендовал вырабатывать у себя чутье в вопросах питания. Полностью согласен с таким подходом, ведь нашему организму известно, что ему хочется и в чем нуждается в первую очередь. Вот именно в этом вопросе может помочь только развитая интуиция. Поэтому надо над ней постоянно работать, прислушиваясь ко всем внутренним сигналам и никогда их не игнорируя. Ведь мы не враги самим себе.

Один приятель говорит другому:

– Вот смотрю я на тебя – дергаешься, суетишься, но в итоге все делаешь как надо. А что тебе интуиция сразу ничего не подсказывает?

– Да, интуиция-то подсказывает, только при этом она сильно заикается.

Еще немного про питание добавлю, как перец в салат, размышлений. Всем должно быть известно, что для того, чтобы сохранять на должном уровне свое здоровье, нужно стараться употреблять те продукты, которые произрастают в местах постоянного проживания. Это естественно и очевидно, ведь мы генетически предрасположены к этим продуктам. А что происходит на самом деле? В магазинах полно бананов, авокадо, манго, киви и т. д. В них достаточно полезных веществ и люди их с удовольствием берут и поглощают в приличных количествах. Но ведь это не «наши продукты», они принесут наибольшую пользу только тем, кто живет в местах их произрастания. Поэтому никогда не увлекайтесь этими заморскими деликатесами, здоровье дороже, чем пищевые удовольствия. А если уж и употребляете, то в умеренных количествах и также прислушивайтесь к своим внутренним потребностям и ощущениям. Выбирайте то, к чему конкретно тянет, как наркомана к закладке зелья.

Все, что вы конкретно делаете для продления своей жизни, всегда подвергайте «таможенному досмотру» своей интуиции. Вот я, например, читаю про упражнение, регулярное выполнение которого продлит жизнь, условно говоря, на 10 лет. Оно не такое простое, даже «несколько заумное», но обещают фантастические результаты. Прочитав внимательно его описание, понимаю, что не буду этим заниматься, «это не мое». В любом направлении не сложно найти нечто подобное, начинаю искать, и вдруг попадается методика, которой явно симпатизирую, вот на ней и фиксирую свое внимание. Вот за такой подход я голосую двумя руками и одной ногой, добавил бы и вторую ногу, но тогда стоять не смогу. Все, что вы сознательного делаете для продления своей жизни, одновременно подвергайте своим интуитивным воздействиям. Есть симпатия и хороший настрой к упражнению, значит все нормально. Если нет – ищите что-то подобное, но созвучное вашей душе.

Интуицию еще называют «шестым чувством» и существуют ее различные виды, но все это рассматривать не буду, ведь моя тема – долголетие. И вот я придумал, что в этом случае можно внутреннее чутье назвать «седьмым чувством», ведь в данной плоскости оно очень важно для любого человека. А цифра семь очень не простая, наверное, одна из самых значимых. Если любой нумеролог увидит это число, то сразу в стойку встанет и радостно лаять начнет, конечно, мысленно. Но важно не то, как назовем интуитивное долголетие, главное, развивать в себе это прекрасное чувство, чтобы оно работало, как швейцарские часы. Тогда все методики продления жизни будут соответствовать внутренним особенностям каждого организма, и работать вместе с ним гармонично и слаженно.

# Глава 2. Как играть с жизнью

Одно из самых больших удовольствий в жизни многих людей, это играть в различные игры. Причем сам азарт от этого процесса часто может превышать все разумные пределы. Обычно так происходит в тех случаях, когда играют на деньги и хотят во что бы ни стало сорвать приличный куш. Но такое случается очень редко, а вот здоровье таких игроков реально ухудшается. Ведь все эти игровые процессы, сильно влияют на нашу нервную систему, реально ее ослабляя, и подтачивая, как холод и сырость корни. Речь не идет об обычных играх, где нет денежного азарта, а интересует только сам процесс игры, от которого человек получает истинное удовольствие. В идеале нужно играть только в такие игры. Но речь пойдет совсем о других играх, общечеловеческих, в которые играет каждый из нас.

Если вспомнить интеллектуальную игру "Что? Где? Когда?", то, несомненно, сразу возник ассоциация с фразой – «Что наша жизнь? Игра!», для передачи подходит очень хорошо, но про нашу жизнь тоже очень удачно звучит. Дословно эта фраза – из оперы Чайковского. Однако основная мысль принадлежит Шекспиру: "Вся наша жизнь – театральная сцена. Мужчины и женщины, все на ней актеры". То есть мы все – играем роли всю свою жизнь. Абсолютно точное утверждение. Любой из нас, в большей или меньшей степени, вынужден в определенных ситуациях одевать «маску артиста», хотя это может и не нравиться, просто деваться некуда.

Приведу типичные примеры. Супруги очень давно живут в браке, вроде внешне все хорошо и нормально. Но у мужчины много лет есть любовница, о наличии которой никто не знает. И вот он постоянно играет перед всеми окружающими, а в первую очередь своей женой, роль примерного семьянина. Еще из серии взаимоотношений мужчины и женщины. Есть такие особи мужского пола, мужчинами их назвать перо не поднимается, которых называют «альфонсами». Они играют на чувствах женщин с одной целью, улучшить свое материальное благосостояние. Для этого надевают на себя маску «по уши влюбленного» и играют свою неблагодарную роль.

У кого-то внезапно умер близкий человек, но в силу обстоятельств, нельзя пропускать работу, и он вынужден идти на службу, одевать соответствующую рабочей обстановке маску и трудиться, стараясь не показывать свое внутреннее состояние. У всех это получается по-разному. Правила жизненной игры никто официально не утверждал, но любой из нас вынужден максимально разбираться в них и принимать как должное. Несмотря не на что, надо играть. Как и в любой игре есть победители, а есть проигравшие, поэтому, чем лучше вы будете разбираться в тонкостях этого процесса, тем больше шансов чаще оказываться в «компании победителей». У животных подобных игр не существует, но у них и мозги гораздо менее развиты, чем у человека. А если уж родились Гомо сапиенс, то спокойно принимаем все правила и стараемся быть на высоте.

Наше существование достаточно непредсказуемо и никто на сто процентов не может сказать, что будет через час, через день, через неделю. Хотя мы планируем все предстоящие события, но все предусмотреть не в состоянии. Это напоминает любую игру, например, преферанс. Когда там играют мизер, то надеются, что выпадут нужные карты, но все может пойти наперекосяк, и выпадет то, чего никак не ожидал. Вспоминаю момент из фильма «Берегись автомобиля», вот он.

– А волчий капкан? А больная нога? А сигареты «Друг»?

– Слушайте, прекратите отсебятину! Во времена Шекспира не было сигарет «Друг», не было! И потом, почему вы перешли на прозу?

Неотъемлемая часть нашего бытия – это его быстротечность. Не успеешь оглянуться, а молодость и зрелость уже позади, а что впереди? Дни продолжают сыпаться, как зерна в подготовленную для этого почву, но будет ли следующий сбор урожая, в этом плане начинаются

сомнения. Чаще думаешь о смысле жизни и своей роли в ней. Но я эту главу задумал совсем не для того, чтобы рассказывать о жизненных играх, их правилах и всего, что к этой теме относится. Любой здравомыслящий человек все это и так понимает и принимает как должное. Меня интересуют более важные и глобальные вопросы. Кто пишет и осуществляет сценарий людских игр? Никто это толком не знает. Думаю, что можно предположить, что Сценарист находится во Вселенной и, задача каждого человека, кто хочет прожить достаточно долго, придумать, как посылать нужные сигналы для этого на Небеса. Если научиться, как это делать, то можно будет обратить на себя внимание Высших сил, а результатом, возможно, станет очень долгая жизнь.

Если посмотреть в интернете картинки с росписью потолков различных храмов по всему миру, то поражает красота, утонченность и великолепие этих произведений искусства. Я смотрел эти росписи в различных странах, и утверждаю, что когда смотришь на эти захватывающие душу картины, то отводить взгляд не хочется, а появляется ощущение – «Продлись, мгновение…». Понятно, что художники, которые рисовали эти росписи, понимали то возвышенное значение, которое имели эти «небеса» для людей, поэтому вкладывали в этот процесс весь свой талант и душу. Сюжеты росписи потолков в храмах в основном религиозные, характерные для религий данной страны и народа.

Значит, делаем вывод, что то, что нарисовано в церквях непосредственно над головой, имеет большое значение. Теперь вспоминаем, что у нас находится в теменной области – там располагается чакра Сахасрара, которая отвечает за соединение с Всевышним, раскрытием духовного потенциала и прозрение. Полностью раскрывшиеся люди, в плане работы с чакрами и их раскрытии, особенно это касается Сахасрары, начинают жить под руководством Бога, соединяясь с энергией бесконечности. Но таких очень мало. В наших внутренних тонких энергиях есть восходящий поток, который дает нам освобождение от ловушек и иллюзий, тогда мы можем достичь состояния блаженства и свободы. А есть нисходящий поток сознания, который имеет своим истоком божественное осуществление, т. е. осознание божественного внутри и дает нам интеллект, просвещение и просветление. А вот теперь представим, что находимся в чудесном храме и понимаем, что в нас циркулируют тонкие энергии, как вниз, так и вверх. И вот, если научиться их гармонизировать, то связь с Высшими силами будет достигнута.

Я уже писал о том, что можно посылать сигналы во Вселенную через Третий глаз и теменную чакру, все это работает и остается всегда в силе. Здесь я рассматриваю связь нашей теменной области с Божественными силами немного в другом направлении, с точки зрения Большой Игры. Люди не просто так прекрасно расписывают церковные потолки, интуитивно они чувствуют, что через них идут специфические тонкие сигналы от каждого человека во Вселенную. И, если это будет происходить в специальном храме, то, естественно, эти посылы и обратная связь будут сильнее. Поэтому, находясь в церкви и молясь на икону, никогда не забывайте о «вертикальных каналах связи» с Небесами, которые выходят из нашей теменной области. Думать об этом не обязательно только в религиозных местах, чем бы вы ни занимались, всегда можно найти время, чтобы посылать описанные выше сигналы. Причем, когда этим занимаетесь, то не только просите Бога о том, в чем вы в настоящее время нуждаетесь, это традиционная практика. Посылайте во Вселенную вашу любовь и все самые лучшие чувства. Получится своеобразный «обмен любезностями». Вспоминается фразеологизм «мы вам, вы нам».

Как технически выполнять описанную связь особых правил не должно быть, именно по той причине, что все мы разные. В литературе по здоровью и долголетию описывается в деталях огромное количество упражнений с обещанием чудесного эффекта. Он, конечно, есть, но я больше верю в то, что каждый из нас в любом упражнении должен делать поправки на свои индивидуальные особенности. Точно также со связью с Вселенной через теменную чакру. Представьте мысленно, светлый канал, или столб, или что-нибудь в стиле северного сияния, выходящие из теменной области, и уходящим в Бесконечность. Чем чаще вы будете вспоминать про этот канал, и посылать по нему свои мысленные сигналы, тем ваша связь будет крепче,

лучше и эффективней. Больше шансов влиться и стать непосредственным участником божественной игры, где проигравших не будет, а будут долгие годы жизни, уходящие в Вечность!

В заключении мне вспомнилась отличная песня «Случайный вальс». Вот строчки оттуда.

Ночь коротка,
Спят облака,
И лежит у меня на ладони
Незнакомая ваша рука.

Замените начальное слово «Ночь», на слово «Жизнь». Несмотря на то, что облака спят, мы сделаем все, чтобы их разбудить и превратить «незнакомую» руку в «знакомую», то есть Божественную. И далее.

Хоть я с вами почти незнаком
И далёко отсюда мой дом,
Я как будто бы снова
Возле дома родного.
В этом зале пустом
Мы танцуем вдвоём,
Так скажите мне слово,
Сам не знаю о чём.

Тут тоже все интерпретируем в нужном ключе. То есть, с Всевышним мы не знакомы и далеки от него, но надо сделать все, чтобы максимально приблизиться и услышать его «Слово», смысл которого будем знать, так как связь через канал налажена, и неуклонно выполнять.

# Глава 3. Плыть против течения

Есть такой античный фразеологизм – «Всё течёт, всё меняется», точно также происходит в жизни любого человека. Очень многие сравнивают нашу жизнь с течением реки. Тут сразу влетел в голову, как опоздавший студент на лекцию, куплет из песни Юрия Антонова.

Несет меня течение
Сквозь запахи осенние,
И лодку долго кружит на мели.
Сплетают руки лилии
Сплошной зеленой линией,
Все больше, больше, больше
Отделяют от земли.

Действительно, жизнь похожа на путешествие на лодке. Время жизни можно сравнить с водой, которая течет не останавливаясь. Даже если на ее пути плотину поставить, все равно найдет лазейку и будет продолжать свое течение. Где-то будем «кружить на мели», где-то ускоряться, делать непродолжительные остановки, маневрировать среди препятствий и в таком плане. При этом движении никогда нельзя расслабляться, потому что никогда не знаешь, что тебя ждет за очередным жизненным поворотом…

Буду дальше ваять, как Роден статую мыслителя, подвернувшуюся, как барышня с приданным, важную тему. В этом месте вспомнился нужный анекдот.

Ходже Насреддину сообщили, что теща его, стирая белье, поскользнулась и упала в реку, но что тело ее еще не найдено. Ходжа вошел в реку и начал искать вверх по реке, идя по направлению к истоку. Ему говорят:

«Эфенди! Разве труп может плыть вверх по течению? Ты ищи его лучше вниз по реке».

Ходжа покачал головой и заметил:

«Ах, вы не знаете, какой она упрямый человек! У нее все наоборот. Вы уж меня оставьте. Я хорошо изучил ее характер».

Такая упрямая тетка, что, даже будучи мертвой, плыла не как все, а против течения. Вот только я буду рассматривать этот вопрос, пока человек еще жив и хочет прожить как можно дольше. В этом случае каждый должен основательно задуматься, будет ли дальше его жизнь течь монотонно, однообразно, скучно, занудно и шаблонно, или нужно встряхнуться, как медведь после зимней спячки, и направить свою лодку жизни в противоположном направлении. Причем «в спячку» больше никогда не впадать. Если уж я использую «речные сравнения» нашего существования, то жизнь большинства населения напоминает сплав бревен по реке. Перемещаются толпой, а одном направлении, скучно, невыразительно, на одной ноте. Если часть бревен застревает в узких местах или начинает плыть не туда куда надо, то есть «вышестоящие бревна», которые регулируют направление потока. Что касается продолжительности жизни, то оно тоже запрограммировано и составляет примерно 60 – 70 лет в основной массе населения. А вот чтобы поменять что-то в этом плане, то нужно основательно налечь на весла своего утлого суденышка, резко изменить курс и превратиться в «красивый фрегат с алыми парусами»…

Незадолго перед своей смертью ходжа Насреддин созвал друзей и с присущим ему остроумием сказал:

«Когда я умру, похороните меня вниз головой».

– «Зачем так, ходжа?» – недоуменно спросили друзья.

«Когда будет светопреставление и все повернется вверх дном, – отвечал ходжа, – я встану как есть прямо».

В этом материале анекдоты будут связанные только с ходжой Насреддином, ведь в его историях можно почерпнуть любые темы. Настало время объяснить, что имеется в виду «плыть против течения». Сначала вспомню историю известной всем жизни, и многое в этом вопросе встанет на свои места. Академик Александр Микулин яркий пример того, как человек смог резко изменить сценарий своей жизни, очень многое поменял в ней, «перестал плыть по течению болезней» и повернул в сторону долгой жизни и здоровья. К 50 годам этот конструктор авиадвигателей накопил кучу хронических заболеваний и даже перенес два инфаркта. Врачи давали плохой прогноз на дальнейшую жизнь. Для очень многих людей в такой ситуации со здоровьем исход был понятен – инвалидность и последующее жалкое прозябание оставшихся лет жизни. Но Микулин был не из тех людей, которые пускают все на самотек, поражение было для него неприемлемо. Он резко поменял образ жизни в сторону активности в плане своего здоровья и возможности прожить как можно дольше. Разработал новые системы для оздоровления организма и не только сам их применял, но и поделился со всем миром. Его программа «Активного долголетия» доказала, что можно жить ярко, целеустремленно, активно и позитивно, несмотря ни на что. Болезни и прожитые годы получили приличного пинка, и были «пущены под откос». Его пример ярко показал, что в любом возрасте можно взять контроль за состоянием своего организма и «держать вожжи здоровья всегда натянутыми». Дожил академик до 90 лет, до самого конца оставаясь максимально активным и целеустремленным.

Можно еще привести подобные примеры, но думаю, что приведенного вполне достаточно, чтобы понять самое главное в вопросе продолжительности жизни. Если резко не поменять свой образ существования, не избавиться от всего негатива, подрывающего, как крот корни растения, здоровье, то прогресса в этом плане не будет. Проанализируйте течение своей жизни, все, чем она наполнена и решите, что надо поменять. Причем это касается не только вредных привычек и правильно питания, а очень многое зависит от мировосприятия, его тоже придется поменять. Говорят, что «хочешь жить, умей вертеться», вот и поверните свое плавающее средство против течения. Вначале будет трудно «грести веслами», но постепенно все придет в норму и покажется, что так и должно быть. Вот еще одна история.

Хоронили одного человека. Насреддин шел с сынишкой, когда навстречу им попалась похоронная процессия. Сын спросил:

– Что несут на носилках?

– Человека.

– А куда его несут?

– Человека несут в жилище, где нет ни золота, ни серебра, ни кушаний, ни напитков, ни одежды, ни хлеба.

– Разве его несут к нам домой? – удивился мальчик

Действительно, ничего этого на том свете нет, но мальчик был достаточно пока наивен, поэтому так и спросил. Но любой взрослый человек должен осознавать, что для того чтобы как можно дольше находиться в этом мире и наслаждаться всеми его благами, нужны достаточные и постоянные усилия в плане укрепления своего здоровья и «состояния молодости». По большому счету, куда и на чем плыть по жизни каждый человек должен выбрать сам. Представьте себя в виде лоцмана, который всегда найдет нужный фарватер и проплывет по нему, несмотря на все сложности и препятствия. Чем раньше выбрать направление, куда держать правильный курс, тем больше будет счастья от проживаемой жизни, пропитанной здоровьем и максимально прожитыми годами.

В заключении слова из той же песни Юрия Антонова, что вначале привел. Информация для размышления и действия…

Ах, жизнь моя – течение,

Река моя – сомнение,

Куда поток уносит голубой.

Нетрудно в путь отправиться,
Нетрудно с лодкой справиться,
Но трудно, трудно, трудно
Управлять самим собой.

# Глава 4. Место продления жизни

В песне поется, что у кого-то мысли «скакуны», а у меня часто бывает, что их можно назвать только «топтуны», потому что они топчутся на одном месте, как сильно провинившейся муж перед дверьми своей квартиры, боясь гнева супруга. И вот сегодня натоптали так сильно, что в голове образовалась «круглая полянка», как раз в основании черепа. И я почувствовал, что из этого места излучается какая-то особая энергия, от которой в голове стало приятно и тихо, как во время медитации. Это у меня такой нежный, как аромат Chanel № 5, переход к теме о местах силы в жизни человека и как они на нее влияют. У каждого из нас есть место, где мы чувствуем себя по-особому. Находясь в этом уголке, энергия восстанавливается, как у аккумулятора после зарядки, на сердце становится тепло, как в спальне новорожденного, душевное спокойствие достигает максимума. Из этого места никогда не хочется уходить. Все это хорошо, но задача каждого человека найти такое место и как можно чаще бывать там.

Сделать это бывает не просто, потому что на разных людей классические места силы могут действовать не одинаково. Сразу, «не отходя от кассы» докладываю читателю, что у меня есть территория, где всегда чувствуется подъем душевных и физических сил. Это происходит даже тогда, когда приходится приложить много текущих усилий, работая с достаточной нагрузкой. Это моя дача. На ней всегда так тихо и спокойно, что начинаю ощущать себя там, как Робинзон Крузо на своем острове. Но дело не только в тишине, там природная энергетика особая, описать это трудно, надо просто это почувствовать и насладиться по полной программе. Я не сразу это понял, нужно было достаточное количество раз там побывать, чтобы обнаружить и испытать прекрасный природные эманации. Они добавляют организму силы и энергию, поэтому стараюсь чаще там появляться, как гриб после дождя.

Человек в течение жизни постоянно находится в различных местах, которые обладают различной энергетикой. Обычно это трудно определить сразу, да и мало кто задумывается над этим вопросом. Когда мы попадаем в плохую энергетическую зону, то тратим там и свою энергию, а в благоприятных в этом плане местах мы подпитываемся энергией. Хорошо заряженных мест довольно много, к ним можно отнести все, что связано с Природой – леса, озера, моря, реки, любые сады и приусадебные участки, горы. Попав в такое благоприятное пространство, любой человек будет ощущать себя совсем по-другому, чем в городской суете. Чувство умиротворения будет зашкаливать, как шкала термометра при острой пневмонии. Билеты в лоно природы даже покупать не надо, все находится в шаговой доступности, надо только стараться выделять как можно больше времени, чтобы окунуться в «природные источники сил и энергии». Это многие советуют, но, к сожалению современный, крайне загруженный, как верблюд в пустыне, человек мало бывает в объятиях Природы. А зря, здоровье, как говорится, не купишь, чтобы прожить долгую жизнь, на этот вопрос надо обращать самое пристальное внимание.

На земном шаре существует большое количество «официальных мест силы», куда люди специально совершают путешествия, чтобы зарядиться «нужной энергией». Но мы все разные и далеко не факт, что общепризнанные в этом плане территории, дадут то, чего мы хотим. Поэтому я склоняю, как девушку к интимной близости, читателя к мысли о том, что нужно обязательно искать свое место силы, свой живительный источник сил и энергии. Не надо лениться, как лежебока, в этом плане, ведь, кто ищет, тот всегда найдет. Вспоминайте свое детство, юность, куда больше всего тянуло, как гвоздь к магниту. Рекомендую эти периоды жизни только потому, что в них чувствительность к окружающей среде была выше, и все воспринималось в более позитивном ключе. Да и в любом возрасте можно всегда интуитивно ощутить, где чувствуешь себя гораздо лучше, чем в других местах. Прекрасные горы, чудодейственное дыхание водных просторов, шелест листьев и пение птиц – вот на какие места нужно обращать

внимание в первую очередь. Если в этом природном ассортименте почувствуете именно «свое детище», то всегда нужно будет стараться посещать это место в первую очередь.

Однажды Пьяный Вася купил пиво и вознамерился уходить.

– А платить кто будет? – возопила ему вслед Продавщица Пива.

– Я мог бы обогатить тебя деньгами, – обернувшись, сказал Пьяный Вася, – но деньги – преходящее. Я мог бы обогатить тебя духовно, но это лишь слова. Никто не может обогатить тебя чем-либо, кроме тебя самой…

– Где найти тебя, учитель? – промолвила потрясённая Продавщица Пива.

– Меня не нужно искать, я сам приду, как только закончиться пиво…

Получается, как в анекдоте, слова и деньги все преходяще, а вот место силы, если посчастливится его найти, никуда не денется. Его всегда можно будет посещать, и наполняться «блаженством присутствия», туда «не зарастет народная тропа». Местом силы может быть даже дом, где вы проживаете, естественно частный. Ведь не зря говорят, мой дом – моя крепость. Если вы его любите, с удовольствием туда спешите, расслабляетесь там духовно и физически, значит, добавляете себе сил, что и требовалось доказать. В моем понятии идеальное место поглощения энергий должно быть недалеко от постоянного проживания, чтобы можно было чаще там бывать. Когда вам плохо морально или физически, всегда стремитесь в это место, оно поможет снять неприятные симптомы и ощущения. Сам факт того, что у вас есть «доступная палочка-выручалочка», уже дает надежду на разрешение любой проблемы, если таковая встанет на вашем жизненном пути. А если ваше место силы связано «братскими узами» с природой, то улучшение общего самочувствие гарантировано.

В плане продления активной жизни место силы занимает «почетное место в первом ряду», поэтому каждый, кто хочет максимальное количество лет «жить и не тужить», уделите этому вопросу самое пристальное внимание. Если еще не определились со своей энергетической территорией, то немедленно ее искать, если таковая имеется, как можно чаще там бывать! Вот такие позитивные установки, выдаю, как одежду в раздевалке театра, в заключительной части повествования. После всех вышеперечисленных моментах о чудодейственных местах, срочно захотелось приласкаться, как кот к хозяину, к своему месту силы. А читателю на прощание небольшая, но очень важная поучительная история. Прошу прочитать несколько раз!

Один человек часто путешествовал по местам силы. Из таких мест он приезжал домой полный энергии, радости и вдохновения. Как-то раз он пригласил в подобное путешествие друга, но тот отказался, ответив, что ему это неинтересно.

– Почему? Разве ты не хочешь наполниться силой? Я всегда возвращаюсь оттуда, будто бы на крыльях.

– У меня уже есть крылья, – был ответ друга.

–Ты ничего не понимаешь. Это сакральные места. В них сконцентрирована сила.

– Сила есть не только в местах. Она есть и в людях. Я не хожу за силой. Сила там, где есть Я.

# Глава 5. Личная религия долголетия

Обычно я свои мысли «причесываю», а сегодня решил отказаться от этой процедуры и «распустил их по ветру», и они стали трепыхаться, как патлы у длинноволосой девушки, попавшей под дуновение воздушной массы. И вот в этом хаотичном мысленном потоке, вырвалась из общей толпы одна мысль, которую я сейчас и озвучу, не отходя от кассы. Мы знаем, что в мире существует огромное, как толпа на митинге, количество различных верований и религий. К самой многочисленной группе можно отнести – христианство, ислам, индуизм, буддизм, иудаизм, сикхизм, конфуцианство, даосизм. Помимо этого существует еще много разных малых религий, местных культовых верований и в таком плане. Считается, что примерная цифра колеблется в районе четырех тысяч, но, скорее всего их гораздо больше. Это лишний раз говорит о том, что все люди разные и прибиваются, как ракушки волнами к берегу, к той религиозной группе, которой больше симпатизируют, или на которую были запрограммированы еще в детстве.

Это нормальное явление, когда люди искренне верят в Бога, им легче живется. Но зачем все это делать в толпе хотя и верующей? Не проще ли создать свою «личную религию», еще раз повторю важную мысль, что все мы разные, у каждого свое мировоззрение, так зачем плясать под общую дудку? Учитывая большое количество религий в мире, свое направление для связи с Всевышним, никому не помешает, не разозлит, не вызовет никаких конфликтов. А мы знаем различные гонения на церкви в истории, да и в настоящее время. А про ваше тайное поклонение никто не будет знать, лучше все держать в тайне, да и сама жизнь от этого будет казаться более интересной и загадочной. Но я пишу не на религиозные темы, хотя иногда божественные мысли проскальзывают, как белые клочья облаков на чистом небе. Моя постоянная, как нехватка еды у бомжа, тема – это долголетие, со всеми нюансами и тонкостями. Вот поэтому решил и назвать рекомендуемое направление «Индивидуальная религия долголетия».

Я выдам, как постель в купе поезда, свою точку зрения, но тут поле деятельности не паханное и каждый сам может добавить то, что ему по душе в этом направлении. Сразу добавлю, что мои советы к верованиям человека в Бога не будут иметь никакого отношения, одно другому не мешает, а только дополняет. Что общего в основной религии человека и моей «домашней заготовкой»? Это могучая, как бивни мамонта, Вера в Творца, а в моем случае, точно также нужно беззаветно верить в собственное долголетие. Ко всем усилиям в этом направлении, кроме различных диет, упражнений, дыхательной гимнастики и прочего, добавим определенные символы, «религиозного характера».

Семья католиков собирается обедать.

Маленький Джонни хватает ложку и собирается есть суп.

– Джонни, ты не собираешься помолиться перед едой?

– Нет, мама.

– В нашем доме всегда молятся перед обедом!

– В нашем доме – да. Но сейчас мы в гостях у бабушки, а она – хорошо и вкусно готовит, бояться нечего!

В каждой религии есть свой символ, различные правила и традиции. Например, в христианстве крест – главный символ искупительной жертвы Иисуса Христа. В той религии, что я предлагаю, тоже будет очень хороший и мощный символ. Это – Пирамида. Я ее выбрал не случайно, ведь в мире эти гигантские построения считаются одними из самых величественных и загадочных сооружений древности. Внушительные размеры и специфическая геометрия этих фигур вызывает восхищение и непрекращающийся интерес. Их много исследовали, но до сих пор многие тайны, окружающие пирамиды, остаются неразгаданными. Сейчас я кратко

остановлюсь на лечебных свойствах пирамид, чтобы подчеркнуть лишний раз свой выбор в качестве символа религии.

Большинство людей слышало, или читало про благоприятное воздействие на человека энергии пирамид. Об этом и по телевизору были передачи и в интернете можно легко найти информацию. Очень много приводится конкретных примеров, когда людям становилось легче после нахождения в пирамиде, исчезали симптомы заболеваний, а некоторые полностью излечивались. В общем, благотворное действие этих сооружений на человека не подлежит никакому сомнению. Кроме того, помещенные в пирамиду травы, вода, любые предметы, тоже становятся лечебными. Но есть некоторые нюансы в этом вопросе и, если их не соблюдать, то можно навредить здоровью. Например, любая пирамида должна соответствовать пропорциям таковой Хеопса, обязательно должны быть соблюдены углы между основанием и боковыми стенками. Направление сторон должно соответствовать определенным сторонам света. Обязательно должен быть в характеристиках соблюден принцип, так называемого «золотого сечения». В общем, много всяких тонкостей, которые легко нарушить, а из-за этого не будет ожидаемого эффекта от нахождения в этой геометрической фигуре.

Используют пирамиду по-разному. Ставят под стул, делают ее над кроватью, над рабочим местом и т. д. Но обычно люди не любят заморачиваться и не пользуются этим многогранником в своей жизни. Да и я лично никогда не наблюдал у знакомых или соседей пирамидальных увлечений и лечений. Поэтому, к сожалению, в быту метод мало распространен, возможно, именно из-за того, что надо четко соблюдать все параметры указанной методики. Я вижу способ, когда каждый может сколько угодно находиться в объятиях пирамиды. Для этого нужно просто представить весь процесс мысленно. Где бы вы не находились, чтобы не делали, вспоминайте, как выглядит многогранник и четко представляйте, что вы в нем находитесь. Вот сейчас печатаю это, а вокруг себя представляю «лечебную палатку» и вроде ощущения какой-то легкости появились…

Честно говоря, не знаю, каковы результаты такой терапии, просто не встречал нигде, но хуже себе точно не сделаете, а это самое главное. Если вы захотите проводить все, как лечебный сеанс, то лучше это сделать так. Сядьте в позу Лотоса, она самая распространенная у йогов. Если посмотреть внимательней на сидящего в ней, то это будет напоминать пирамиду, только человеческую. Йоги не зря ее любят, часами могут сидеть, энергией насыщаться или правильней будет сказать Праной. Понятно, что многие не смогут сесть в эту классическую позу, делайте это хотя бы приблизительно. И вот, сидя таким образом, представляйте магический многоугольник, у основания которого будет надпись «золотое сечение», это будет означать, что все правила и условия соблюдены. Сколько сидеть так, пусть каждый сам выбирает, по своим ощущениям и самочувствию, лишнего точно не пересидите. Можно это делать даже сидя перед телевизором, чтобы совмещать приятное с полезным.

Про пирамиду можно писать еще долго, она заслуживает этого, но даже сказанного выше думаю вполне достаточно, чтобы выбрать этот символ для соответствующих личных религиозных излияний. Обязательно заведите дома эту фигуру, в продаже их полно, у меня есть небольшая пирамидка и ее вполне достаточно. В классической религии самый распространенный и действенный символ, это крест, а для персональных ритуалов пирамида то, что надо. Только сделаю еще одно дополнение. Можно не только представлять мысленно, что вы находитесь в пирамиде, но и воображать как можно реальнее, что она находится внутри вас. Думаю, что для этих мысленных упражнений идеально подходят три зоны – в центре головы, в области сердца и в области солнечного сплетения. В какой части у вас больше проблемы со здоровьем там этот образ и держите в мыслях. Причем отлично будет, если воображать не простую пирамиду, а состоящую из драгоценных камней. Хорошо подойдет янтарь, сердолик, да хоть из бриллиантов можно представлять, кому какой камень симпатичней, тот и используйте, ведь все это мыс-

ленно будет происходить. Воображать геометрическую фигуру в состоянии тишины и покоя, очень хорошо подходит время непосредственно перед засыпанием и когда только проснулись…

Эта тема достаточно обширная, делайте примерно то же самое, что и в классических религиях, то есть можно молиться. В этом случае содержание обращений к Высшим Силам, конечно, будет здоровье и долголетие. Можно еще символы добавить, есть амулеты, обереги для продолжительной жизни. Выбирайте любой и носите при себе или под подушкой разместите, тут фантазия только на пользу пойдет. Можно несколько фотографий иметь со знаками долголетия, их легко можно найти. Так как сейчас большинство населения от мобильного не отлипает, как муха от липучей ленты, вот там и разместите соответствующие материалы и, чаще рассматривайте. Пользу гарантирую.

Сейчас в этом месте своего стройного, как фигура топ-модели, повествования помещу историю, в которую рекомендую вдуматься, как следует.

Один святой обходил селения и заходил во все церкви и паствы, и однажды, зайдя в одну из церквей, он заметил, что служение в одежде священника ведет сатана. Он не стал мешать, а стал слушать, о чем говорит сатана. И к его удивлению, сатана не изменил слова Божьего, не приврал Завета, все его проповеди были правильны и справедливы. Святой дождался конца службы и подошел к "священнику".

– Я узнал тебя, ты – сатана. И я слушал твою проповедь, но не нашел в ней ни лжи, ни Богохульства. В чем, козни твои?

– Я читаю правильные проповеди, но они не задевают сердец, – рассмеялся сатана.

Вот это очень важный момент в любой религии. Можно играть роль глубоко верующего, но все будет происходить обыденно, как «на автомате», не будет нужных сильных эмоций и ощущений. Ну, совершил религиозный человек «рядовое посещение» церкви, вроде все правильно сделал, а на душе пусто и сердце не трепещет нужными эмоциями. Любой контакт с Всевышним должен затрагивать наши сердца, и заставлять их биться в ритме «церковной тахикардии». То же самое восприятие всех процессов должно быть в предлагаемой «личной религии долголетия». Если она будет восприниматься как рядовое событие в жизни, то толку от нее не будет. А вот если во время всех ее ритуалов на душе будет светло, как на лесной поляне ранним утром, а сердце будет биться, как мотор внедорожника на повышенных оборотах, преодолевая любые препятствия, тогда дорога к долгой жизни будет нескончаемой…

# Глава 6. Геометрия долголетия

Сегодня с утра мои мысли маршируют стройными рядами, как солдаты на Параде Победы. Вспомнив это грандиозное шествие с идеальным построением и четким движением «в ногу», невольно приходят в голову различные геометрические фигуры, ведь они тоже с очень четкими и правильными краями и формами. Вот об этом и пойдет речь. На протяжении всей истории человечества в жизни людей всегда присутствовали, как свидетели на свадьбе, разнообразные знаки и символы. Их можно зафиксировать как в быту, например, наносились на жилые дома, одежду. Так и в более глобальном плане, то есть здания и целые города строились по законам сакральной геометрии, учитывались все линии, направления, стороны света и т. п. Считалось, что соблюдение пропорций Вселенной, улучшит судьбу и качество жизни не только одного человека, но и целых народов. Это направление всегда исследовалось учеными, астрономами, философами – они искали геометрические законы мироздания. Так появились известные всем Золотое сечение, числовой ряд Фибоначчи, показатель Пи и другие показатели сакральной геометрии. Очень интересная тема для разговора, но я буду вести речь немного о другом – геометрических аналогиях во взаимоотношениях между людьми.

Даже не знаю, проводил ли кто-нибудь подобные сравнения, но озвучу свои мысли по этому поводу. Любые взаимоотношения людей можно представить в виде геометрической или любой другой фигуры. Отношения двух людей можно рассматривать, как угол, как мы знаем у этой, самой простой геометрической фигуры могут быть разные градусы. В зависимости от этого и углы называются острый, прямой, тупой, развернутый выпуклый, полный. Вот в зависимости от развернутости угла и отношения будут измеряться в этих градусах. Я даже не рассматриваю вопроса, кто будет представлять стороны угла – муж и жена, два друга, два сотрудника на производстве, это любые пары, постоянно контактирующие друг с другом. Хорошие и гармоничные отношения будут в том случае, когда угол прямой, это очевидно. Если угол острый, то общение в этой паре будет с частыми всплесками негативных эмоций, в виде уколов и щипков, градусы угла способствует этому процессу. Название «тупой» полностью соответствует истине присутствующих там отношений, может, и ругаться не будут, но развитие отсутствует. «Развернутые» и «выпуклые» контакты тоже будут со своими странностями, а вот самые стабильные и перспективные в плане дальнейшего гармоничного развития, обеспечит полный угол. Вспоминаются очень популярные в свое время слова поэта Павла Когана – «Я с детства не любил овал! Я с детства угол рисовал!»

Полностью поддерживаю эти слова, поэт интуитивно чувствовал важность именно угла в жизни. По сути, именно подобные отношения самые важные в жизни каждого человека, ведь пары – муж – жена, родитель – ребенок, друзья детства, определяют качество нашей жизни. Задумайтесь как следует, угол какого градуса присутствует у вас в указанных парах. Нужно всеми силами стремиться к тому, чтобы угол был как минимум прямой, а в идеале полный, все остальное не будет способствовать гармонии и процветанию. Иногда, когда рассматриваешь свою жизнь в подобном ракурсе, многие моменты становятся более понятными и преодолимыми. Отношения с окружающими людьми имеют очень большое значение для крепкого здоровья и, естественно, продолжительности жизни. Вот и занимайтесь в этом плане «позитивной геометрией», решая теоремы, рисуя нужные «углы отношений», с кем они наиболее близки. Не допускайте, чтобы в ваши «угловые контакты» влезали «подлые биссектрисы».

О любовном треугольнике не слышал разве что глухонемой, а скорее всего, и он знает, глаза ведь работают. Не буду даже об этом подробно писать, просто, как геометрический популярный факт привожу. Был в свое время популярный фильм «Верные друзья», рассказывающий о трех закадычных товарищах, уже само слово «верные» в названии говорит само за себя. И тут получается треугольник, но не любовный, а дружеский. Примеры можно еще вспомнить,

но дело не в них, просто хочу обратить внимание на то, что любые отношения можно вписать в геометрическую фигуру. Это может быть квадрат, пятиугольник, шестиугольник и т. д. в зависимости от количества участников этой группы.

Для чего я начал проводить аналогию межличностных отношений с геометрией? В мире ничего просто так не бывает и если законы Вселенной укладываются в определенные сакральные схемы, то наши отношения с окружающими и подавно существуют не просто так. Вот посмотрите вокруг себя и определите, в какие геометрические производные и с кем вы вписываетесь или не вписываетесь, может, вообще никаких таких фигур нет на горизонте, а сплошной разброд и шатания. Почему желательно являться стороной квадрата или многоугольника, да потому что так гораздо легче противостоять внешним воздействиям, в том числе и негативным, а их сейчас хватает.

Я уже поднимал тему эгрегоров, но немного напомню. Эгрегор – это энергетическое и информационное поле, которое складывается из мыслей и эмоций больших групп людей, объединенных общей идеей. Это просто некое коллективное сознание с тем или иным уклоном. А разновидностей этих сил много и негативных, связанных с алкоголем, наркотиками, войнами, деструктивными сектами и т. д. Все они, так или иначе, хотят захватить в свои сети как можно больше улова, в виде ослабленных людей. Вот предположим, что у вас неплохая энергия, но, тем не менее периодически ненужный негатив пробивает вашу природную защиту и сопротивляться все сложнее. Например, появляется непреодолимая тяга к алкоголю, с которой трудно бороться. Часто это проделки соответствующего эгрегора.

Теперь представим, что у вас есть два отличных, созвучных, закадычных, преданных друга, с которыми вы образуете мощный энергетический треугольник, пробить который не под силу никакому эгрегору, даже достаточно мощному. Ведь, по сути, эгрегор, это далеко не слаженный механизм, а разношерстная толпа, люди там абсолютно разные и никакой согласованности быть не может, просто хотят захватить в свои ряды больше жертв и поиметь больше энергии для своей подпитки. Если на их пути появляются скопления людей, образующих геометрическую фигуру с крепкой защитой, то пробить ее невозможно и путь один – шаркать мимо своей дорогой.

Становится теперь более понятен «геометрический союз» с близкими людьми. Причем его нужно постоянно укреплять, проводить регулярный «техосмотр», неплохо создавать новые связи, если будут для этого подходящие, созвучные люди. Например, существуют различные клубы по интересам, там собираются все, кто интересуется какой-то определенной темой. Да интересы у всех общие, а адекватности и родственности души никакой. Поэтому делаю акцент именно на гармонии отношений, чем она выше, тем крепче будет союз, тем лучше он будет противостоять внешним энергетическим атакам.

Реальный вариант такого поведения – надо тщательно и внимательно присмотреться к своему самому ближайшему окружению и всеми силами стараться поддерживать ровные, стабильные и гармоничные отношения. И хотя есть неплохая книга с названием «И один в поле воин», но, на самом деле одному противостоять окружающей действительности весьма проблематично. Основное внимание уделяйте обстановке в семье, ведь это самые близкие люди. Если есть хорошие друзья, которые вас во всем понимают и принимают, чаще с ними общайтесь, ведь вашим общим энергиям требуется постоянная подпитка. Хороший вариант – это треугольник или квадрат, мне кажется по численности оптимальный состав, если больше четырех, то там сложно поддерживать душевное равновесие. Вот таким своим составом и встречайтесь, только не за бутылкой водки, а лучше вылазки на природу чаще организовывать. Думаю, что смысл «Геометрии долголетия» понятен, аксиомы я довел до читателя, теперь осталось успешно решать жизненные теоремы!!! Следования этим принципам будет сохранять духовное и физическое здоровье, продлевая жизнь.

Теперь рассмотрю в финале повествования геометрическую фигуру, которую можно считать наиболее энергетически защищенной. Думаю, что это пирамида, но у нее слишком много углов, целых шестнадцать, организовать такую группу созвучных людей просто невозможно. Но я рассмотрю ее несколько в другом ракурсе. В мире очень много пирамид различных размеров, думаю, что все это не так просто, а намек на то, чтобы человек сильнее задумался, на что обратить особое внимание. Есть пирамиды довольно крупные и в России, правда они не так четко смотрятся, как в Египте, потому что покрыты землей и растениями. Эти фигуры применяются для лечения больных людей с хорошим эффектом, много у них и других полезных свойств. Поэтому не могу не рассмотреть пирамиду в плане долгой жизни. Докладываю свою точку зрения, не факт, что она верная, просто такое логическое видение этого вопроса. В предыдущей главе про пирамиду я довольно подробно писал, но это такая тема, что можно ей не главы посвящать, а целые книги. Рассматривать все с разных точек зрения, но и при этом всего охватить невозможно, поэтому и эту фигуру в другом восприятии представлю.

Вот я сейчас взял в руки небольшую пирамиду, такого типа в продаже очень много. Что сразу бросается в глаза? В ее основании четыре заострения, которые могут обозначать только одно – это четыре известных стихии – Вода, Воздух, Земля и Огонь. А вершина пирамиды символизирует Солнце. Понятно, что оно не светит, вода не льется, а огонь не горит. Но ведь это образ, созданный Вселенной, с намеком на то, что эта фигура требует особого, пристального внимания, хотя она без него никогда не оставалась. Все века людей тянуло к исследованию пирамид, какими только догадками и теориями не обрастало их происхождение. Ясно одно – Пирамида – это мощный символ стабильности, силы и гармонии. Он также представляет мудрость и знание. Есть даже такая, которая считается одним из семи чудес света. Но я выдвинул свою версию значения пирамиды для человека. Могу с уверенностью добавить, что тем, кто хочет прожить очень долго, надо всегда иметь под рукой этот явный символ долголетия. Пусть это даже будет небольшой, сувенирный вариант. Освятите его в церкви, приклейте или нарисуйте на боковых треугольниках фигуры восьмерку – знак бесконечности. И старайтесь, чтобы находясь дома, она всегда была недалеко от вас, как мобильный телефон. Только от него пользы для здоровья никакой, только вред, а польза пирамиды очевидна и я уверен, что до конца еще не изучена. Многие народы видят в пирамидах связь с богами, вполне возможно, что это действительно так. Значит, о чем бы вы не просили Бога во время своих молитв, пусть рядом с вами будет Пирамида…

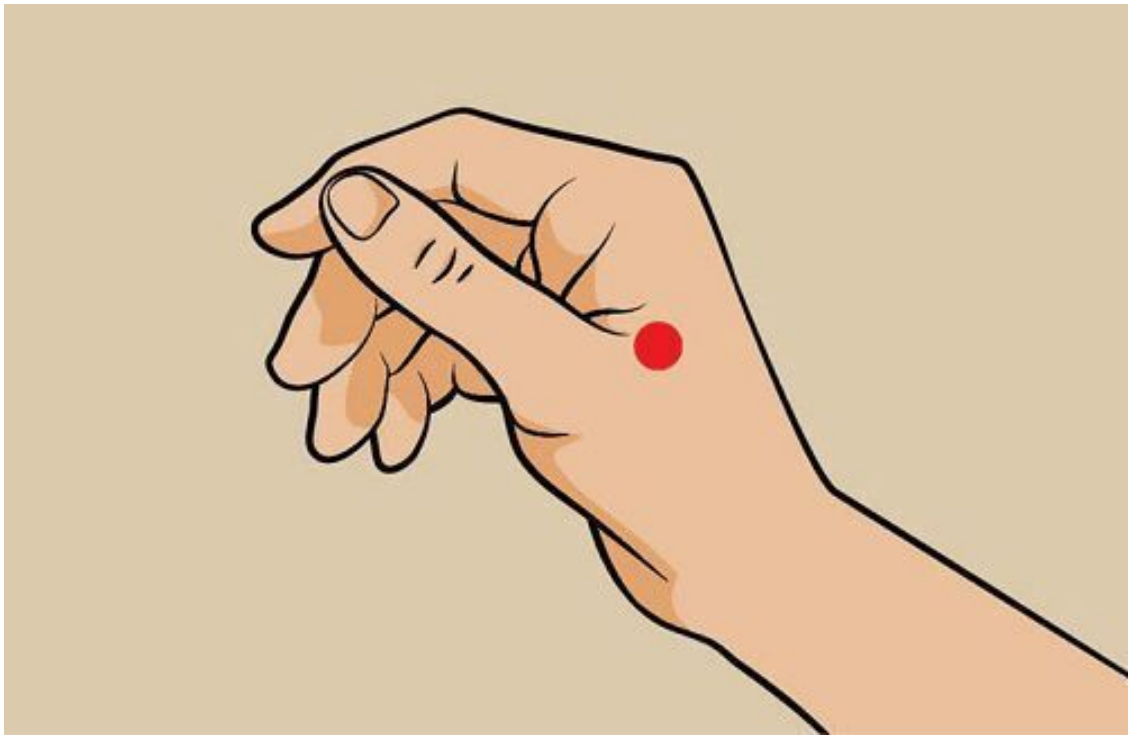
# Глава 7. Вибрация точек долголетия

«Мои мысли мои скакуны…» – поется в известной песне, может у кого-то они действительно прыгают, как на ипподроме. У меня совсем другая картина – мысли не скачут, а льются, как вода по стенкам унитаза, и чтобы этот поток не попал в «информационную канализацию», надо успевать вылавливать самые важные из них. Вот и сегодня загарпунил одну идею, которая показалась действенной и любопытной. Думаю, что мои задумки должны привлекать читателя больше, чем Ниагарский водопад туристов. Это у меня зародыши «мании величия» проскакивают иногда. Когда-то я останавливался на пользе вибрации для организма и отдельно описывал точки долголетия, как на них можно мысленно воздействовать. А в этой главе под определенным углом соединю, как судьбы новобрачных, эти две темы вместе. То есть расскажу, как с помощью вибрации можно будить из «летаргического сна» нужные биологически активные точки, а именно, связанные непосредственно с долгой жизнью.

Думаю, что с пользой вибрации для организма никто спорить не станет, все это достаточно известно и подтверждено научно. Она улучшает, как косметолог лицо, обмен веществ в организме, особенно это относится к тем, кто не ленится, как кот на завалинке, а делает упражнения на вибрацию достаточно регулярно. При этом повышается, как артериальное давление при стрессе, общий тонус организма, жизненно важные процессы в наших клетках начинают улучшаться. Улучшается лимфатический отток, что очень важно и препятствует застою лимфы, а для организма это как манна небесная. В клетках всего организма активируется кровообращение, что тоже очень благотворно сказывается на здоровье, прибавляется, как добавка к обеду, внутренняя энергия. Жизненный тонус ползет вверх, как старушка на десятый этаж при поломке лифта. Тут можно еще долго описывать полезные свойства вибрационной гимнастики, но и так все ясно, просто кратко приведу самое основное упражнение.

Занимаем позицию стоя на любой плоскости и повторяем однообразные действия, которые состоят в незначительном подъеме на носочках и резком опускании на пятки. При этом отрывание пяток от пола не должно превышать пяти сантиметров. Выше подниматься не рекомендуется, чтобы не утомлять ступни и не трясти сильно позвоночник, он за это спасибо точно не скажет. Приземляться можно резко, но если вдруг где-то почувствуете неприятные ощущения, то свой пыл можно немного убавить. В общем, прислушиваться к организму, это нужно делать, по большому счету, при любых упражнениях. Такие встряхивания всего тела делаем не очень быстро, не чаще одного раза в секунду. Если будем делать чаще, то между клапанами вен не будет успевать накапливаться требуемое количество новой крови и польза от процедуры будет гораздо меньше. Обычно упражнение состоит из тридцати повторений, после небольшого отдыха, можно сделать еще одну серию «пяточных прыжков». Можно одновременно трясти руками, как будто что-то с них сбрасываешь. Это кратко то, что касается вибрации.

Теперь о нужных точках долголетия поговорим. Начну с точки хэ-гу, о которой многие слышали. Она находится на внешней стороне кисти, между большим и указательным пальцами. Находится на меридиане толстого кишечника и ее стимуляция оказывает положительное влияние на весь организм. Особенно надо обратить на нее внимание тем людям, которые страдают от головных болей, заболеваний ушей, глаз, желудочно-кишечного тракта и других. Регулярная стимуляция точки восстанавливает силы и энергию. Чтобы понять, что точка найдена правильно, надо нажать на линию пересечения указательного и большого пальца, при этом должна почувствоваться легкая болезненность.



Вторая точка, которую кратенько опишу, называется Цзу-сань-ли, еще ее называют точкой от «ста болезней». Считается, что это основная точка, которая может достаточно продлить жизнь, так утверждают японцы, причем не голословно, а на собственном опыте. Благотворное воздействие Цзу-сань-ли на наш организм очень обширно, как литературное наследие Цицерона. Она повышает наш иммунитет, способствует нормализации артериального давления, излечивает многие хронические заболевания, укрепляет память, активизирует мышление, замедляет старение клеток головного мозга, стабилизирует гормональную систему. Можно еще долго перечислять полезные свойства, но, думаю, что и так понятно, что эта точка очень важная для здоровья и долголетия. Найти точку достаточно просто, она находится сразу под коленкой. Чтобы точно ее определить, нужно положить раскрытую ладонь на колено. Под безымянным пальцем будет небольшое углубление, где и находится «панацея долголетия».




Еще одну точку опишу и, думаю, будет достаточно. Она называется нэй гуань – одна из важнейших точек канала Перикарда, который начинается в области грудины. Воздействие на нее улучшает работу сердца, легких, снимает стресс, помогает бороться, как с нашествием клопов, с бессонницей. Найти точку достаточно просто – к лучезапястной складке прикладываем 3 сложенных вместе пальца и по середине под указательным пальцем окажется точка Нэй-гуань. Регулярная, как чистка зубов, стимуляция этой зоны способствует долгой жизни.




Информационная часть статьи закончена, как конфетно-букетный период в отношениях, пора переходить к сути этой темы. Буду рассказывать о характере воздействия на нужные точки в организме, чтобы прожить как можно дольше. Вспомним, как будят крепко спящего человека? Например, в таких случаях его часто трясут за плечо и он просыпается. Сравниваю с нашими биологически активными точками. Если их в течение жизни не трогать, то они будут постоянно находиться в «дремотном состоянии». Но те люди, кто заботится о своем здоровье, ко всему прочему набору оздоравливающе действующих методик, будет стараться различными способами и их стимулировать. Методов воздействия много – это иглоукалывание, прижигание, точечный массаж и т. д. Я же предлагаю вибрационный способ их стимуляции. Все элементарно и достаточно просто для выполнения. Бьем ребром ладони противоположной руки по нужной точке, как дятел по дереву. Чередуем руки, меняя точки стимуляции, кому как нравится. Я выше приводил в пример три зоны, которые относятся к точкам долголетия, но таких мест в организме больше. Информацию об этом везде можно найти без проблем. Любой может добавить еще точки к тем, которые я описал, эффект будет еще сильнее.

Этот метод мне нравится тем, что в классических методах воздействия на точки можно, например, не попасть иголкой куда надо. А когда стучишь ребром ладони по нужной зоне, то это воздействие точку обязательно захватит, как карманного воришку. Необходимая стимуляция точно достигнет своей цели. Не надо специально искать и посещать нужных специалистов. Например, сидишь и смотришь телевизор. Чтобы не просто пялиться в экран, одновременно можно ударять по нужным точкам, оздоравливающе действуя на организм. Пример сочетания приятного с полезным. Хотя оба процесса можно рассматривать как приятное. Ведь, когда стимулируешь точки, то понимаешь, что организму доставляется польза, «на блюдечке с голубой каемочкой», а это очень приятно осознавать. Я люблю во время ходьбы постукивать по нужным местам, чтобы специально не выделять на это время. Каждый в данном случае, может подбирать под себя, когда это делать и какие точки обласкать, как виляющую хвостом собаку,

своим вниманием. Чем чаще будете это делать, тем эффект будет сильнее. Организм может только поблагодарить за это, но не материально, а долгими годами активной жизни…

# Глава 8. Выпьем за любовь, а закусим долголетием

Сегодня утром выхожу на регулярную, как дождь в Прибалтике, прогулку и почему-то на пороге фраза в голову залетает, как муха в окно. Вот она – Пошел на прогулку я с собственным папой, И мне отдавили переднюю лапу… Даже удивился, слова из детского мультфильма, какое отношение могут ко мне иметь, ведь мультики я уже «сто лет не смотрю». Но все это тут же забыл и пошел гулять. И вот наматываю, как портянки на ногу, очередной километр и вдруг мелодия из известной песни начинает в голове звучать, причем так настойчиво, как парень добивается красивой девушки. А слова там такие – Выпьем за любовь! Как блестят сейчас твои глаза! И самое главное, так надоедливо этот мотив в меня впился, как голодный комар, что никак не могу привести мысли в порядок, мешает он мне. Многие знают это явление, постоянно одно и то же повторяется в голове, его еще «ушной червь» называют. Но мне все равно, как называют, главное, «выбросить этого червя на грядку», пусть там ползает. Но тут фразу вспомнил, которую выше привел, про то, что «мне переднюю лапу отдавили». Все сразу встало на свои места, ведь просто так ничего в кубышку не приходит. Ну лапу пускай давят, но зачем мои ценные, как золотой запас страны, мозги компостировать? Потом вспомнил мотив «посеявший панику» в моей голове и понял, что это намек на то, что надо рассмотреть подробней тему «Тосты», ведь без них никакая выпивка не обходится. Вроде бы к долголетию это мало имеет отношение, но сейчас я все поверну так, что читатель бросится, как в прорубь на Крещение, срочно учить наизусть тосты посвященные здоровью и долгой жизни…

Перед тем как наброситься, как алкоголик в запое на огуречный рассол, на основную тему, хочу еще одну зарисовку сделать. Предположим влюбленные парень с девушкой, приходят вечером в ресторан на романтический ужин. Настроение отличное, заказывают себе еду, алкоголь в виде марочного выдержанного вина и ждут. Через какое-то время приносят заказанное и алкоголь в последнюю очередь. И тут парень замечает, что официант, который несет вино, находится в плохом настроении, хмурый, как будто ему только что яйца отдавили, улыбкой на лице и не пахнет, глаза злые, как у голодного волка. И несет, охватив обеими руками фирменный алкоголь. Да, вино очень вкусное, но какую оно будет иметь энергетику, ведь любая жидкость все чувствует и поглощает, любые человеческие флюиды. Что в этом случае нужно сделать романтически настроенному юноше? Очевидный ответ только один. Нужно взять эту бутылку в обе руки, сделать вид, что рассматривает этикетку, а самому в это время посылать этой бедной бутылке свои самые лучшие и добрые чувства, любовь, счастье, нежность. Все это нужно передать той жидкости, которую намерены употреблять в течение всего вечера. Если это сделать, то все пройдет отлично, на высоком, как Эльбрус, романтическом настрое. Если упустить такой важный момент, то все может закончиться достаточно непредсказуемо, может даже ссорой. Кто-то может подумать, что я все это искусственно преувеличиваю, но стараюсь излагать только то, что происходит реально в нашей жизни и на что всегда нужно обращать внимание, если свое здоровье не безразлично.

В закрепление сказанного выше приведу свой жизненный пример, который буквально полчаса назад наблюдал. Я по утрам, когда хожу по магазинам, то иногда посещаю специализированный молочный магазин, с довольно разнообразным ассортиментом. И вот очень часто попадаю в такой момент, когда привозят товар и разгружают, продажа продуктов не прекращается. Там работает один и тот же грузчик, кавказской национальности и я сразу отметил, что когда он занимается разгрузкой, носится с ящиками пустыми и полными, то находится всегда в очень дурном настроении. Постоянно ругается о чем-то с продавщицей, ворчит, как старый пердун, хотя еще молодой. Огрызается на каждом шагу, чувствуется, что хочет материться, но присутствие покупателей его сдерживает. Теперь подумаем, энергией какого качества он заряжает молочные продукты, а все они проходят только через его руки. И какая от них польза

потребителям не в пищевом плане, а на уровне тонких энергий. Что интересно, что я этого грузчика часто встречаю на улицах вокруг этого магазина, он там бродит всегда в хорошем настроении и даже со мной всегда здоровается. Вывод однозначен – работа его всегда озлобляет, и делать ее никогда не хочет. А теперь представим, что весь алкоголь, который разгружают в магазинах проходит через руки таких же, раздраженным своим трудом грузчиков. И вред от таких напитков будет и от самого алкоголя и от тех энергий, которые на нем присутствуют. Это я так плавно к нужной теме перехожу.

Один старый человек, находясь в кругу друзей, расхвастался:

– Вся сила, которой я обладал в молодые годы, полностью сохранилась у меня и в старости…

– Чем ты можешь это доказать? – спросили у него.

– У нас во дворе лежит большая каменная глыба. Уж как я в молодости не старался ее поднять, или хотя бы сдвинуть с места, мне это не удалось. Не удастся и теперь.

Предлагаю выпить за то, чтобы мы и в старости оставались такими же силачами, как и в молодые годы!

Очень хороший тост по теме, обязательно будем такими же, как в молодости. Это не должно подлежать сомнению ни у одного человека. Обычно тосты произносятся только в компании, самому себе обычно никто ничего не говорит, хотя типы разные попадаются. Значит, слова всегда обращены к коллективному сознанию и, накладывают определенную ответственность на того, кто говорит тост. По сути слова за столом моделируют и программируют будущее и тут есть важный момент, на который обращу особое внимание. Не нужно никогда говорить – «желаю тебе быть здоровым, любимым, счастливым» и т. п. В контексте тоста слово «желаю» не должно звучать, потому что неизвестно сбудется это желание или нет. Всегда утверждать с уверенность и конкретикой – «будь здоровым, счастливым, красивым» и т. д. Словесную магию еще никто не отменял, что пожелаете то и будет, ведь жидкость, которую употребят после тоста, впитывает все пожелания и способствует их воплощению.

Всем известно, что алкоголь вреден для здоровья, но в нашем обществе он настолько впитался в повседневную жизнь, что от застолий никуда не денешься, просто в этом плане нужно вести определенную политику. Ни в коем случае не превращаться в алкоголика, а пить только по праздникам, достаточно умеренно и стараться употреблять наиболее полезные алкогольные напитки. Например, красное вино. Тогда все пойдет только на пользу, особенно, если все будет сочетаться с красивыми, продуманными и благородными пожеланиями. Тост, это короткое высказывание, значит должен быть соответствующее продуман, сдобрен искрометностью, творчеством и праздничностью. Тогда на присутствующих он окажет самое благотворное воздействие. Строиться он должен только в оптимистическом ключе, естественно, что и темы должны быть затронуты соответствующие. Понятно, что в первую очередь говорить надо о любви, здоровье, красоте, добре, счастье, долголетии. Можно смешивать, как химические вещества на уроке, и взбалтывать, как коктейль за барной стойкой, эти понятия в любых пропорциях и взаимоотношениях. Вреда от этого не будет.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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