Leviinov Andrey Alekseevich

Avucunun
12 Kenarı 2. Baskı

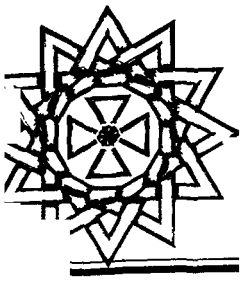
Levşiov A. A.

Avucun 12 tarafı. - St.Petersburg: Peter, 2001. - 224 s.: nl. - (" Kendinizi iyileştirin" dizisi).

< Bu kitabı okuduktan sonra "Sağlığınız Elinizde !" ∏Mc ᵏ eτ mecazi değil, en doğrudan anlamdır.

Avuç içi sadece ruh haliniz, sağlığınız ve kaderiniz hakkında eşsiz bir bilgi kaynağı değil, aynı zamanda onları iyileştirmenin harika bir yoludur. Andrey Levshinov tarafından geliştirilen özel tekniklerin ve egzersizlerin uygulanması. birçok rahatsızlığın üstesinden gelebilecek , kendiniz ve sevdikleriniz için iyi bir ruh hali yaratmayı öğrenebilecek , başkalarını hayat veren enerjiyle şarj edip şarj edebilecek ve olumsuz olayları önleyebileceksiniz.

Ellerinizin neler yapabileceğine dair bir kitap tutuyorsunuz elinizde. Okuyun ve kendi ellerinizle kendinizinkini yaratın!



ВСТУПЛЕНИЕ

Her kitap yaşanan bir hayattır. Son sayfa yazıldı - kitap kapandı ve artık hayatınızın bir parçası oldu . Ve ekleyecek başka bir şeyin yok . Hayatını yeniden yaşamak ne kadar isteksiz. Sonraki her kitap yeni bir doğumdur. Kaderinin nasıl sonuçlanacağı, hangi okuyucunun kalbine bir yol bulacağı , kime ısınacağı, kime yardım edeceği hala bilinmiyor. Ancak yazar her zaman kitabının onu alan herkese yardımcı olacağını hayal eder.

Ancak arzular çoğu zaman gerçeklikle örtüşmez .

İnsanoğlu her zaman bir mucize ummuştur. Her çağda ve zamanda, yaşam iksirini arayan insanlar vardı - tüm hastalıklara aynı anda mucizevi bir çare, yaşlılık ve hatta ölümün kendisi, filozofun taşı, Eldorado - büyülü bir

altın ülke - her şeyi çözmeye çalışıyor sorunlar bir çırpıda düştü. Bu hayaller teknolojik ilerleme ile dönüştürüldü ve insanlar bugün bir düğme hayal ediyor. Bir hayal edin - ona basarsınız ve her şeyi aynı anda alırsınız, mutluluk , sağlık, sağduyu!

Akıllı makinelerimiz, teknolojinin mucizeleri, pervasızca gurur duyduğumuz her şey, kibirli bir şekilde yüksek bir medeniyet seviyesi diyoruz , eskiye dönüp bakıyoruz (ama yine de, kabul etmelisiniz, güzel!) Zamanlar, bizi giderek daha fazla tabi kılıyor. onların kanunları ve kuralları. . Canlı iletişim çoktan unutulmuş bir sanattır, kitabın yaşayan sözü yerini televizyon yayınına bırakmıştır. Çok küçük yaştaki çocukların bile masal okumaktan veya dinlemekten çok çizgi film izleme olasılığı daha yüksektir . Küçük adama gece için büyülü bir hikaye anlatan şefkatli anneler unutulmaya yüz tuttu. Sinsice , "Kesinlikle zaman yok," deriz. Ama hep mavi ekran için buluyoruz .

"Ama bir ara rahatlaman gerek!" diyorsun. Bütün gün - işte, katıksız stres, gerginlik ve TV dinlenme yanılsaması yaratıyor, bize nihayet rahatlamışız gibi geliyor. Doğru olan doğrudur . Ekranda hafif bir transa girerek pasif olarak bilgiyi emeriz.

Kitap çok başka bir konu. Okumak hala çok fazla zihin ve ruh çalışması gerektirir . Kitap okumak iştir. Ve biz genellikle bunu unutarak çok kıskanç değiliz .

Bugün sağlıkla ilgili ne kadar çok iyi ve faydalı kitap yazıldığını fark ettiniz mi? Birçoğu milyonlarla satılıyor. Ancak herhangi bir yazar, eserinin milyonlara fayda sağladığını gururla iddia edebilir mi? Tabii ki hayır. Nasıl bilebilirim? Her şey çok basit - etrafa bakın: insanlar daha mı az hastalanır? HAYIR. Çok daha mutlu hissediyorlar mı ? Ayrıca hayır. Neden?

sizinle bilgi paylaşmak için yazıyorum . Ancak bunun için sadece benim isteğim açıkça yeterli değil. Bu bilgiyi almaya istekli ve muktedir olmalısınız . Bu , sadece zihinlerini değil, ruhlarını da çalışmaya zorladıkları anlamına gelir . Çünkü daha önce “Göbek Hayattır” kitabımda da yazdığım gibi, gerçek ancak akıl ve kalp uyum içinde olduğunda manevi vizyona ortaya çıkar.

Hızlı tempolu çağımızda, herhangi bir akıllı makineyi bir düğmeye dokunarak çalıştırıyoruz ve saniyeler içinde istediğimizi alıyoruz - iş bilgisayarımızın monitör ekranında kilobaytlarca bilgi, dünyanın farklı yerlerinden haberler. televizyonun mavi ekranından , mutfak ızgarasından kırmızı tavuk. Ataletle, aynı şekilde - minimum çabayla, sihirli bir düğmeye basarak mutlu ve sağlıklı olmak istiyoruz. Ancak maalesef böyle bir buton mevcut değil. (Eh, böyle bir düğme yok !) Ve son derece gelişmiş uygarlığımızın benzer bir şey icat etmesi pek olası değil. Dünyevi hikmet bir gecede kazanılmaz. Zaman ve emek gerektirir. Gönül ve akıl emeği.

Bunu neden söylüyorum? Evet, Allah korusun, bu kitabı elinize aldığınızda size düşen fırsatı kaçırmamanız için . Hiç kimsenin hayatınızı kolaylaştırmasını beklemeyin. Bir mucize beklemeyin. Rus atasözünü biliyor musunuz : "Tanrı'ya güvenin ama kendiniz hata yapmayın "? Elbette hükümeti suçlamak veya herkese gökten man/helva garanti eden mezhepçilere inanmak çok daha kolay. Ancak bu sayede daha mutlu olmanız veya kronik rahatsızlıklardan kurtulmanız pek olası değildir. *Sağlığınız sizin elinizde.* İşe başlamak. Okumak için kalbinizi açın ve zihninizi özgür bırakın. şansını kaçırma!

Şimdi bana avuçlarınızı uzatın, ben de her birine alabildiği ve taşıyabileceği kadarını vereceğim . Ve yüz binlerce okuyucumdan en az yüz kişi verdiğim her şeyi alabilirse, bu emeklerimin en değerli ödülü olacaktır. Yani boşuna çalışmadım. Ve evet, evet, sizi, evet, evet, siz sevgili okuyucum ve siz sevgili okuyucu, hastalıkları yenebilecek , ruhunda ahenk bulabilecek, biraz daha akıllı hale gelebilecek ve bu sayede başarılı olabilecek bu yüz şanslı insandan biri olmaya davet ediyorum. tüm dünyamız biraz daha güzel.

Kabul edin, bu kitabın başlığı sizi biraz şaşırttı. Hatta " avucun on iki tarafının" Tao'nun öğretilerinden bir tür mantıksal bilmece veya benzetme olduğuna karar vermiş olabilirsiniz . Ama sizi basit kelimelerin yapabileceği düşünceli bir felsefeyle kandırmak gibi bir niyetim yok . Bir çocuğa açıklanamayacak hiçbir bilgelik yoktur - benim düsturum budur. Karmaşık bilimsel kavramların arkasına saklanmama veya aldatıcı terimlerle hava atmama gerek yok çünkü amacım, materyali *avucunuzun içinde olduğu gibi* yeterince net bir şekilde size sunmak .

Ellerimiz hakkında ne biliyoruz? Duygularına hakim olamayan komşularımıza sık sık “kendini topla” deriz . "Her şey senin elinde " diye ikna ettim seni. Rus dilinde "Elin olduğu yerde baş da oradadır" dediler.

Kant, "El, dış beyindir" diye yazmıştı. Bununla ne demek istedi? Bilinçli veya bilinçsiz tüm derin zihinsel

süreçlerin ellerimizin konumuna, jestlerimize , küçük parmak hareketlerimize yansıdığı gerçeğinden daha az bir şey değil .

hasta veya alkolik bir kişinin ellerinin nasıl titrediğini birden çok kez görmüşsünüzdür . Kızgın bir kişi genellikle istemeden parmaklarını yumruk haline getirir. Kollarını sallayan genellikle kalbi susmuş olandır. Eller iç dünyamızı yansıtır - sadece hareketlerini anlamayı öğrenmeniz gerekir.

12 sayısı basit değil, büyülü. Rusça'da bunun için özel bir kelime bile var - bir düzine.

On iki, bilginin iletilmesi için mükemmel bir sayıdır . İsa'nın bilgisini aktarmak için on iki öğrenciyi toplamasına şaşmamalı. On iki Havari. Bilgimi size öyle bir şekilde aktarmak istiyorum ki, onu almanız mümkün olduğu kadar kolay olacak. Bu nedenle, bu kitabı her birinde avucunuzun size yeni bir şekilde görüneceği ve bir sonraki sırrını açığa vuracağı on iki bölüme ayırdım .

ve ruhunuzu bağımsız olarak nasıl düzelteceğinizi öğreteceğim . Hastalıkları nasıl tedavi edeceğimi, kabaran duygularla nasıl başa çıkacağımı açıklayacağım . Size korkunuzu cesarete, kafa karışıklığınızı güvene nasıl dönüştüreceğinizi anlatacağım.

, gerçek ve mecazi anlamda "her zaman elinizin altında bulunan" bir araçtır . Ve bu aracı nasıl kullanacağınıza dair talimatları sizin için yazacağım . Hayatım boyunca çeşitli kaynaklardan yavaş yavaş topladığım tüm teorik bilgileri size tanıtma görevini kendime vermiyorum . Sizin için pratik bir rehber yazacağım.

gelen bir jeste hiç dikkat ettiniz mi : dua eder gibi avuçlarını birleştiriyorlar . Devlet Dumasının milletvekillerini takip edin, Yeltsin ve Chernomyrdin'in bunu nasıl yaptığına dikkat edin . Bunun sadece bir moda ifadesi olduğunu mu düşünüyorsun? Hiç de bile. Eski zamanlardan beri, inisiyeler daha iyi konsantre olmak için ellerin bu pozisyonunu konsantrasyon için kullandılar .

Avuçlarımızın biyo alanı çok hassastır. Katılıyorum , dünyayı tanırken bazen her şeyi “kendi gözümüzle” görmek yetmiyor, yine de her şeyi hissetmek ve dokunmak istiyoruz. Bir şeyler dünyasında yaşıyoruz, bizi her yönden çevreliyorlar ve uzaklaştıkça, doğal malzemelerden yapılmış şeylere o kadar az rastlıyoruz. Herhangi bir şey hayal edin : bir kafedeki plastik masa ve sandalyeler, buzdolabınızın veya TV'nizin plastiği - tüm bu yapay, "doğal olmayan" yüzeylere dokunmak biyolojik alanı kirletir. Onlarla her uzun süreli temas, değerli hayatınızın birkaç saniyesini alır , sizi hastalıklara, sinir krizlerine iter. Enerji sektörünün yeniden canlandırılması gerekiyor. Ve nasıl yapılır - size kesinlikle bu kitabın sayfalarında anlatacağım.

erkek ve dişi olarak ayrılabileceğini biliyor muydunuz ? Belli ki biliyorsun, ama buna asla fazla önem vermiyorsun. Karınız, "Çivi çakmak kadın işi değil," diye bağırıyor. Ve kesinlikle haklı. Çekiç kapma kadın alınır

“kendi işi için değil” üstelik “erkek” bir şey üstleniyor. Daha sonra, açıkça bir baş ağrısı veya genel bir halsizlik hissettiğinde, bunu büyük olasılıkla havadaki bir değişikliğe veya soğuk algınlığına bağlayacaktır . Bunun, "yanlış kızağa bindiği" için meydana gelen bir enerji "çarpıklığının" sonucu olduğu asla aklına gelmezdi. Ama bir erkekseniz "yin" veya bir kadınsanız "yang" çemberinin nesnelerine dokunmayın, başarmanız pek olası değildir.

bekar bir kadının dairesine kim çivi çakacak ? Ya da diyelim ki, bir bekâra kim düğme dikecek ? Tabii ki kendi başına. Gün içinde ister istemez bize göre olmayan şeylere dokunuyoruz. Modern yaşamımız veya diyelim ki bir meslek bunu gerektiriyorsa ne yapmalı? Bir çıkış var. Ve bu kitapta, kesinlikle size işaret edeceğim.

İstasyon alanında uzun süre bulundunuz mu? Orada, daha önce olduğu gibi, her biri elinizi kapmaya çalışan rengarenk çingene kalabalıklarıyla karşılaşabilirsiniz: "Bir servet anlatayım!" Ama tabii ki uzaklaşmaya çalışıyorsunuz çünkü tüm bunların tam bir sahtekarlık olduğundan ve tek amaçlarının paranızı cezbetmek olduğundan eminsiniz. Kısmen haklısın - tren istasyonundaki falcılara çok fazla güvenemezsin. Onlar için asıl mesele cüzdanınızı gerçekten boşaltmak. Ama elinizde sizin hakkınızda hiçbir şeyin "yazılı" olmadığını düşünüyorsanız, o zaman çok yanılıyorsunuz . Size eldeki satırları okumayı öğreteceğim, kader herhangi bir falcıdan daha kötü olmaz. El sizin için açık bir kitap olacak , sağlık çizgileri genel durumunuz ve esenliğiniz için güvenilir bir barometre olacak.

bir insanın kaderinin avucunda ne kadar “yazılı” olduğunu biliyor musunuz ? Size doğru mesleği elle belirlemeyi öğreteceğim. Ne için? Örneğin "savaşçı" olarak doğmuş bir kişinin muhasebe bölümünde pantolonunu sildiğini hayal edin. Zavallı adam, ruh ve bedenin uyumu hakkında hiçbir fikri bile yok. Bir şey onu her zaman incitir, tanıdıklar onu ekşi fizyonomisinden tanır, her zaman bir şeyden memnun değildir. Rakamlarla savaşarak kendini gerçekleştirebilecek mi ? Ne de olsa eli kılıç istiyor, ruhu savaşmaya can atıyor.

Sürekli kendi özünü dizginleyerek, etrafındakilerden şükran sözleri duymayacak, ne şöhret ne de para kazanamayacak. Kazanabileceği tek şey hemoroiddir. Çünkü insan kendisine ait olmayan bir yeri işgal ettiğinde, ne o yere, ne de kendisine bir fayda sağlamış olur .

Görünüşe göre ne yapılacağı hiç fark etmiyor. İşte hayattan bir örnek. Kadın otuz beş yaşında. Gülümseyen, yumuşak, kadınsı. Küçük bir şirket ofisinde çalışıyor. İş kolay, ekip iyi . Ve o, zavallı şey, hiçbir şey yapamıyor. Meslektaşları ondan hoşlanmıyor ve iş genellikle yapışmıyor. Baş ağrıları dindi, kadınların sorunları aşıldı. Ve onun bir güzellik olduğunu, etrafta kimsenin aklına bile gelmiyor, kimse fark etmiyor.

Ve aniden - adam şanslıydı, kız arkadaşı ona acıdı ve onu şirketine götürdü. Orada oturmak zorunda değilsin, koşmalısın. Konuşmamak gerçek oyunculuk becerisidir . "İşe yaramayacak," diye karar verdi eski meslektaşları. "Burada gerçekten hiçbir şey yapamadı ve çok işin olduğu yerde bile ..."

Ve ne? Çalışanları yarım yıl sonra ortaya çıkıyor. Babalar kutsaldır, hiç kimseyi tanımıyorsunuz. Ras çiçek açtı, daha güzel. Ve cilt! Ve nasıl parlıyorlar! Ve iyi kazanıyor ve şimdiden bir terfi almayı başardı . "Paranın insanlara yaptığı bu!" arkadaşlar fısıldıyor. Ya da hala: "Bu tür bir param olurdu - daha kötü görünmezdim."

Ve bir bakalım, sadece para mı? Ve bu hiç para mı? “Para mutluluk getirmez” lafını hepimiz duymuşuzdur ama bunu hepimiz hatırlıyor muyuz? Ne de olsa onun yerinde başka biri olsa çıldırırdı. Bir hayal edin - bir günde bir düzine mağazayı dolaşmak , her mağaza müdürüne kendi yaklaşımınızı bulmak, her biriyle hayat hakkında iki kelime alışverişinde bulunmak. Evet, resmi olarak değil ama öyle bir şekilde ki bir dahaki sefere orada kollarınızı açarak karşılanacaksınız. "Ona ödenen para için, kim herhangi bir komedi oynamak isterse!" - kıskanç kız arkadaşlar tekrar eder. Çal bir şey oynayacak . Çalışacak mı? İnsanlar samimiyetinize inanacak mı ? Ve böyle bir iddiadan sonra kafa incinmeyecek mi? Ama tekne bir turnike ile bükülmeyecek mi? Bu kadar! Ve dünyevi bir ten ile paranızla doktorlara koşacaksınız. Bu arada, tüm kazancınız onlara gidecek. HAYIR. Burada konu oldukça farklı.

Kaderin kendisine tahsis ettiği ve avucuna yazılan kişi, yerini aldığında sağlıklı ve mutlu olur ve para ona kendiliğinden gelir. Bunun gibi.

Tabii ki, soru hemen içinizde ortaya çıkıyor: bu "kendi" yerini nasıl bulacağınız. Avucunuzun içinde, kendi meşhur avucunuzun içinde! Bu kitabı dikkatlice okuyun ve zamanı geldiğinde sekiz eylem çizgisi olduğunu öğreneceksiniz. Sekiz tip. Ve türünüzü tanımlayabilirsiniz. Ve çocuklarınıza yardım edin. Ve arkadaşlar.

İlginizi çekmek için başka bir örnek vereyim . Örneğin bir kadın örgü örer. Ellerinde şişler titriyor, parmaklarının arasından sıralıyor. Sonuç? Kazak bağları ! Bu elbette iyi bir sonuç. Ama bu dersten çok daha değerli bir etki var . Böyle bir kadına nazar değmez! Neden? Avucunda binlerce sihirli şifa noktası ve maharetli parmakları var . Örgü bir nevi masajdır, parmakların gelişmesidir. Yani kazak örmüyor, nazara karşı bir enerji perdesi örüyor.

Ve okuyucularımın kadın yarısı için başka bir soru. Hanımlar uzun süre manikür mü yaptınız? Masraflı? Zaman yok? Burada birinin yanıt verdiğini duyuyorum: “Neden? önemli değil

Sadece yıkamak için alacağım - tüm vernik soyulacak. ” Ama tırnakların renginden bahsetmiyorum - onları cilalamak hiç gerekli değil.

Bakımlı ellerden bahsediyorum. Böyle bir el size ne anlatır , kadın mı erkek mi fark eder mi? Sahibinin kendine bakması. Kendini takdir etmesi. Servetinin ortalamanın üzerinde olduğunu. Başkalarının da onu takdir etmesi. Ve ayrıca size not edeceğim - manikür setini neredeyse hiç açmayan birinin yarısı kadar sık hastalanıyor . Neden - ve bunun hakkında konuşalım.

Peki nasıl? Kendi avuçlarınızla ilgileniyor musunuz? El sadece kader, sağlık, gelecek ve geçmiş hakkında bir bilgi deposu değil, aynı zamanda her zaman yanımızda olan, kullanımı kolay ve günün her saatinde kullanılabilen bir araçtır .

ve medeniyetten miras aldığımız birçok hastalıktan nasıl kurtulacağınızı anlatacağım.

Ama ilk bölüme geçmeden önce sizi bir konuda uyarmak istiyorum. Bu kitap, dediğim gibi , pratik bir rehberdir. Bu nedenle çabalarınızda başarılı olmanın tek yolu pratik yapmaktır . Bir genç tanıyorum - ona hiçbir şey yardımcı olmuyor. Dünyadaki her şeyi denedi. Neden ? Çünkü tatbikat tatmak değildir. Bir şey yaptı, sonuçları beklemedi, diğerine geçti ve aynı hikaye var. Sonuçlar zamanla gelir. Dersler düzenli olmalıdır.

Profesyonel sporculara bakın. Bu tür kaslara sahip olmak için haftada bir ya da iki kez spor salonuna gitmek yeterli değildir . Her gün birkaç saat pratik yapmalısın . Yani seninle ve benimle. Size vereceğim egzersizlerin

faydalarını hissedebilmeniz için zaman ve sabır biriktirmeniz gerekiyor.

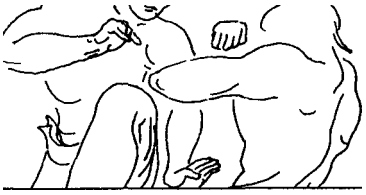
Elbette günde birkaç saat pratik yapmanıza gerek yok - bu işe yaramaz. Ancak egzersizleri düzenli olarak yapmanız gerekir: her gün en az on beş dakika.

Ve anında bir sonuç için beklemenize de gerek yok. Ne de olsa sihirden değil, sağlık ve sağduyu ile el ele giden uyumdan bahsediyoruz . Hasat zamanı ekimden hemen sonra gelmiyor, değil mi? Ortaya çıkması çok, çok günler almalı.

ilk sürgünler filizlendi. Ama ilk yeşil filizler

Hepsi değil. Azimle, muazzam sonuçlar elde edebileceksiniz .

Bölüm 1



ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА

Sağlıktan ancak beden, zihin ve ruh sağlıklı olduğunda söz edilebilir. Şimdi birçok insan bunu unutuyor. Birisi sadece ruhu ön plana çıkarır ve tüm hastalıkları tek başına ruhun enerjisiyle kovmaya çalışır , temel sabah egzersizlerini unutur. Birisi, tam tersine, kas kütlesi nedeniyle tüm yaşam problemlerini çözmek için pazı geliştirerek spor salonundan çıkmaz. Bazı insanlar kendilerini kitap okumaya kaptırır, zekalarıyla gurur duyar ve bedenlerinin ve ruhlarının ihtiyaçlarını tamamen unuturlar . Ancak beden, insan varoluşunun yalnızca fiziksel düzlemidir, kişinin tamamı değildir. Zihin zihinsel düzlemdir, ruh ise ruhsal düzlemdir. Bunlardan sadece birini yetiştirmek , diğerlerine zarar vermektir.

, bir insanın avucuna yansıyan varoluşunun tüm seviyelerine değinecek şekilde yapılandırmaya karar verdim . Ve şimdi fiziksel düzeyde daha ayrıntılı olarak duracağız .

Güç, ana "erkek" niteliklerden biridir. Bu, gerçek erkekliğin en güzel göstergesidir . "Sıkı tutun" dediklerini duydunuz mu? Sizce bu eldivenler ne? Muhtemelen bunların çok güçlü eller olduğunu tahmin edersiniz. Ancak

"kirpi" den bahsetmişken, yine de pek nazik olmayan elleri kastediyoruz . Peki ya herhangi bir kadının "güçlü bir ele yaslanma" arzusu ? doğal değil mi

Ama görüyorsunuz, fiziksel olarak zayıf olmak, güçlü bir ruh olmak zordur. Ne de olsa, fiziksel olarak zayıf bir kişiye gelişigüzel bir şekilde zayıf denilemez . Bu kelime aynı zamanda onun hem bedenen hem de ruhen zayıf olduğunu gösterir.

TARİH DERSLERİ

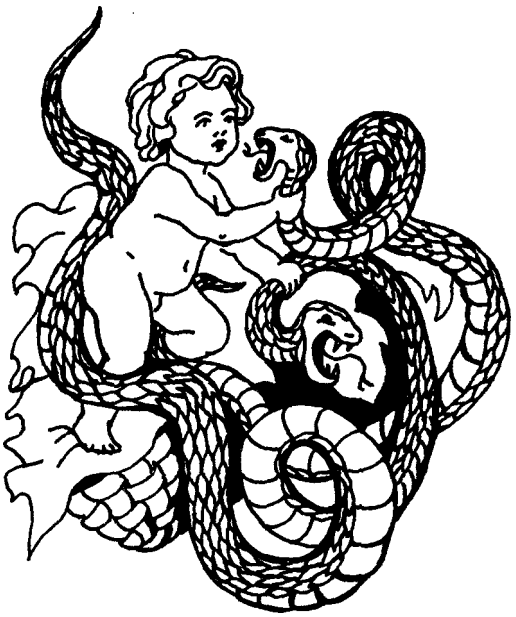
Antik Yunan efsaneleri bize Zeus'un oğlu güçlü Alcides ve ölümlü kadın Alcmene'nin canlı bir görüntüsünü getirdi. Belki de dünyanın en güçlü adamıydı. Vücudunun bugüne kadarki rahatlaması, aynı pazıları inşa ederek bu doğal modeli kesinlikle kopyalamaya çalışan vücut geliştiricilere dinlenme vermiyor. Adı her çocuk tarafından bilinir - ona kahin Pythia tarafından verilen ikinci adı Herkül'dür .

konuşmamızın konusuyla doğrudan bağlantılı olarak hafızamda su yüzüne çıktı . Zar zor doğdu, gücünü tam anlamıyla beşikte ilan etti. İşte böyle oldu.

Zeus'un karısı Hera kıskançlıktan yanıyordu - yine de taç giymiş koca ona bir ölümlüyü tercih ediyordu ! Doğduğundan beri Herkül'ün peşini bırakmadı. Ve yaptığı ilk şey, iki dev yılanı bebek Herakles'in üzerine salmak oldu.

“Sessizce beşiğe doğru süründüler ve Zeus'un oğlu uyandığında Küçük Herkül'ün vücuduna sarılmak ve onu boğmak istediler. Küçük ellerini yılanlara uzattı, onları boyunlarından tuttu ve öyle bir kuvvetle sıktı ki, onları hemen boğdu.

Ebeveynler ve hizmetçiler beşiğe koştuklarında gerçek bir mucize gördüler: "küçük Herkül, elinde hala zayıf bir şekilde kıvranan, boğulmuş devasa yılanları tutuyordu."



Çocukluğundan gelen gelecekteki kahramanın inanılmaz bir el gücü vardı. Bunun sadece mitlerde olduğunu mu söylüyorsunuz? Peki hayatta? Benzer bir şeyle karşılaştınız mı?

ÜÇ TOPLANTI

Ülkeyi çok geziyorum ve size hayatımın geri kalanında hatırladığım üç toplantıdan bahsetmek istiyorum.

Bir gün yol kenarında durup bir arabaya yetişiyordum. O zamanlar nerede acelem vardı, şimdi hatırlamıyorum ama o gün beni süren şoförü uzun süre hatırlıyorum. Onda çok olağanüstü bir şey vardı. Yol uzun ve konuşmalıyız. Adı Nikolai'ydi. İnsanlar spor yapmak için girdiklerinde gözleri iyi görür ve hemen kardeş tanırlar. Nikolai'nin judo ile uğraştığı ve hatta SSCB milli takımında eğitim aldığı ortaya çıktı. Bu adamın ne kadar güçlü olduğunu tahmin edebilirsiniz . Ellerin gücünden bahsediyorduk ve bana yakın zamanda başına gelen bir hikaye anlattı.

Üç adam yolda oy kullandı. Belki başka biri geçerdi ama Nikolai korkunun farkında değildi ve durdu. Onları istedikleri yere sürdü ve inip eve gitmek yerine boğazına bıçak dayayıp araba anahtarları ve para istediler . Sonra her şey bir film gibiydi. Nikolai saldırganı kolundan tuttu, bıçağı yere düşürdü ve kolunu kırmış gibi göründü. Sonra arabadan kalan kin dolu eleştirmenleri seçti, ikincisini kaburgaların çıtırtılarını duyacak şekilde verdi ve gözleri dehşetle genişleyen üçüncüye bakarak elini salladı ve şöyle dedi: "Aptallarınızı alın! "

Bir adam zor bir durumdan böyle çıktı. Araba küçük ve dar. Özellikle içinde birden fazla kez döneceksiniz. Haydutlarla bu kadar kolay başa çıkmak için ne kadar güçlü ellere ve parmaklara sahip olmanız gerektiğini hayal edebiliyor musunuz?

Ve beni şaşırtan, çoğu zaman olduğu gibi, bunu bana övünmek için söylememesiydi. Ve düşüncelerinizi paylaşmak için. Ve ne tür insanlara sahip olduğumuzun iyi olmadığını ve onun nasıl bir kahraman olduğunu hiç düşünmedi . Saldırganları çok sert dövdüğü için çok üzüldü. Hepsi ona bu zaten şiddet kokuyor gibi geldi. Kendi açılarından şiddeti düşünmedi - bu onların işi, vicdanlarına kalmış. Ve kendisi hakkında şu şekilde akıl yürüttü: güç ihtiyatlı bir şekilde ve yalnızca kendini savunma için kullanılmalıdır. Ve bu talihsiz soyguncuların kemiklerini kırdığı için çok üzgündü . "Bu," dedi, "zaten gereksiz."

Nikolai 48 yaşında, bir ailesi var - iki oğlu büyüyor. Onda en çok sevdiğim şeye manevi sağlamlık derdim. İyi, açık bir görünümü var, sadece kendine, gücüne güvenerek yaşıyor. Nazik bir bakış, ama arabasına binen bu haydutlar belli ki gözlerinin içine bakmadılar. Çünkü Nikolai'nin bakışında sadece nezaket parlamaz , aynı zamanda muazzam gücü de yansıtılır.

istediğim ikinci toplantı, bir zamanlar Bilgi Topluluğu'ndan derslerle gittiğim Izhevsk'te gerçekleşti. Beni orada ilginç biriyle tanıştıracaklarına söz verdiler. Sonra takım elbiseli, yaklaşık 170 cm boyunda bir adam girer . Özel bir şey görünmüyor , sadece bir şeylerin doğru olmadığını, onda çok sıra dışı bir şey olduğunu hissediyorum. Ellerimizi birbirimize uzatıyoruz. El sıkışması harika. Elimi çok dikkatli bir şekilde sıkıyor , aynı şekilde "nazikçe". Ancak, bu kişinin zayıf olduğu hiç aklıma gelmiyor . Aksine, gücünü bilen ve yanlışlıkla yanlış hesaplamaktan korkan bir ayı kadar güçlüdür .

Önümde ünlü Rus diktatör Ivan Shutov olduğu ortaya çıktı. Evet, evet, kayıtları Guinness Rekorlar Kitabında listelenen kişi. Kendinden emin bir şekilde taşır , sağlam bir insan olduğu anlaşılır. Ivan sık sık sirkte performans sergiliyor, farklı şehirlere çok seyahat ediyor ve işini çok seviyor. Onunla konuştuk. Vayu'ya sor : “Hayatında güç kullanmak zorunda kaldığın durumlar oldu mu? Belki bazı özel numaralar? "Hayır," diye gülüyor, "hilelere ihtiyacım yok. Ne de olsa elimi düzgün tutarsam , o zaman koparabilirim ... "

Ve o iyi, kibar, kendi kendine yeten bir insan. Kendisi için yaşar, kendi işine bakar ve kimseyi kıskanmaz.

Bu arada, size bahsettiğim bu üç insan, bugün pek yaygın olmayan , kıskançlığın olmaması gibi bir özellikle birleşiyor . Bir insan birini gördüğünde telaşlanır, enerjisi onu terk eder. Yavaş yavaş, damla damla akar. Adam zayıf. O artık bir savaşçı değil, savaşçı değil. Ve kıskançlık olmadığında, kişi kendi işiyle meşgul olduğunda, böyle bir kişide enerji konsantrasyonu maksimuma ulaşır.*

Tartışılacak olan üçüncü toplantı kilisede gerçekleşti. Bir keresinde Konyushennaya Meydanı'ndaki El Yapımı Olmayan Kurtarıcı Kilisesi'nde bir ayindeydim ve Başpiskopos Peder Konstantin'i çok hatırlıyorum. Ne dersen de, bir sporcu her zaman bir sporcuyu tanıyacaktır. Sonra başpiskoposa bakıyorum ve şöyle düşünüyorum: “Ama bir keresinde spor yapmak için içeri girdi. Şeklinden, hareket edişinden onun bir güreşçi olduğunu anlayabilirsiniz.” Onu daha iyi tanıdık. Ortaya çıktı - gerçekten eski bir sporcu - bir judo spor ustası. Onurlu bir şekilde ona çok yardımcı olduğunu söylüyor. İlahi hizmetler, özellikle şenlikli olanlar çok uzundur. Ve sırtınızı dik tutmanız gerekiyor , başınız yukarıda. Ve ayakta durmak ve yürümek - ne kadar! Ayrıca gençliğinde nasıl eğlendiğini de anlattı. O kadar parmak gücüne sahipti ki, başparmağının bir hareketiyle mayonez şişelerini veya kavanozlarını açabiliyordu.

- Şimdi yapabilir misin? Soruyorum.

- Pekala, - diyor, - biraz pratik yapmak için - ve kolayca.

İşte üç hikaye. Kahramanları farklı eğitim ve mesleklerden insanlardır: biri şoför, diğeri sirk sanatçısı, üçüncüsü başrahip. Ancak bana çok benziyorlardı. Ve sadece güçlü bir el olgusuyla değil, aynı zamanda kendi kendine yeterlilik, bağımsızlık ve kıskançlığın olmaması gibi değerli niteliklerle de birleşiyorlar .

El gücünün gelişiminin ruh gücünün gelişimine giden doğrudan bir yol olduğunu söylemeyeceğim, ancak elimizde daha sonra konuşacağımız o kadar çok şey var ki, gücünün gelişimi içsel gücün gelişimine olağanüstü katkı sağlar .

kendi başınıza pratik yapma fırsatı vermek istiyorum . İşte parmak gücünüzü geliştirmenize yardımcı olacak ve böylece içsel gücünüzü geliştirmenize katkıda bulunacak egzersizler.

Bu, dikkat edin, parmaklarda kas hacmi oluşturmakla ilgili değil, gücü geliştirmekle ilgili, bu nedenle bu egzersizlerin çoğu sadece erkekler için değil , kadınlar için de

uygun olabilir .

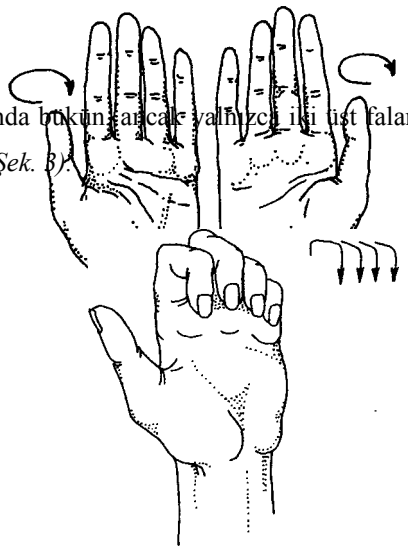
EGZERSİZLER

1. Küçük parmaktan başlayarak eli yavaş yavaş yumruk haline getirin, parmak parmak . Ve sonra baş parmaktan başlayarak yavaş yavaş açın. Bu egzersizi sağ ve sol el için 10-15 kez yapın . Sonra farklı bir şekilde yapın: başparmağınızla yumruğunuzu sıkmaya başlayın ve küçük parmağınızla açın . Bunu da iki elinizle aynı anda 10-15 kez yapın *(Şek. I).*

Pirinç. 1

2. başparmaklarıyla aynı anda saat yönünde 10-15 kez ve ardından saat yönünün tersine 10-15 kez dönme hareketleri yapın *(Şekil 2).*

3.

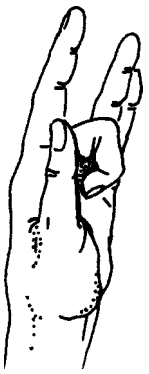


Her iki elin parmaklarını aynı anda bükün, sadece yalnızca iki üst falanksı. (Başparmaklar bu alıştırmaya dahil değildir.) Bunu 10-15 kez yapın *(Şek. 3).*

Puc. 3

4. Şimdi parmaklarınızı bir bütün olarak ama dönüşümlü olarak bükün. Önce küçük parmağı, ardından yüzük

parmağını, ardından orta parmağı, işaret parmağını, başparmağı sırayla bükün ve düzeltin. Bunu da 10-15 kez yapın *(Şek. 4)*.



Pirinç. 4

5. Güçlü bir sopa al. Ortasına yeterince güçlü ve yeterince uzun bir ip bağlayın ve ipin ucuna bir yük bağlayın. İpin etrafına dolanması için çubuğu ellerinizle çevirin .

6. Ardından - ipi bir kez sarın. Bu egzersizi de 10-15 kez yapın *(Şek. 5)*. Küçük bir yükle başlayın - yaklaşık bir kilogram ve birkaç günlük eğitimden sonra, isteğe bağlı olarak ağırlığını iki kiloya çıkarabilirsiniz.

лограммов.

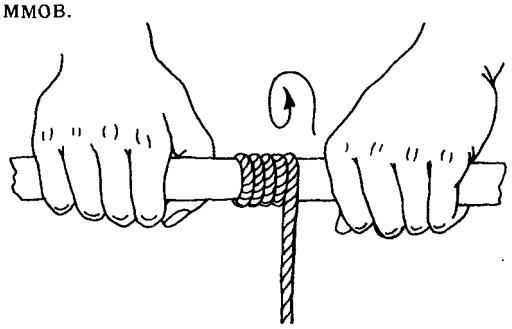
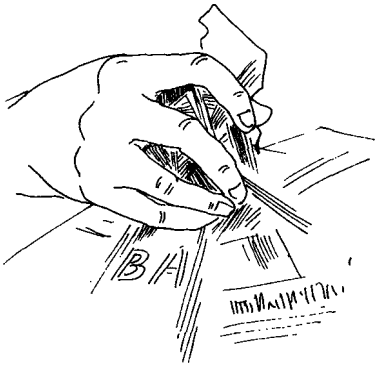


Рис. 5

7. Eviniz muhtemelen her gün çöpe atılacak "dünün" gazeteleriyle doludur . Gazeteyi atmak da faydalı olabilir. Elinizle kenarından alın ve parmaklarınızla sıkı bir top haline getirin. Bu egzersizi daha hızlı ve daha hızlı yapmaya çalışın . Bu tuhaf sporda kendi zaman rekorunuzu kırmaya çalışın *(Şekil 6)*.



8. Parmak şınavları. Kadınlar bu egzersizi güvenle görmezden gelebilir. Erkekler içindir. Önce on parmakla, sonra sekiz parmakla (her elinize birer parmak koyarak), altı parmakla, dört parmakla şınav çekin ve eğer çalışırsanız, iki parmağınızı bile dışarı itebileceksiniz. (Hiçbir şey imkansız değildir! Şu anda Tibetli bir keşiş iki işaret parmağı üzerinde amuda kalkıyor. Yaklaşık on beş yıldır bunun için eğitim alıyor .)

9. Çin toplarını parmaklarınızla avuçlarınızda döndürün. Onları şimdi almak oldukça kolay - uzun süredir satıştalar. Ancak böyle bir "lüksü" karşılayamıyorsanız - sıradan cevizleri de döndürebilirsiniz *(Şek. 7).*

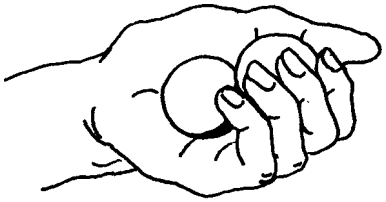


Рис. 7

Egzersizler kolaydır. Çok zaman almayacak. Sonuçlarını deneyimleme zevkinden kendinizi mahrum etmeyin . Ve sizi bekletmeyecek ilk sonuç tokalaşmanızın daha enerjik hale gelmesi ve böylece çevrenizdekilerin tavırlarını düzeltmeniz olacaktır . Sonuçta, bir kişi bir el sıkışma ile yargılanır. Yani, sadece selam vermek için elinizi uzatarak, hakkınızda iyi bir ilk izlenim edinmiş olursunuz .

Şimdi güç hakkında konuşalım. Rus masallarında kahramanın kesinlikle olumlu bir kahraman olduğunu unutmayın . Gücü, sağlam bir ahlaki temele dayanmaktadır . Geçen yüzyılın diktatörleri, bugünün sizin için "atışları" değil. Her şeyden önce, bunlar genetik olarak güce yatkın kişilerdir . Güçlü bir yapı ile ayırt edildiler: geniş bir kemik, büyük bir kas kütlesi. Hem refleksleri hem de sinir sistemlerinin dengesi buna karşılık geliyordu.

Sirk arenasında performans sergileyen bu kahramanlar, mucizevi güçler sergilediler. Ancak, her gün ağır kettlebell'lerle yorucu antrenmanlarda zaman geçirmediler . Kas kütlesi oluşturmaları gerekmiyordu. Güç onlara doğa tarafından verildi. Sadece kas yapmak için hafif ağırlıklarla çalıştılar . Bu insanlar doğuştan ve haklı olarak güç aldılar.

Artık herkes spor salonuna gidebilir ve özel olarak tasarlanmış simülatörlerde kasları pompalayabilir, belirli bir dereceye kadar güç ve dayanıklılık geliştirebilir. Bu bir tür moda. Üstelik bu moda ilk olarak, doğanın kendilerine verdiği şeref yerini almak yerine, körü körüne her şeyde erkeklerle rekabet etmeyi amaçlayan bazı kadınlar arasında yayıldı. Şişirilmiş "şişe şeklindeki" bacaklar bile onlara bu "muhteşem " alanda başka bir başarı gibi görünüyor. Son zamanlarda adil seks arasındaki bu modanın düşüşe geçtiğine sevindim.

güçlü olmaya yatkın değildir . Bir yandan , doğaları gereği iyi bir iskeleti ve buna karşılık gelen sinir organizasyonunu miras almadılar . Öte yandan, örneğin Budist rahiplerin yaptığı gibi, zihinsel ve ruhsal potansiyellerini aynı anda geliştirmek için zamanları yoktur . Ve sonuç olarak, sokaklarımızda tehditkar bir bakışla ve parmakları bir yelpaze gibi açılmış giderek daha fazla "sporcu" var. Onlara bakarsanız, harika Rus atasözünü hemen hatırlayacaksınız: "Güç var - zekaya ihtiyacınız yok" - "saf", desteklenmeyen güç hakkında

ölümcül bir ironi saklıyor.

Güçten gurur duymak da aptalca. Güçlü - karının pazardan patates taşımasına yardım et! Seninle gurur duymasına izin ver . Güç, belirli bir ahlaki hazırlık gerektirir . Şimdi, ne de olsa, tutkularıyla başa çıkmak, kendilerini yenmek için değil , bu kadar "yasadışı" bir şekilde elde edilen gücün yardımıyla tutkularını tatmin etmek , temel hedeflerine ulaşmak için sallanıyorlar.

Ve yukarıdakilerden sonuç basittir. Tek başına fiziksel düzlemin gelişimi bir bozulma yaratır. Zor ama bu durumda uyumlu bir insandan bahsetmek. Bu yüzden hastalanmamak ve uzun yaşamak istiyorsanız, mutlaka zihninizin ve ruhunuzun gelişimine özen gösterin. Güç dürüstçe kazanılmalıdır!

Bölüm 2

MESLEK

AVUÇ ÜZERİNDE

SEÇİM YANLIŞ İSE

kendi işine bakmasının ne kadar önemli olduğundan daha önce bahsetmiştim . Sağlık ve genel gelişim için önemlidir. Yanlış iş, aşılamayan bir engeldir. Üzerinden atlayamazsın. Alışkanlık olarak işinize gidiyorsunuz ama bundan keyif almıyorsunuz. Ve sadece neşe... Orada kariyer yapamayacaksın , yüksek sonuçlar elde etmeyeceksin, bilgini artıramayacaksın ve asla gerçek bir usta olamayacaksın . Ne kadar uğraşırsan uğraş yine de işe yaramayacak. İşte burada bazıları kendilerinden vazgeçer: İşe yaramaz, ben erkeğim derler. Ve sana şunu söyleyeceğim: işe yaramaz bir insan değilsin ama hayatta doğru yolu seçmemişsin . Fazla uzağa gidemezsin.

Peki ya sizin için yazılmış tek bir eseriniz varsa ve tamamen farklı bir işle uğraşıyorsanız? Doğana karşı geldiysen? İnsan bir makine değildir, her şey ona yansır . Bu, sağlığın sürekli başarısız olacağı anlamına gelir. Size ne olduğunu anlamadan daha sık gerginleşecek, kızgınlığınızı sevdiklerinize ve yabancılara aktaracaksınız . Bakarsın tansiyon yükseldi, sinirler gevşedi , yürek sızladı...

Ve yardım edebilirsin. Bu bölümde, eski elyazmalarına ve modern tıp araştırmalarına dayanarak bulduğum özel bir şemaya göre elinizi nasıl çalışacağınızı anlatacağım . Bu bilginin yardımıyla kendiniz hakkında birçok değerli şeyi nasıl öğrenebilir ve sağlığınızı nasıl iyileştirebilirsiniz. Hayatta sizin için neyin daha iyi olduğuna nasıl karar verilir, böylece her şey saat gibi çalışır ve sağlığınız boşuna sarsılmaz . Hala hiçbir şey elde edemeyeceğiniz bir yerde boşuna savaşmamak, ancak çabalarınızı sizin için en çok tercih edilen yöne yönlendirmek için izlemesi kolay ve keyifli olacak yolu seçin.

İkinci sebep, uygun aktivite yönünü elle belirleyebilmek için , çocuklara olan aşırı sevgimizdir. Onları hala sahnedeki ihtişamlı ışıklarda ya da Bakanlar Kurulu toplantısında ya da bize büyümekte olan çocuğumuz için en iyisi gibi görünen çok önemli başka bir yerde görüyoruz . Ancak bu tür aşkın yükseklikler ulaşmak için zamanımızda çok ve uzun süre çalışmamız gerekiyor. Çocuğun kendisi henüz ne istediğini bilmiyor. Ve biz zaten onun için her şeye karar verdik. Ve seçtiğimiz alanın bebeğe uygun olup olmadığını hiç düşünmüyoruz .

Elini tutuyoruz ve İngiliz çemberine koşuyoruz . Ve bir drama kulübünde olacaktı! Kendini göstereceği yer orasıydı! Ve İngilizce'de (ne de olsa annem onun bir diplomat olmasını istiyor!) çocuk her zaman geride kalacak ve anne sonunda hayal kırıklığına uğrayacak ama elini sallayacak: "Kederim!" Ve bu anne, bebeğin bir sanatçı olmaya mahkum olduğunu hiç düşünmüyor. "O nerede!"

Burada hata yapmamak için, yavrunuzu hangi yöne yönlendireceğiniz, onun için ne tür bir yetiştirme vermenin daha iyi olduğu ve aniden hastalanırsa nasıl iyileşeceği konusunda oldukça basit bir uygulamayı hatırlamanız ve öğrenmeniz gerekir. şema. Buna göre, size veya çocuğunuza gerçek başarı vaat eden faaliyetleri ve katılmanızın kontrendike olduğu faaliyetleri bağımsız olarak seçebileceksiniz.

MESLEKİ FAALİYETLERİN "RÜZGÂR GÜLÜ"

Her yıl her şey eklenir ve yeni meslekler eklenir. Yeni çıkmış isimlerin kaosunu ve hatta uzun zamandır duyulan tüm bu mesleklerle birlikte çözmek çok zor . Bu nedenle, ana faaliyet alanları için kendi sınıflandırmamı oluşturdum . Bu tür sekiz yön vardır. Ve Şek . 8, o zaman hepsini bir kerede göreceksiniz.

İlk etapta (bkz. - yukarıdan) - rahipler . Bu kişilerin faaliyet alanı dindir . Bu yön keşişleri, rahipleri vb.

Bir sonraki konum, eğer saat yönünde hareket ediyorsa, savaşçıların konumudur. Onların alanı kötülüğe karşı mücadeledir. Bunlar bizim ordumuz, kanun ve düzenin yiğit savunucuları, güvenlik görevlileri ve hatta haraççılar.

Üçüncü sıra tüccarlara verilir. Ticaretle ilgili her şeyden onlar sorumludur. Burada her kesimden finansörleri ve işadamlarını dahil ediyoruz .

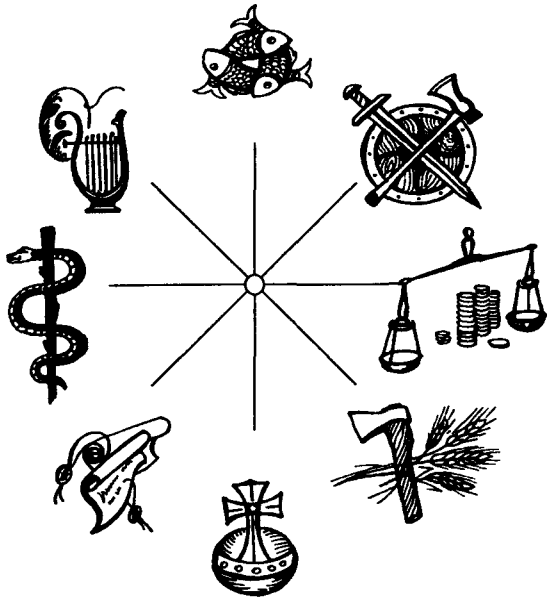


Рис. 8

Dördüncü sırada işçiler yer alıyor. Temel olarak, bunlar fiziksel emeğe daha yakın olan insanlardır. Ancak artık işçilerin emeği bile çeşitli makine ve mekanizmalarla ilişkilendirilmektedir.

Beşinci sıra yöneticiler tarafından işgal edilmiştir. Bunlar doğuştan liderler. Bu gruba tüm politikacılar ve büyük liderler başvurabilir .

Altıncı sırada bilim adamları ve yetkililer var. Bu grup çalışanları, mühendisleri, araştırmacıları vb. içerir.

insanlara sağlığı geri kazandıranlar .

herhangi bir biçimde performansla uğraşanlar .

Elbette bu faaliyetler eski kitaplardan ödünç alındığı için hepsi erkeklere atıfta bulunuyor. Ne de olsa kadınlar daha önce çalışmıyordu. Bu

bir kadının asıl amacının annelik olduğunu neredeyse tamamen unutmuşuzdur . O bir ekmek kazanan değil , bir işçi değil. İşi beslemek, kundaklamak, masal anlatmak.

19. yüzyıla geri dönelim. Bir kadını rahip rolünde hayal etmek mümkün mü? Tarih cevap verir: hayır, bu rol

kadınlara göre değil. Ve bir savaşçı olarak? Sen nesin! Artık ekranda agresif, etli güzeller parlıyor - ve saf kızlarımız onları taklit etmeye çalışıyor. Saçma fanteziler! Tüccarlar mı? Evet belki. Ama sadece bir tüccarın karısı olarak. Başka türlü. Bir işçi? Büyükanneleriniz çok fazla el işi yaptı mı? Eh, elbette , gerekirse güç ... Ve bu sadece tarımda. Çünkü o zamanlar kimse kadınların makinelere yaklaşmasına izin vermiyordu. Ve nasıldı? Genç yaşta evlendi ve sağlıklıysa birbiri ardına çocuk doğurmaya başladı. Buradaki iş ne? Tabii - çocuk bezlerini yıkamak ve lahana çorbası pişirmek! Kadın hükümdardır, kadın lider değildir . Bugün Margaret Thatcher gibi örnekler varsa, o zaman bir istisna olarak. Bazıları zaman zaman en azından sözleriyle cumhurbaşkanlığı iddiasında bulunan "Duma" hanımlarımıza bakın - onlara oy vermeye gidecek misiniz? Tabii ki değil. Bir kadın chi acemi hayal etmek imkansızdır. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, yapamıyorum. Hafızamı zorlayarak en az bir istisnai durum bulmaya çalışıyorum - işe yaramıyor. Bilim adamlarına gelince, elbette, hemen Sofya Kovalevskaya'yı hatırlarsınız . Daha fazlasını hatırlamaya çalışırsan, uzun süre sadece alnını kırıştırırsın. Elbette, belki de en bilgili olanınız, hafızanızda iki veya üç soyadı daha bularak zekanızı göstermeyi başaracaksınız - ama hepsi bu kadar olacak. Bu da benim icat etmediğim bir önermeyi doğruluyor: İstisnasız kural yoktur . Bir kadın bir taşra doktoru mu? Nasılsın? Oh hayır. Ancak birkaç yıllık Sovyet iktidarından sonra, şimdi bölge polikliniklerimizi işgal eden kadın doktorlar ortaya çıktı . Ancak cerrahların tek hayırsever kategorisi , kural olarak hala erkeklere aittir . Tiyatroda ise kadın rolleri kılık değiştirmiş erkekler tarafından oynanıyordu. Peki ya kale tiyatrolarının aktrisleri? Evet, böyle vardı ama sonuçta şehvetli sahipler onları sahneye itti, bu da burada profesyonel bir seçim söz konusu olamayacağı anlamına geliyor.

Ama zavallı bir kadın, makinenin başında, ofis masasında, gürültülü ve kalabalık bir ofiste değilse nasıl var olabilir diye düşündünüz muhtemelen? Ve muhtemelen akla hiçbir şey gelmiyor. Yardım edelim. Dikkatlice dinleyin. Bir kadın cennette yaşamalı. Ve dünyadaki bu cennet onun için bir erkek tarafından yaratılmış olmalı. Onun dünyası bir aile, sadece arkadaşları, akrabaları ve sevdiklerini içeren dar bir sosyal çevre. Bir erkek, dünyadaki bir kadını tüm sıkıntılardan ve ıstıraptan korumaya çağrılır - onu sever, ona saygı duyar, tavsiyesini dinler.

Ailede yaşaması ve çalışması için ideal koşulları yaratır . Onun önünde eğiliyor - evde. Zayıf yönlerini, kırılganlığını biliyor ve bu nedenle evden "çıkmasına izin vermiyor". Hayatın dış çemberinde , hiç de kadınsı olmayan başka niteliklere ihtiyaç duyulduğu için: saldırganlık, iddialılık, güç. Bir adam hazinesini korur ve onun bu çılgın daireye düşmesini istemez. Bu nedenle, şefkatli bir babanın çocuğunu koruduğu ve ona geceleri ormanda yürümesini söylemediği gibi, o da kadını eve "kilitliyor" . Bizi koruyan Cennetteki Babamız, kaba bir bedenle bizi bu dünyadan ayırarak bize diğer dünya hakkında bir vizyon vermediğinden.

Bence birçok kadın böyle bir cennetin hayalini kuruyor. İcat edilenle ilgili değil, doğanın kendisi gibi doğal olanla ilgili. Şimdi erkek mesleklerinden bahsedelim.

KÜÇÜK DEVLET

İnsan ırkının hayatta kalması ve gelişmesi için insanlar bir zamanlar devletler halinde birleştiler. Devlet öyle bir sistemdir ki, herkesin rolünü oynar, kendi ve ortak yaşamı ve refahı için çalışır. Devlette tüccarlar, memurlar, işçiler ve yöneticiler var. Daha önce listelenen sekiz profesyonel faaliyet alanının tamamı mevcuttur. Anlamayı

kolaylaştırmak için onları dört seviyeye ayırdım.

1. hükümdarlar

İlk kategori hükümdarlar ve rahiplerdir . Onlara *hükümdarlar* diyelim ve onlara daha yakından bakalım.

Yöneticiler halktan, akıllarından ve sağlıklarından, ekonomiden sorumludur. Bunlar , şu anda - içsel özellikleri sayesinde - en hazırlıklı olan liderlerdir . Onları yalnızca dış işaretlerle yargılayamazsınız. Cetvel-lider, içsel bir mülktür, bir kişinin niteliğidir.

İlahi lütuf tarafından terk edilen düşmüş insan ruhu, gönüllü olarak kötülükten kaçınamaz hale geldi . Adem'in ilk nesillerinde düşmanlığın alevlendiğini ve kardeş katlinin korkunç günahıyla sonuçlandığını hatırlayalım.

Tanrı, yeryüzünde yaygın olan şiddeti sınırlamak için sivil gücü kurar ve ona suçlulara karşı ölüm cezasına varan misilleme yapma hakkı verir. Yöneticiler liderlerdir, Tanrı'nın Yasasını ve insan doğası bilgisini özümsemiş, Tanrı'nın Yasasını ve devletin yasalarını olabildiğince yakın bir şekilde birleştirme çağrısında bulunan, Tanrı tarafından işaretlenmiş kişilerdir .

İnsanın içsel doğası yeniden doğmadığı sürece, dünyamız var olduğu sürece, kötülüğün yıkıcı gücüne direnmeye çağrılan otoriteler ve ordular *kalmalıdır* .

insan *ruhlarını* olumsuz etkilerden *korumakla* sorumludur . Militan kilise , öncelikle tutkularıyla yeryüzünde savaş halinde olanlardan (kilise üyeleri) oluşur .

Şimdi şek. 8: Etkinlik tahtalarını tek yönlü görünümler aynı eksenin iki yanında olacak şekilde düzenlemem boşuna değil . Farklı görevleri vardır - bir kişinin sorumluluğu ve ruhunun sorumluluğu.

Genel anlamı ise huzurumuzu, ruhumuzu, bedenimizi ve zihnimizi korumaktır. Hükümdarların ve din adamlarının herhangi bir devletin başında her zaman omuz omuza durmalarına şaşmamalı . Krallar ve imparatorlar , şu ya da bu yasayı çıkarırken rahiplere dönüp baktılar . Laik ve dini *güç,* binlerce yıldır el ele gitti.

2. Muhafızlar

Devletteki ikinci mesleki faaliyet düzeyi bekçilerdir. Şek. 8, bir sonraki eksenin savaşçıları ve yetkilileri (bilim adamlarını) tek bir grupta birleştirdiğini göreceksiniz . Bu mesleklerden insanlar devlette kurulu düzeni korumakla meşguller .

Savaşçılar kötülükle savaşmaya, düşmanlarla savaşmaya ve *hükümdarları mümkün olan her şekilde* desteklemeye çağrılır. Savaşçı, iyilik uğruna zorlamaya (zorla) başvurur ve böylece ruhu kötülüğün esaretinden kurtarır.

Tecavüzcü ise kurbanını aşağılayıp köleleştirmeye, onu "ben"inden mahrum etmeye, iradesini kırmaya çalışır.

için kasıtlı olarak kullandıysa ve kötülüğe hizmet ettiyse (onuru kaybetti) "bir emri yerine getirdiğine *" dair hiçbir referansın* Tanrı'nın yargısından kaçamayacağını her zaman hatırlamalıdır . İsteği dışında haksız bir savaşa katılmaya veya haksız bir emri yerine getirmeye zorlansa bile , kişisel iyi niyeti ve kişisel eylemleri iyiye hizmet edebilir. Asker, bu savaşta işlediği *kişisel* mezalim ve nefret eylemlerinden sorumludur . Tanrı, daha az kan dökülsün, daha az kötülük yapılsın diye kılıcı savaşçının eline verdi. Bir savaşçı görevinden ayrılırsa, görevi büyük bir isteyerek kötülük yapacak biri alabilir. Bu nedenle çekingenlik, bir savaşçının olumsuz bir özelliğidir .

Yetkililere gelince, onlar da gücü *elinde tutuyor* , ancak kendi yöntemleriyle. Huzurlu bir şekilde. Onlar iktidar iletkenleri, devlet kararnameleridir. Yasaların uygulanmasını izleyin.

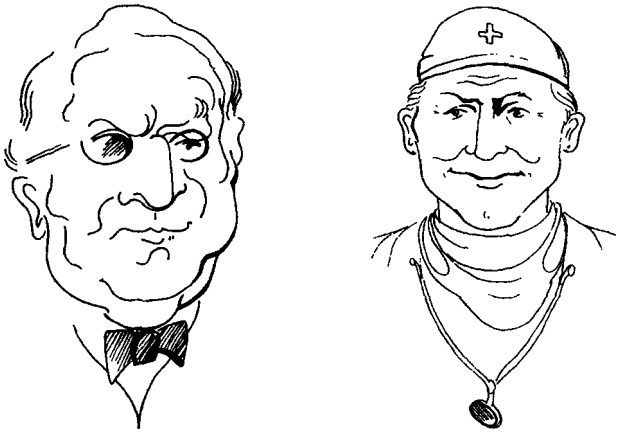
Yetkililer dünyadaki savaşçılardır. Üstlere açık bir itaat hiyerarşisi , kararnamelerin uygulanması. (Allah'ın) kanunlarına uymak , zorlamayla değil, hikmetle olur. Her zaman modernliğin zirvesinde olmalı, çağa ayak uydurmalıdırlar.

Bürokratik mevkide hırsızlık ve rüşvet büyük günahtır. Kişi, konumunu kişisel kazanç amacıyla kullanmamalı (örneğin, bankadaki insanların parasını "bükmek", faiz almak) veya insanların çıkarlarını ihlal etmek (örneğin, maaşları, sosyal yardımları vb.) ihlal etmemelidir. Aynı zamanda bu kategoriye ait olan bilim adamları, bilgi depolarlar ve bu olmadan güç zayıflar . Uzlaşmaz mücadelelerini yürütüyorlar - cehalete karşı mücadele.

3. materyalistler

Üçüncü seviye, tüccarlık ve doktorluk mesleklerini içerir . Bu meslekler dünyevi , *maddi* yaşamımızla diğerlerinden daha yakından bağlantılıdır .

mülkü korumaya ve artırmaya çağrılır . Bir yandan parayla bağlantılılar . Ama para bizim



elden ağza yedirir veya yaşattırır. Bu nedenle tüccar, üretim faaliyetlerini organize eden kişidir . Tüccarlar, insanları herhangi bir ürün etrafında çalışmaya ve güçlü faaliyetler geliştirmeye çeker. Dolayısıyla, eğer bizim devletimizde zaten *yöneticiler* ve *koruyucular varsa,* o zaman *materyalist tüccarlar* hayatın - üretimin *maddi tarafını* kuruyorlar .

Doktorlar sağlığı korur. Görevlerini ilk etapta meslekleri gereği yerine getirin. Bir doktor, tüccar olmayı bırakın, memur olamaz, çünkü bu onun içsel ilkelerini yok eder. Doktor yaptığı işe layık olmalı, ancak maddi tarafını düzenlememelidir . Hekimler vücudun sağlığı için savaşırlar, dolayısıyla *maddi yaşamla* da doğrudan bağlantılıdırlar .

Devlette koruyucuların koruması altında *, yöneticilerin* rehberliğinde yaşayabilmemiz ve *tüccarların bizim için düzenlediği* faaliyetlere katılabilmemiz için sağlığımızı “iyileştiriyorlar”.

4. verenler

Bu kategori, kalan iki mesleği içerir - işçiler ve aktörler.

"İşçiler" kategorisi, fiziksel emekle ilgili her türlü faaliyeti içerir. Bunlar *güçlerini* , fiziksel enerjilerini veren insanlardır . Devlet yapısı dengeli ise, herkesle eşit bir zeminde hayata ve *yaratıcılığa katılırlar.* Aradaki fark, işçilerin kendi ürünlerini *yaratmalarıdır : ekmek, ev eşyaları* , boru hatları vb .

adının

hakkını veriyorsa saygın bir kişidir .

RA - Güneş Tanrısı, Tanrı'nın Dünya üzerindeki yansıması - İlahi yaratılış ışını; BO - Tanrı; TA (TAT, TAYU) - Dünya. Görünüşe göre RA-BO-TA - belirli bir üründe yeryüzündeki İlahi planların somutlaşmış hali. Bundan, faaliyetin ancak ruhla yapıldığında ÇALIŞMA olduğu sonucu çıkar. Ve kötü yapılmış bir şey, kötü bir hasat, kötü tamamlanmış bir görev - bu ruhsuz bir iştir, bu nedenle hiç de iş değildir.

İşte başka bir ilginç karşılaştırma:

KA - ruh; TORGA - satmak. Görünüşe göre - KA TORGA - para için utanç verici bir iş.

Etrafta nasıl dediklerini duydum: "İşe ağır iş olarak gidiyorum!" Belki de bizim için her şey çok kötü çünkü kimse çalışmıyor - herkes ağır işlerde ...

Sanatçılar, duygularını veren (satan) kişilerdir. Sanatçılar insanları cezbetmek içindir . Dolayısıyla "sanat" kelimesi - günaha. Yaratıcılıkla uğraşan istisnasız tüm insanlar bu kategoriye atfedilmemelidir . Yaratıcılık çok daha geniş bir kavramdır. Yaratıcılık , bir kişiyi İlahi modele yaklaştıran duyguların, duyguların yaratılmasıdır . Bu saflık, iffet, açgözlülük, alçakgönüllülüktür.

Modern dünyada insanın gerçek kaderi ile gerçek mesleği gece ve gündüz gibi farklı olabiliyor. Bazı meslekler orijinal anlamlarını yitirmiş ve şimdi bazen tamamen zıt anlamlara gelmektedir. Diğerleri, kendileri için alışılmadık yönlerin işaretlerini ve işgallerini de özümsediler . Tepede kimin ne yapması gerektiğine dair bir netlik ve anlayış yok ve en alttakiler işlerinin yaratıcı doğasına güvenmiyor . Bununla birlikte, insanın içsel doğasına ilişkin bilgiye dayanan bazı eski güzel tedavi yöntemleri bu tür bir netlik sağlamaya yardımcı olacaktır.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

sağlıklı yaşam yöntemlerini muhtemelen birden fazla duymuşsunuzdur . Bu nedenle, size bu tür yöntemlerin var olamayacağını söylemek istiyorum. Tüm insanlar çok farklıdır ve biri için uygun olan, diğerleri için kesinlikle kontrendike olabilir. Her yerde sadece bireysel bir yaklaşıma ihtiyacınız var.

Her şeyden önce, zamanımızda bir kişinin mesleki faaliyeti ile sosyal çevre ile çok sıkı bir şekilde bağlantılı

olduğu gerçeğinden hareket ediyorum . Hayatımızın çoğunu işte geçiriyoruz! Meslek, ruhumuz ve fizyolojimiz üzerinde ciddi bir iz bırakıyor . Bu nedenle tedavi için kişinin ne yaptığını ve mesleğinin ailesinde (avucunda) yazılanlarla örtüşüp örtüşmediğini bilmek gerekir .

Şimdi her "durum" düzeyindeki insanları hangi tutkuların aştığını, hastalıklara yol açtığını ve bunlarla nasıl başa çıkılacağını görelim. Bunu burada ayrıntılı olarak anlatmak imkansızdır. Bu , ayrı bir kitap ve belki de birden fazla kitap gerektirecektir . Ama birkaç söz söylenmeli.

Yöneticiler çoğunlukla gurur, umutsuzluk ve üzüntü ile aşılır. *Koruyucular* öfke ve kibir ile karakterizedir. *Materyalistler* - oburluk, açgözlülük. Ve *verenlerden* - para sevgisi ve zina. Bu, tabiri caizse, profesyonel bir yönelimin "masrafları" dır . Büyük çoğunluğa maruz kalan profesyonel deformasyon. Bu nedenle, tedavi mutlaka işin özelliklerini dikkate almalıdır .

Örneğin, *savaşçılar, tüccarlar, işçiler ve aktörler arasında hastalıklar* aşırı yemekten kaynaklanır ve tutkuları zina kanalına koşar. Bu nedenle, tedavi ve önleme yöntemleri mutlaka oruç tutmayı içermelidir , oruç (bilgi açlığı dahil). Hükümdarlar *, memurlar (bilim adamları) ve doktorlar* kibirden hastalık geliştirir. Ve tedavi , duaları ve Zen Budizminin yöntemlerini içermelidir . *Rahipler* çoğunlukla kınama günahına girerler. Onların ilacı da tövbe ve tevazu olmalıdır.

"TAM GÖRÜNÜMDE..."

Artık bu bölümün tam kalbine ulaştık . Yeryüzündeki belli başlı mesleklerin yukarıda öğrendiğiniz o derin anlamı bizim teknemize de yansımış durumda. İnsan doğası yalan söylemez, aldatmaz. Ellerde avuç şeklini değiştirecek bu tür operasyonları henüz duymadım .

Ancak, ne cehennem şaka değil. Evet, evet, kesinlikle şeytan, çünkü Tanrı bizi olduğumuz gibi yarattı (içsel kaderimizin sorunlarını çözmek için) ve zaten mükemmel olanı değiştirmek için hiçbir neden yok.

Şimdi size bir kişinin amacını, mesleğini elle nasıl belirleyeceğinizi anlatacağım. Muhtemelen uzun zamandır gözlerini pirince dikmişsindir . 9 ve her türlü çizgi ve rakamın bolluğu sizi biraz korkuttu . Ancak, her şey o kadar korkutucu değil, sizi temin ederim. Bir kalem alın ve kendiniz görün.

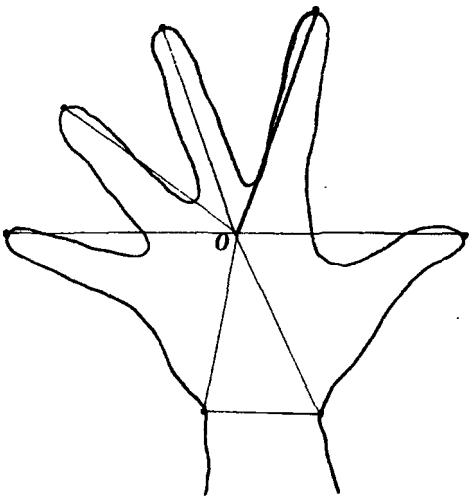


Рис. 9

Büyük bir sayfa alın, avucunuzu üzerine koyun (bu durumda hangisinin - sol veya sağ olduğu önemli değildir), parmaklarınızı olabildiğince geniş açın ve elinizi daire içine alın. Sadece eli değil, bileği de çizin. Şimdi başparmağın ve küçük parmağın ortasındaki bu noktaları işaretleyin . Valentina Travinka ile "Kaderini düzelt!" adlı kitabımızda anlatılan, size zaten tanıdık gelen prosedürü çok anımsattığı doğru değil mi ? Şimdi orta parmağın ortasını bulun ve çizgiyi ilk çizgiyle kesişene kadar medial olarak indirin (parmağın ortasından geçmelidir) . Elde edilen kesişme noktası çok önemlidir . Şekilde *O harfi ile işaretlenmiştir.*

bu noktayı *(O)* işaret parmağı, yüzük parmağı ve küçük parmağın uçlarının ortasına bağlayın . Açık bilek, en ince yeri bulun ve bir çizgi çizin. Ardından bu çizginin uçlarını *O noktasına bağlayın.*

amacınızı anlamanıza yardımcı olacak bir çizim . Çizimimizin yedi bölümü var. Her biri *O noktasından başlar* ve beşi parmak uçlarında, ikisi bilekte biter.

Anladım? Bence oldukça basit. Şimdi bir cetvel alın ve ortaya çıkan yedi parçanın her birinin uzunluğunu ölçün .

En uzun ve en kısa segment arasındaki fark yüzde 20'yi geçmiyorsa , hemen 4. kategori - işçi - kol emeğine girersiniz .

Çiziminizdeki en uzun çizgi O'yu başparmağınızın ucuyla birleştiriyorsa , o zaman *bir cetvelsiniz (Şek. 10)* . Muhtemelen doğuştan bir lidersiniz ve her zaman herkese liderlik etmeye çalışıyorsunuz. Bu kalite sizde önemli ölçüde ifade ediliyorsa (bölüm çok uzun), yeriniz belki de devlet gücünün dümenindedir . Çok fazla değilse, büyük bir partiden küçük bir siyasi eyleme kadar her türlü etkinliği organize edebileceksiniz . Ve kolay ve basit hale getirin. Yanınızda *insanları* büyüleyebilir , kışkırtabilir; bir şeye bas. Her zaman dinleneceğiniz, yönlendirileceğiniz, sizden tavsiye isteneceği gerçeğiyle ifade edilen gizli bir etkiniz var .

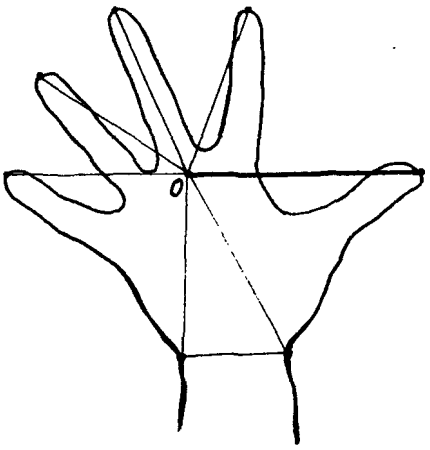


Рис. 10

Şimdi yönetici olarak doğmuş bir kişinin sıradan bir çalışan olarak çalıştığını düşünelim . İş oldukça monotondur ve patron kendi dilinde dizginsizdir ve çalışanlarının kendi başlarına adım atmalarına izin vermez . Böyle bir durumda *hükümdarımız* nasıl çalışacak?

Birkaç seçenek var. *Hükümdar kendini iyi* tanıyorsa böyle bir işi hemen bırakır, orada bir tek o görüldü. Kendisine karşı böyle bir tavra müsamaha göstermeyecek ve sıkıcı işler yapmayacaktır. Ve örneğin, bir kişinin sıkışık koşullara girdiğini, çaresizce paraya veya başka bir şeye ihtiyacı olduğunu hayal ederseniz , o zaman belki de zorba bir patronla birlikte bir süre sıkıcı çalışmaya dayanabilir. Ama ona neye mal olacak? Cebinde validol, evde huzursuzluk ve işiyle ilgili eşine sürekli şikayetler . Kalp krizinden çok kısa bir süre önce!

Ve işte başka bir örnek: Bir kişi *atama gereği bir hükümdardır,* ancak hayatta o acı bir ayyaştır, tamamen kaybolmuş bir kişidir. Sonra ne? O zaman nitelikleri kendilerini nasıl gösterecek? Ve sonra içki arkadaşlarıyla içki partileri düzenleyecek, şirketinde hükmedecek , evde karısına zorbalık yapacak ve çocuklara komuta edecek olan odur.

yönetici olduğunu düşünmüşsünüzdür , ancak nedense kimse üretici olmak istemiyor.

Hükümdar, mutlaka Başkan, Devlet Dumasının bir üyesi veya büyük bir işletmenin yöneticisi değildir . Böyle bir insan için asıl mesele, işinde geniş çaplı düşünme alanı olması, tamamen bağımsız olması arzu edilir ve bu işin insanlarla bağlantılı olması güzel olurdu . Yönetmesi, organize etmesi veya ajite etmesi önemli değil. Çevresindekilerden en az bir adım yukarıda durması önemlidir .

Sadece bazı insanları uyarmak istiyorum. Aklınıza aniden milletvekilliği için koşmak için acele etme fikri gelirse - yapılarınıza dayanarak, onu yavaşça kafanızdan atmayın. Her meslekte olduğu gibi her türlü faaliyete tek bir eğilim yetmez! Başarılı olmak için her gün bilgi, deneyim ve sıkı çalışma gerekir . Kader her şey değildir! Emek olmadan, yalnızca eğilimlerle uzağa gidemezsiniz. Aynı şey, gelecekte tartışılacak olan tüm meslekler için de geçerlidir .

Çiziminizdeki en uzun çizgi, tbChkuTTt'yi işaret parmağınızın başparmağıyla birleştiren parça ise , o zaman doğanız gereği bir savaşçısınız . Öğeniz bir kılıç, savaşlar. İyi tepki, savaşa girmeye hazır olmak, uygun oldukları

yerde harika niteliklerdir. Ve böyle bir kişinin kendine uygun olmayan bir meslek seçtiğini hayal edin. Ve askeri şevkini boşuna, bir yerlerde meslektaşlarıyla savaşlarda veya tamamen üzücü bir durumu ele alırsak, kendi karısıyla savaşlarda boşa harcıyor.

Stres tepkisinin ne dendiğini biliyor musunuz? "Savaş ya da kaç." Yani, bir savaşçı için açık bir şekilde çalışır: "Savaş!"

Bir arkadaşım bana savaşçı bir çalışanı nasıl işe aldığını anlattı. Birkaç olası anlaşma başarısız olduğunda bunu çok geç fark etti. Bu *savaşçı* emlakçı olarak çalışıyordu. Bu meslekte diplomasi önemlidir, müşterinin durumunu, isteklerini hassas bir şekilde kavrayabilme becerisi. Buradaki baskı tamamen uygunsuz. Ve *savaşçı,* hedefe doğru ilerledi ve dövüş şevkiyle müşterileri korkuttu. Ne de olsa savaşmaya gelmediler - metrelerce yaşam alanı. Soru, zamanımızda hassastır. Ve bu *savaşçı* onları öyle bir şekilde ajansa aldı ki, zavallı müşterilere mafya ile temasa geçtikleri ve tek arzularının cehenneme kaçmak olduğu görüldü.

Bir savaşçı olarak doğduysanız , kendinize uygun bir uzmanlık seçin . Ordu, kolluk kuvvetleri , güvenlik. Bu bir çağrıdır. Ona karşı savaşmak faydasızdır , çünkü o kırılamaz.

O noktasından orta parmağın ucuna kadar en uzun segmente sahip olanlar, kendilerini güvenle manevi figürler olarak sınıflandırabilirler. Ne yaparsanız yapın, maneviyat hayatınızda çok önemli bir rol oynayacaktır. Bu, emir almanız veya bir manastıra girmeniz gerektiği anlamına gelmez. Ancak işiniz manevi liderlikle ilgili olmalıdır. Ve elbette, ticaret veya tekdüze fiziksel emek gibi tamamen materyalist şeyler sizin için kontrendikedir.

en uzun çizgi O noktasından yüzük parmağınızın ucuna kadar ise *sanatçı mesleği tam size göre.* Başkalarının çıldıracağı sanat insanlarının bohem yaşamını "tadacaksınız" . Orada kendinizi suda bir balık gibi hissedeceksiniz. Ama manevi aleme girerseniz veya örneğin katı bir meslek seçerseniz disiplin (bir *savaşçı gibi)* - *sizi* yalnızca tam bir hayal kırıklığı ve tüm iddialı planların çöküşü değil , aynı zamanda sonsuz hastalıklar, kederli bir ruh hali de bekliyor.

Elinizdeki *O noktasından* küçük parmağınızın ucuna kadar olan en uzun çizgi nedir? O zaman sen *bir doktorsun.* Sadece bir doktor değil. Mesleği doktorluk. Tanrı'dan *doktor* . "Sıcak bir kalp, soğuk bir zihin ve sağlam bir el" - bu sizinle ilgili. Komşularınıza yardım edebileceksiniz çünkü Kaderin kendisi size rehberlik ediyor ve size rehberlik ediyor. Liderlik için çabalamamalısın, *savaşçı olmamalısın* - çok gelişmiş duyguların var . Bu mesleklerin seçimi sizin için sürekli bir üzüntü ve bir tatminsizlik duygusu ile ilişkilendirilecektir çünkü siz *bir materyalistsiniz.* Burada ve şimdi, bir doktor olarak - doğrudan, ameliyat veya başka bir tedavi yoluyla insanlara yardım etmeniz sizin için önemlidir . Örneğin soyut bir ekonomiyi değil, belirli bir kişinin sağlığını iyileştirmeniz gerekir .

O noktasından bileğin küçük parmağa daha yakın olan kenarına *kadar* olan bölüme dikkat edin . 'Kolunuzdaki bu segment en uzunsa, siz *bir tüccarsınız.* Öğeniz maddi yaşamdır. Mükemmel bir iş adamı, girişimci, bankacı, ajan, finansçı olabilirsiniz. Segment ne kadar uzun olursa, o kadar çok yeteneğiniz olur ve bu alandaki başarınız o kadar anlamlı olur.

Ama daimi bir *hükümdar olamazsın* . Kötü yalan söyleyen parayı gözden kaçırmanız pek olası değildir - bu sizin doğanızdır. Bu nedenle bakıyorsunuz, yakında bir tür para dolandırıcılığıyla suçlanacaksınız . Ve *rahipliğe* başvurmamanız sizin için daha iyi - sonuçta siz mükemmel bir materyalistsiniz. Ayrıca bohem hayatın tadını çıkarmak da kaderinizde yok. Bir materyalist olarak, zaman kaybından ve kaçırılan finansal fırsatlarla ilgili sürekli endişelerden rahatsız olacaksınız. Özellikle de büyük parayı büyük şöhrete tercih ettiğiniz için .

Son bölüm, *O noktasından başparmağın* altındaki bilek kenarına kadardır . Elinizdeki en uzun ise , *velilere* aitsiniz , harika bir *memur* veya bilim adamı olacaksınız . Her zevke uygun bir iş seçin Günlük * rutinden kendinizi hasta hissetmezsiniz . Sen *koruyucusun* ve tüm bunların ne için olduğunu biliyorsun. Hayatını cehaletle savaşmaya adayabilirsin . Göreviniz işleri düzene sokmak .

PARMAKTAKİ ELEMAN

Şimdi Şekil 1'e dikkatlice bakın. I. İşte her parmağın mi "yönettiği" fizyoloji ve psikoloji alanları .

Başparmak beyni "yönetir" ve - psikolojik düzeyde - bilinç alanına karşılık gelir. Bir

Pirinç. onbir

başka bir deyişle, kafa. Bu parmağa çizilen parça, *hükümdarın* mesleğine karşılık gelmektedir . *Cetvelin baş* olarak adlandırılmasına *şaşmamalı* . Yani hepimizin başıdır; bizim yerimize düşünür, kararlar verir, geceleri uyumaz.

İşaret parmağı vizyona ve istemli küreye karşılık gelir. Ve bir savaşçının mesleği *de ona atfedilir. Bir savaşçının* keskin bir göze ve sağlam bir iradeye ihtiyacı vardır. Bu arada dikkat; silahın tetiği işaret parmağıyla aşağı çekilir - işte size bir onay daha.

Orta parmak omurgaya karşılık gelir ve ruh ve irade alanını "yönetir". Aynı zamanda vücudumuzun iskeletindeki omurga gibi kolun merkezinde yer alır.

Yüzük parmağı cinsel alana karşılık gelir ve içgüdülerimizin alanından sorumludur. Rastgele cinsel ilişki , kendini beğenmişlik, yedi büyük günah. Sanatçılar, görüyorsunuz, çoğunlukla benzer niteliklerle ayırt ediliyor. Buna "özgürlük" veya "bohem" diyebilirsiniz, ancak ne derse desin, "ahlaki ahlaksızlık" tanımı konunun özünü daha doğru bir şekilde yansıtır.

Evliliğe girerken insanların alyansları yüzük parmağına takması boşuna değildir . Böylece, tek kadını veya tek erkeği tercih ederek içgüdülerini alçakgönüllü görünüyorlar.

Küçük parmak kalbe karşılık gelir ve duygularımızdan sorumludur. Bu parmağa (daha doğrusu bu parmağa çizilen bölüm) atıfta bulunulan bir doktorun mesleği, aynı zamanda cerrahın elinin "sertliği", hassas mikro hareketler yapma yeteneği anlamına gelir.

VE ŞİMDİ - UYARI!

Evet amacınız elinizde şifrelenmiştir. Evet, bu Kader. Ancak Kader sadece Tanrı'dan gelen değildir. Kader bizim de üzerinde çalışmamız ve ter dökmemiz gereken bir şeydir. Allah bize bir şans verir ve onu doğru kullanıp kullanamayacağımız için parmağımızı bile kıpırdatmamak tamamen bize bağlıdır.

bir hükümdarın gerçek bir lider , bir *tüccarın* mesela iyi bir iş adamı olması için yeterli değildir . Bu, uygun yetiştirme, eğitim ve kendine karşı tutum gerektirir.

Burada, örneğin, bir kişi "eline göre" bir hükümdardır *,* ancak eksik bir ailede büyümüştür. Peki, söyle bana, yumuşak bir kadın yetiştirilmiş olarak *bundan sonra* tam teşekküllü bir hükümdar olacak mı ? Ve hiç ekonomi okumamış, piyasa kanunlarını bilmeyen bir insandan başarılı bir iş adamı çıkar mı? Eğilimler tek başına yeterli değildir - geliştirilmeleri gerekir!

Ve eğer bir kişi kendine bir kuruş koymazsa, diyelim ki sert bir ayyaşsa, gerçekten bir şeyler başarabilecek mi? Ne zaman değil . Sarhoş bir bankta evde *hükümdar* olacak . Bir savaşçı olarak doğdu - içki arkadaşlarının yüzlerini dövecek. Ve eğer *bir sanatçı olarak doğmuşsa* , baştan aşağı eğlenceye dalacak, kendini tüm tutkulara ve ahlaksızlıklara teslim edecek.

Yani Tanrı verir ve bize verdiği şeyi alıp almamamız, mesele bu.

HAYATTA NELER VAR...

Şimdi pratik örneklere geçelim. Bu amaç için özel olarak iki kişi seçtim . Bunlardan biri, Konstantin, dedikleri gibi şanslı bir adam. Favori bir işi, arkadaş canlısı bir ailesi, zenginliği ve sağlığı var. Ve ikincisi - Igor - zar zor geçiniyor , dedikleri gibi, her zaman "sonra ishal, sonra kül " vardır. Bu insanlar aynı yaşta, ikisi de yaklaşık kırk yaşında ve Konstantin Igor'un yanında sadece yaşlı bir adam gibi görünüyor.

Her birinden ellerini daire içine almalarını istedim ve olan buydu.

Konstantin'in çiziminde en uzun çizgi, küçük parmağın yanından bileğin ortasından sonuna kadardı . *Tüccar* olduğu ortaya çıktı [1]. Her şey doğru. Ticarette çalışıyor. Yani kaderle çelişen bir durum yok.

Her şey doğru olduğu sürece. Daha fazla bakalım. Kolundaki ikinci en uzun segment, *O noktasından* başparmağın yanından bileğin sonuna kadardır. Yani aynı zamanda bir memurdur . Ve bu *bir kaleci anlamına gelir.* İşi nasıl organize edeceğini bilir ve ardından tüm görevlerini yerine getirir. Nasıl başlayacağını bilir - nasıl kurtarılacağını bilir. Elindeki en uzun üçüncü çizgi, *O noktasından* baş parmağının ucuna kadardır. Bu, her şeyin yanı sıra harika bir organizatör olduğu anlamına gelir. Bir kişinin iş için hangi süpermen setine sahip olduğunu hayal edebiliyor musunuz?

Kostya'ya hayatta yolunu hemen bulup bulmadığını soruyorum. O da gülüyor ve karısı hafifçe gülümsüyor.

" Hayır," diye itiraf ediyor, " Uzun süre sanatçı olmayı hayal ettim. Resimler çizdi. Otuz yaşıma kadar her şeyi denedim - işe yarayacağını düşündüm.

- Evet, - karısı başını salladı, - Ekmekten kvasa nasıl yaşadıklarını hala hatırlıyorum. Ve hala sonsuza kadar siyatiğinle birliktesin.

"Evet," diyor Kostya, "ne olduysa oldu. Ne de olsa annem beni sanat okuluna gönderdi. Ve oradan basitçe bir sanatçı olması gerekiyordu. Bu yüzden Mukhinskoye'ye beş kez girdim . İşe yaramadı.

O'dan yüzük parmağının ucuna kadar olan kısım çok kısa. Demek ki iyi değil. Ve O'dan *O'ya kadar* olan

bölüm, bu bölüm bir doktorun mesleğine karşılık gelse de , bir sanatçının elinin neredeyse bir cerrahınki kadar hassas olması gerektiğine katılacaksınız.

"Kostya," diye soruyorum, "ama ondan sonra aniden iş yapmaya nasıl karar verdin?" Korkunç değil miydi?

- Korkutucu olmayan ne var! Bu konu hakkında kafamda tek bir düşünce yoktu. Ve sonra..." Karısına bir bakış attı.

"Hadi söyle bana" diyerek elini salladı.

Kostya, "Uzun süre çocuğumuz olmadı" diye devam ediyor . - Zaten düşündüm, Tanrı vermedi, mirasçısız böyle yaşamak zorunda kalacağım . On yıldır bekliyoruz ve onlar beklemekten çoktan vazgeçtiler. Sonra Annushka bana hamile olduğunu söyledi. Mutluluktan neredeyse deliriyordum. Ve gözlerinde yaşlar var. "Tanrım," diye yakınıyor, "artık her şey çok pahalı. Bir bebek yatağı ve bir bebek arabası , bir ayda kazandığınızdan daha pahalıya mal oluyor . Çekemiyoruz ... ”Ve sonra anladım : acilen bir şeyler yapmamız gerekiyor. Ve başka seçeneğim yoktu! Bu çocuğu yıllardır bekliyorum! Bir şirkete, sonra diğerine döndüm ve pazarlama ve ekonomi üzerine bir ay içinde, diğerlerinin hayatları boyunca okumadığı kadar çok kitap kürekle kürekledim. Bir teşvikim vardı! Beni işe götürdüler ve orada büyümeye başladım. Ve şimdi yönetici direktör pozisyonuna yükseldi.

Peki ya siyatik? Hatırladım.

- Evet, bir şekilde o zamandan beri hatırlamadım. Bir zamanlar vardı. Ayaklarımın üzerinde koşuyorum. Ama resim yaparken sırtım sürekli ağrıyordu. Uzun süre ayakta durmak benim için zor...

(Ve kendi kendime sadece uzun süre ayakta durmak değil, hayatta başkasının yerini almak da zor, kaderini reddetmek zor ve acı verici olduğunu düşünüyorum.)

Konstantin'den sonra Igor'a gittim ama evde değildi. Eşim bana bir kağıt uzattı. Çarşafta - ona sorduğum gibi el daire içine alınmış.

"Igor klinikte" diyor, "size iletmemi istedi.

Teşekkür edip eve gittim. Çizimin üzerine bir cetvelle oturdum ve düşündüm. Vay canına, kim hayal edebilir ki ! Igor için *O'dan yüzük parmağının ucuna kadar* olan segment ilk sırada yer alıyor. Yani mesleği *sanatçı* olmaktır . Ve kim biliyor musun? Söylemesi korkutucu - bir asker , bir teğmen. Hayır, mesleği ne kadar özlediğini tahmin edebiliyor musunuz? Ne de olsa orduda disiplin neredeyse en önemli şeydir. Ve buna hiç meyilli olmayan bir adam olarak doğdu . Yani insanlar yirmi yıldır acı çekiyor. Bu yüzden acıyor.

Daha ileriye bakıyorum. Ve yine şaşırdım. Avucundaki ikinci en uzun olmayan bölüm, O'dan birinci parmağın ucuna kadardır. Yani o aynı zamanda *bir hükümdardır,* bir liderdir. Bir hükümdarın tavırlarıyla orduda bir teğmenin nasıl olacağını hayal edebiliyor musunuz *?* Tatlı değil. Burada Igor inatla eğilimlerini bastırır.

Onları içeri sürer, çıkış vermez. Onun içindedirler ve her türlü hastalığa ve rahatsızlığa neden olurlar. Ve kolundaki üçüncü en uzun segment - *O noktasından* küçük parmağın yanından bileğin kenarına kadar - bu nedenle o aynı zamanda *bir tüccardır.* Bu, orduda kesinlikle ana yeteneklerinden hiçbirini geliştiremeyeceği anlamına gelir. Hastalık, kederli bakış ve delikli cep buradan geliyor. •

PRATİK ÖNERİLER

Size her bir meslek için tedavi ve korunma yöntemlerini açıklamaya başlarsam , konuyu sonsuza kadar terk ederiz. Ve konumuz avuç içi. Ve dikkatimizi dağıtmayalım. Peki yukarıdaki bilgilerin tümü bize ne veriyor? Mutluluğu ve sağlığı bulmak için onları nasıl kullanabilirim?

1. *Doğru işi arayın.* Şimdi o kadar da zor değil. Üstelik eliniz önünüzde. Anlaşıldı - sen kimsin? Bu yüzden eğilimlerinize odaklanın. Sizi temin ederim, sadece rahatlamakla kalmayacak *,* tatminin ve hatta belki de gerçek mutluluğun ne olduğunu bileceksiniz. Ve siz kaderinize direnmeyi bırakıp doğanıza uygun olarak iyileştiğiniz anda hastalıklar kendiliğinden gerileyecektir.

2. *Çizgiler geliştirin.* Diyelim ki siz bir doktorsunuz. Ve O'dan küçük parmağın ucuna kadar olan çizgi en kısa değil, en uzun da değil. Ve işini seviyorsun. Ardından , koldaki karşılık gelen çizgiyi daha sık yoğurmaya çalışın - ovun, masaj yapın . O zaman iş daha iyi gidecek ve sonuçlar beklentilerinizi aşacaktır.

3. *Hareketsiz durma.* Amacınızı bilmek ilerlemek ile aynı şey değildir. Eldeki çizgileri ovmak ve başka hiçbir şey yapmamak kesinlikle işe yaramaz. Kendiniz üzerinde çalışmalısınız, seçilen yönde çalışmalısınız. • Örneğin, *bir savaşçıysanız* , iyi bir atletik eğitime ihtiyacınız var . Çizgilerin hiçbir şekilde yoğrulması, spor salonuna veya atış poligonuna yaptığınız ziyaretlerin yerini alamaz. Eğer bir doktorsanız, becerilerinizi geliştirmeli, yeni tıbbi gelişmeleri takip etmelisiniz, vs.

Глава 3

имя

И ЛАДОНЬ

AVUÇ ÜZERİNDEKİ ALFABE

Elbette avuç, kaderiniz ve kaderiniz hakkında tek bilgi kaynağı değildir. Bu sınırsız ruhsal ve fiziksel dünyada sadece kum taneleriyiz . Varlığımız, yıldızların hareketi, gezegenlerin hareketi, evimizin coğrafi konumu ve çevremizdeki insanların enerjisi tarafından damgalanmıştır. Bu nedenle, size kaderinizi düzeltmek için olası seçeneklerden yalnızca birini sunuyorum. Avucumuz fizyolojimizle ve dolayısıyla sağlıkla yakından bağlantılıdır. Onu açık bir kitapta olduğu gibi okuyarak, doğamızdan kopmadan yolumuzu bir şekilde değiştirebilir, kaderimize göre düzeltebiliriz . Doğa ile uyum içinde yaşamak sağlık, uzun ömür ve mutluluğun kaynağıdır.

Avuç içine yeni bir bakış açısıyla baktığınızda, okuduğunuz her bölümde ufkunuzu daha da genişletiyorsunuz.

Her yeni bakışla ruhunuzun sırlarına daha derinden nüfuz eder, bedeninizin yeni sırlarını açığa çıkarırsınız.

Şimdi bir kez daha bakış açısını değiştireceğiz ve avucumuzun bize doğumda verilen adla nasıl ilişkilendirilebileceğini göreceğiz.

Söyle bana, takvimsiz yaşayabilir misin? Zorlu. Sürekli elinizin altında olmadan işi planlamak zordur . Çalışma günlerinin nerede olduğunu, hafta sonlarının veya tatillerin nerede olduğunu tahmin edemezsiniz. Ve sizce uzak atalarımız haftanın gününü nasıl belirlediler veya gerekli tarihi (örneğin Paskalya tarihini) hesapladılar , yaklaşık bin yıl önce? Sizce ihtiyaçları yok muydu? Ve orucun ne zaman başladığı, ne zaman bittiği nasıl belirlenir , hangi kutsal bayram ne zaman? Evet, başka ne olduğunu asla bilemezsiniz! Böylece, uzak atalarımız avuç içini şu anda bilgisayar , hesap makinesi ve her türlü tabloyu kullandığımız aynı amaç için kullandılar . “Yazı elimde tutuyorum” dediler.

Bu yönteme Rusya'da “ilahiyatçının eli” deniyordu. Şek. 12. Sol avuç eklemleri boyunca bu harflerin dizilişi hiç de benim buluşum değil. Bu karmaşık şema, eski zamanlarda insanlar tarafından takvim ve hesap makinelerinin olmaması nedeniyle kullanılıyordu. Her şey avucunuzun içindeydi!

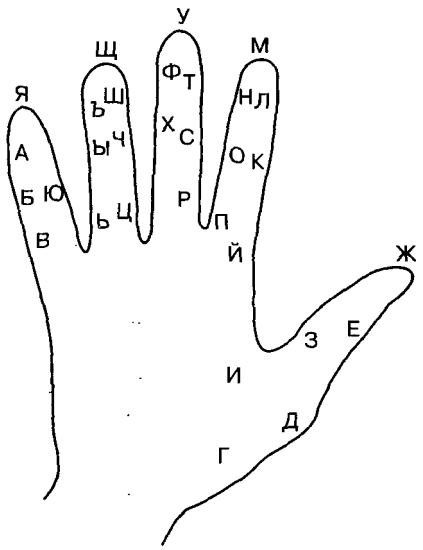


Рис. 12

avuç içinde böyle bir alfabe düzenlemesinin ortaya çıkış tarihine girmeyeceğiz ve bunların zor hesaplamalar için nasıl kullanılacağı hakkında konuşmayacağız. Sonuçta, tamamen farklı bir şeyle ilgileniyoruz - sağlığımız: fiziksel ve ruhsal. Ve bu konuyu ne kadar derinlemesine araştırırsak, fiziksel sağlığımızı ve ruhumuzun durumunu şu ya da bu şekilde etkileyen daha fazla şey bize ifşa edilir. Ama ne yapmalı - dünyadaki her şey karşılıklı etki altındadır. Ve belki de bu çok iyi, çünkü bize bazı etkileri değiştirerek kaderimizi etkileme şansı veriyor.

"İSİMDE NE VAR..."

“İsim diyorlar ama ördek diyorlar” derlerdi eski günlerde isimlerini vermek istemeyerek. Neden? Nasıl düşünüyorsun?

Evet, çünkü adın bir kişi için eski günlerdeki kadar anlam ifade etmesi ancak Sovyet döneminde oldu. İsim boş bir cümle değil. Bir çocuk doğdu - ona Noel zamanında bu güne denk gelenlerden bir isim aldınız. Ve Noel zamanında, her şey hesaba katılır - hem armatürlerin hareketiyle bağlantı hem de ismin tüm hayatı boyunca bir insan üzerinde sahip olacağı etki. Ne de olsa bir kişinin , kendisiyle aynı adı taşıyan koruyucu meleğiyle yakın temas kurabilmesi için adının koruması altında olması gerekiyordu . Bazen vaftizde iki isim verilirdi - biri dünyevi, dışsal, diğeri gerçek. Kötü ruhların dünyevi adı önlendi, ancak kimse gerçek olanı bilmiyordu, bu nedenle kişiyi talihsizliğe rahatsız etmediler, geçtiler. Veya, örneğin, bir kişiye "anlamlı" bir isim verdiler . Örneğin, Vladimir dünyanın sahibidir. Ve bu şekilde gelecekteki kaderini etkilemeye çalıştılar.

Bir de derler ki: "Çömlek deseniz de fırına atmayın." Ama bu değil! Eğer adınız Gorshkom ise , annem ve babam bir zamanlar buna isim vermeyi denediler.

talihsiz bir şey almak için, bu nedenle, hayatınız boyunca fırına tırmanmanız gerekecek. İstemiyorum? Ve isim bir etkidir . Onu bir yabancıya çağırırsın ve o zaten bilinçaltında seni fırına atıp atmayacağını bilir.

Karşılaştırmak:

— Merhaba, kendimi tanıtmama izin verin — Alexei Vladimirovich.

Veya:

— Ol, merhaba! Leshka ile tanışın!

Peki nasıl? Bu insanları henüz görmediniz, onlar hakkında hiçbir şey bilmiyorsunuz ama Alexey Vladimirovich daha çok hoşunuza gidiyor. Hatta size, kişinin bir tür ünlü, tanınmış biri gibi görünebilir . Ama aslında tanınmış ve ünlü bir kişi yönetmen Leshka'dır. Doğru, o kırk beş yaşında ama herkes tanıdık geliyor . Ve sonra, ünlü olmak başka, saygı duyulmak başka . Ancak Alexei Vladimirovich basit bir işçidir. Ve göründüğü gibi yaşlı değil. O sadece kırk yaşında. Ama ona Leshka demek kimsenin aklına gelmezdi. İnsanlar farklıdır - kader farklıdır. Çünkü isimler farklı . Leshka ve Alexey Vladimirovich sizin için aynı şey değil.

İSİMİN GİZEMİ
AVUÇ İÇERİSİNDE ORTAYA ÇIKTI

Ve şimdi yapacağımız şey şu. Sol avucunuzu daire içine alın ve adınızın harflerini olması gereken yere koyun, şekil 2'ye odaklanın. 12.

Her zamanki adın nedir? İskender? Sasha? Şura mı, Şurik mi ? Sasha? Sanya mı? Ne de olsa, bir isimde pek çok kader gizlidir. Sıklıkla hitap ettiğiniz, sık sık duyduğunuzu seçin . İlk harf wu'yu koyun - bu sizin başlangıcınızdır, nokta doğumunuza karşılık gelir . İkinci harf - ikinci nokta - ergenliğinize karşılık gelir. Üçüncü harf - üçüncü nokta - ilk cinsel temasa karşılık gelir. Dördüncüsü , bir ailenin yaratılmasıdır. **bağlayan** hatlar

Adının harfleri çok şey ifade ediyor. Birincisi, yaşam yıllarıyla ilgilidir . İlk noktadan ergenliğe kadar olan bölüm, yaşamın yaklaşık 12-15 yıldır. Buna göre, kalan bölümler aynı "zaman" ölçeğinde değerlendirilebilir. İkincisi, her bölüm, hem ruhsal hem de kişisel gelişiminizin yönü ve kapsamıdır.

PRATİK

Az önce bahsettiğimiz her şeyi anlamanızı kolaylaştırmak için, gerçek hayata geri dönelim ve yukarıdaki şemanın nasıl çalıştığını görelim.

İskender - kaderin iki aşaması

Planımıza göre İskender adını ele alalım *(Şek. 13).* Akla hemen harika insanlar geliyor: Makedonyalı İskender, Aleksandr Puşkin, Aleksandr Blok, Aleksandr Romanov (ve birden fazla). Görüyorsunuz, kaderler farklı, ama isim şanlı. Ancak en yakın çevrenin Makedonca olarak nasıl adlandırıldığını bilmiyoruz , üstelik adı farklı bir dilde geliyordu; Puşkin'in nasıl farklı çağrıldığını biliyoruz ve bu nedenle hangi adlarının ve takma adlarının asıl olduğunu belirleyemiyoruz. Alexander Romanov, ilk adından çok "Majesteleri" olarak anılıyordu.

Ama yine de...

Sağ tarafta erkek ismine, solda kadın ismine bakıyoruz. Yani, adın ilk harfi - *A* - yukarıdan küçük parmağın üzerinde bulunur. Ondan, segment işaret parmağının üstüne gider - ergenlik. Bir kadının bilgisi - E harfi - başparmağın ortasına bir çizgi getirir. Ne kadar hızlı bir gelişme görüyorsunuz - avucun her yerinde ! Kişi bu süre zarfında her şeyi denedi - kişi arayış içindeydi. Bu arayış onu nereye götürdü? Bir sonraki harf - *K* - ailenin yaratılış noktası anlamına gelir . Nerede olduğuna dikkat ettin mi? Doğrudan *L* noktasının altında . Yani, bu aşamada, bir kişi çok

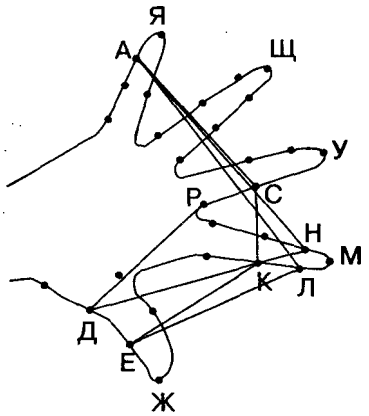


Рис. 13

yaşadığı ve gördüğü her şey gençliğinin ideallerine döner . Bu arada, örneğin Alexander Sergeevich Puşkin'i ele alalım. Çok şey görmüş, çok çeşitli kadınlar tanımış bir adam, otuz yaşında, kendisine ne akıl ne de görüş olarak uymayan bir genç kızla evlenir. Neden? Yani, gelişimin bu aşamasında , saflık ve uyum arzusunun daha fazla yer kapladığı gençliğinin ideallerine geri döndüğü için .

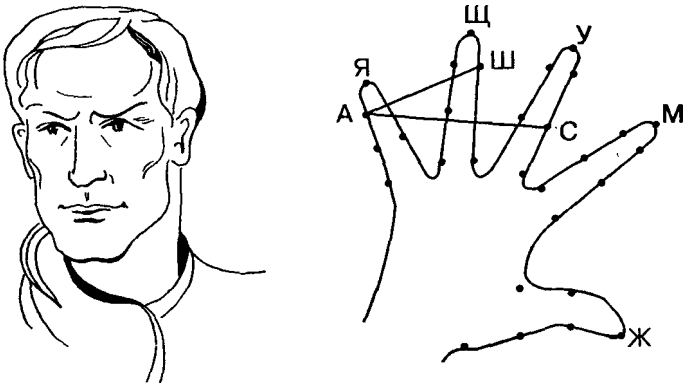
A harfine düz bir çizgide gidiyormuş gibi duran C harfini takip eder. Yine - *A.* Yaşam yolunun ilk aşamasının sonu olan doğum noktasına dönüş. Çember kapanır. Kelimenin manevi düzleminde bir kişi ancak hayatının bir sonraki aşamasına sıfırdan başlar. Ve sonra harfler var - *N, D. A, N, D* harflerini birleştiren çizgiler, daha önce geçmiş olan yaşam yolunu - *A, L, E.* Sadece hafif bir sapma ile kopyalıyor gibi görünüyor. *AN* segmentinin *KS segmentini* geçmesi , İskender'imizin yaşam yolunun bu aşamasında deneyim ve enerji çektiğini , evlendikten sonra kendisine eşlik eden düşünce ve fikirlere geri döndüğünü gösterir. *ND* çizgisi *, AL* ve EK çizgilerini keser - bu nedenle, yine çocukluk dönemlerinin ve bir ailenin kurulmasından önceki gelişmelerle yakından bağlantılıdır. Yaşam yolunun son aşaması *, EK* segmentine neredeyse paralel olan DR segmentidir . Yani, yaşam yolunun ikinci aşamasının birinci aşamaya eşit olduğu ve aynı şekilde sona erme eğiliminde olduğu izlenimi yaratılır. (Bu arada, İskender kadın adını alırsak, ikinci döngünün de *A harfiyle* - doğum noktasında - bittiğini açıkça göreceğiz !)

İskender adı basit değil. Bu kişinin hayatı iki büyük aşamaya bölünmüştür, iki dönüş. İlki figüra ALEXA, ikincisi ANDR. Çok benzerler. Bu kişi hayatının ilk yarısında bir taslak yazmış veya bir resim için bir eskiz çizmiş gibi görünüyor ve ikinci yarısında her şeyi baştan yazıyor, eskizden renkler açısından zengin bir tablo doğuyor . Hayatının ikinci yarısında İskender, ilk yarısında kendisine ifşa edilenlerin çoğunu deneyim, bilgi ve

ruhsal içgörülerini aktif olarak uygulayarak kullanır. Lütfen hayatının ilk yarısının sonunda farklı bir yoldan doğduğu noktaya geri döndüğünü unutmayın, bu da ruhsal bir gerileme değil, yeniden düşünme, yeniden doğuş, özüne, Benliğine dönüş anlamına gelir. , hayatı yeniden düşünmek ve ona yeniden başlamak için. İskender'in önünde böylesine karmaşık ve alışılmadık bir yaşam yolu var!

Sasha bir hiçtir

Peki, İskender sadece pasaporttaysa? Ya karınız, komşularınız ve iş yerinizdeki çalışanlar size Sasha'dan başkası demiyorsa? Görelim? Lütfen. Bu durumda, şek. 14. Burada ilk harfi - C - orta parmağın ortasına koyuyoruz. Bunu küçük parmağın üstündeki *A* harfi takip eder - ergenlik noktası . Bir sonraki harf - *Ш* - yüzük parmağının üstünde , çok yakın - ilk aşk, ilk bağlantı ᶜ kadın. Ve sonra - bir ailenin yaratılmasına - *Ш'den* · ʎi'ye - bir kişi daha önce katedilmiş olan yoldan geri döner. Artık hayatında yeni hiçbir şey olmuyor. Daha fazla gelişme yok. Hayatta çıkarlar yoktur. Bu tür insanlar şu ilkeye göre yaşarlar:



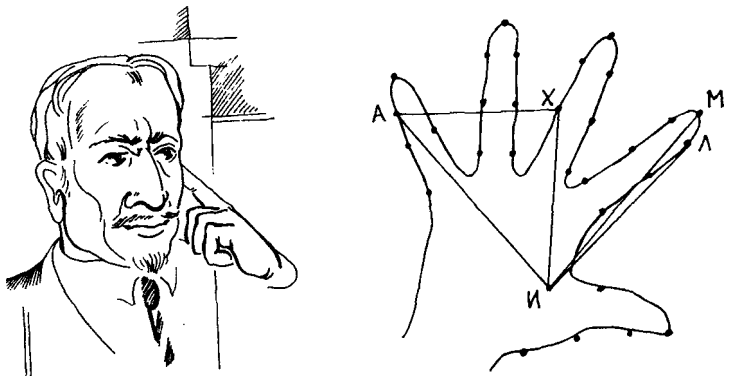
Pirinç. 14

"Gün geçti - ve Tanrıya şükür." Bu tür insanlarda kesinlikle kendi kendine yeterlilik yoktur . Dış olaylarla, bilgilerle beslenirler . Başkalarına uyum sağlayarak yaşarlar . En sık onlardan duyarsınız: “Peki ya ben? Ben de herkes gibiyim!” Böyle bir insan ıssız bir adaya düşerse mutlaka delirir. O da herkes gibidir, herkessiz yaşayamaz. Ve eğer bu "hepsi" yoksa, o zaman o hiç kimsedir.

Michael - ailenin devamı

Pirinç. 15 bize Michael adlı bir kişinin hayatındaki yolu anlatacak.

İlk nokta - *M* - işaret parmağının üstünde bulunur . Sonraki - *Ve* - düz bir çizgide , neredeyse avucun ortasında. Hatırlatayım: *Ben* ergenlik çağındayım . Ayrıca, Mikhail'in hayatında fiziksel gelişim döngüsü ve hayatında baskın olan bir ailenin yaratılması başlar. *Ve* çizgi A'ya yükselir - orta parmağın ortasına. Bu, bir kadınla ilk yakınlığın noktasıdır . Sonra küçük parmaktaki *A'ya* gider - bir aile yaratma noktası. Ve ailenin yaratılmasından sonra, Mikhail I. noktaya geri döner , bir aile yaratma döngüsü sona ermiştir ve Mikhail'in daha da gelişmesi, çocukluğuyla yakından bağlantılıdır.



Pirinç. 15

izlenimleri ve deneyimleri gözden geçirin. Bakın, *I'den L'* ye giden çizgi, *M - I* çizgisiyle neredeyse iç içe geçmiş durumda.

köklerine, doğasına dönüş için vazgeçilmez bir koşul olduğu varsayılabilir . Aile, Mikhail için önemli bir yaşam görevidir. Ancak bir ailenin yaratılması, ondan uzun bir gelişme ve içsel çalışma yolu gerektirir . Bu onun amacı, onun yolu.

Alexey - kalıcı dönüş

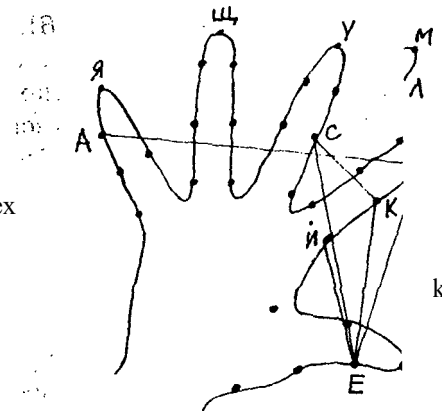
Şek. 16, Alexei adlı bir kişinin yaşam yolunun bir diyagramını gösterir.

Yolun başlangıcı, küçük parmağın sonundaki A noktasındadır ve *A-L segmenti* (işaret parmağının sonunda *L' ye* - ergenlik noktası) sanki eteklerinde sanki yapacak hiçbir şeyi yokmuş gibi gelecekte Alexei'ye ne olacağı ile yap. Bu adam için çocukluk geçti ve bitti ve çok şükür. Bu, sürekli doğasına , köklerine dönen Michael değil. HAYIR. Alexei için hayatındaki ana olay henüz gelmedi. *E* Noktası, bir Kadınla ilk bağlantıdır. Hayatı boyunca çizildiği yer burasıdır. Belki de bu olay onun için çok büyük olur.

3 Aralık N⅙ 246

⅙<te⅙

Рис. 16



Ondan önce Xia, sonra Alex kadına uluma ve dizginleyemediği şok,

r r , , , ama hayatın veya

Kendi hayatı. Eğer büyük bir li ,, olsaydı

, ,, yani bu şirketten

tüm hayatım p'mi hatırlayacak,

j_ _

sürekli ona geri dön - reg'de

ey bütün kaderi,

zihinsel olarak, rüyalarda. Muhtemelen, kayıp< ~ , £ z noktası *E* benzer

olmak o kadar harika olacak ki tz'den

J » . <wa K ortada

ağ Alexe'in tüm diğer geliştirmeleri: π ic gelişme (mektup

Şek. 16 - . J

r n /Eyut Alexey

dört satır var. bir aile yaratmak

n \ ezhno, birinciye

işaret parmağı değil) ve ayrıca , κ ,, \ 'Tim olayı.

orta parmağın ortasındaki *C)* dönüş

R , dizin

ilk aşk randevusu

κ *bu* olayın köşesi

kadın veya rı ile ilişkili duygular - ona "sonra-" adını verdim

Yaşamın sonu bile - *Ve* parmağın içindeki harf - bu olayla ilişkilendirilir. B<

tia tüm hayatını döndürür, bu nedenle} sürekli bir dönüş. ***yiyip bitirmek***

)İncir. 17 ve kendi kendine

Valentine - ebedi alay. harf adı-

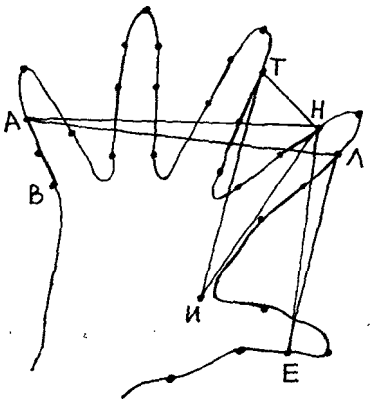
„ dörde git

dikkatli bakarsan

bunlara karşılık gelen noktaların ve çizgilerin sırasını dikkatlice anlayın.

birbirini takip eden doğum noktaları (B harfi), ergenlik (A harfi), erkekle ilk yakınlaşma (*L harfi),* aile oluşumu (£ harfi), hangi segmentte olduğuna dair kendi kendinize bir sonuca varabileceksiniz. yaşam yolu Valentina için çok önemlidir. Diyagrama dikkatlice bakın - *A ~ L* Valentina'nın yolunun bir aile kurmadan çok önce ve bir aile kurduktan sonra, bir erkekle ilk yakınlaşmadan kısa bir süre önce hayatta kazanılan deneyim harika hale gelmeden önce A ~ L\ segmentinin sonunda kaç kesişme noktası vardır. onun için önem Gücünü, enerjisini, fikirlerini buradan alıyor . Hayatının bu dönemine - hayatı boyunca gençliğin çiçeklenmesine - sürekli atıfta bulunur. Hayatı başarılıysa oraya cesaret çeker, yoksa sanki bir şey unutmuş gibi orayı boşuna ayaklar altına alır. Hayal gücünde, kaç yaşında olursa olsun - elli ya da altmış - her zaman yaklaşık 18 yaşındadır . Valentina "başardıysa", yaşlılığında gençlik coşkusu ve iyimserliğiyle doludur , değilse, o zaman genç bir kız gibi yaşının ötesinde davranır, etrafındaki herkesi şaşırtacak şekilde.

Şimdi sakatlıklara gelince; Sol elinin işaret parmağı Valentina tarafından gözbebeği gibi değer *verilmeli !* Kaç tane çizginin ve kesişim noktalarının bulunduğunu görün



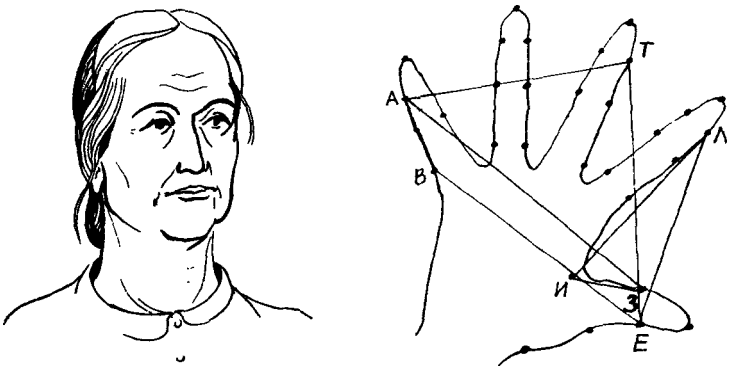
işaret parmağında! Orada değilse veya yaralıysa, o zaman hayat "karşı " gidebilir.

Valentina Travinka'nın kitaplarını okuduysanız, yaşlı bir kadın tarafından yazılan sayfalarından nasıl genç bir coşkunun yayıldığını kesinlikle hatırlayacaksınız. İşte Valentine!

Elizabeth - aileye güvenmek

Pirinç. 18 bize Elizabeth adında bir kadının tuhaf kaderini açıklıyor. İsim görkemli ve kadının önünde uzun

bir yaşam var, tabii ki olgunlaşarak Elizabeth olursa ve birinci sınıftaki gibi sadece Liza olarak kalmazsa . Yani, bir aile kurmadan önce Elizabeth'in yolu oldukça basit. *E* - doğum noktası, *L* - ergenlik, *I* - bir erkekle ilk yakınlaşma , *3* - evlilik. O zaman hızlı bir gelişime sahip olacak , itici gücü tam olarak aile yaşamının verdiği. Ancak, bir süre sonra evlendikten sonraki hızlı gelişme (*3-A-B* dönüşü) onu doğum noktasına , gerçek özüne geri döndürür. Hayatının ortasında gücünü kendinde toplayan Elizabeth, yaşadıklarını yeniden yaşıyor.



kalkış, hayatının evlilikten önceki döneminin duygu ve deneyimlerine geri dönme ve sonunda evlilikten sonra edindiği deneyime geri dönme (*A noktası).*

Elizabeth için başarılı bir evlilik, mutlu bir kader ve başarısız bir evlilik, var olmayan bir çıkış yolu arayarak bir daire içinde yürümek anlamına gelir.

Anatoly - kaderin düzeltilmesi

Bunu kendi başınıza çözmenizi ve Anatoly adında bir adam için bir ailenin doğumu, olgunlaşması ve yaratılmasına karşılık gelen noktaları bulmanızı öneririm. Ve şimdi yaşam yolunun nasıl "rüzgar" olduğuna dikkat edin. Yolun ilk bölümünü *(A ~ N* - doğumdan ergenlik dönemine kadar) geçtikten sonra Anatoly, sanki yolun seyahat ettiği bölümünü yeniden düşünüyormuş gibi eski deneyimine geri döner (bölüm *NA)* . Ve sonra sanki düzeltiyormuş gibi, zaten bulunduğu *I noktasına* çok yakın olan *T noktasına hareket etmeye devam ediyor. (* İnsan hafif bir hata yapmış da şimdi yolunu düzeltmiş gibi geliyor .) *T noktası* bir ailenin oluşumuna tekabül ediyor. Bundan hemen sonra, Anatoly yeni bir gelişme yönünde hareket etmeye başlar, ancak bir süre sonra durur (*O noktası)* ve geri dönüyor gibi görünür - *T* ve *H noktalarıyla neredeyse aynı çizgide olan L noktasına hareket eder. Sonra* tekrar yeni, yenilmemiş bir yaşam yolu seçer (bölüm *L-I)* ve sonra, sanki bunu fark etmiş gibi, *Y* noktasında durarak L noktasına döner.

Bu şemaya baktığınızda, Anatoly'nin hayatındaki en önemli olayların gençlik dönemiyle (12-15 yaş) ve bir ailenin kurulmasıyla bağlantılı olduğunu anlıyorsunuz.

Anatoly'nin ikinci bir aile yaratması şaşırtıcı değil . *OTA* ve *OLI* pikleri çok benzerdir . Ayrıca *L* ve *T noktaları* yaklaşık olarak aynı doğru üzerindedir. (Aynı zamanda belirli bir Anatoly'nin elinin yapısına da bağlıdır !) Ama ikinci bir aile yaratmasa bile, hayatının ikinci yarısında yaşadığı deneyimler bir şekilde evlilik öncesi ve sonrası dönemi hatırlatacaktır.

Boris

Görüyorsunuz, isim iyi biliniyor ... Ve herkes merak ediyor, olmalı, Boris'in kaderi nasıl olacak. (Özellikle bu, ülkenin cumhurbaşkanının adıysa ve kaderimiz bir şekilde onun kaderiyle bağlantılıysa.)

Diyagrama bakalım. İşte yolun başlangıcı - *B noktası* - küçük parmağın ortasında. Gençlik gelişme zamanıdır, *O noktası* işaret parmağının ortasındadır. İlk aşk, bir kadınla ilk yakın tanışma orta parmağın altındaki *P noktası, aile oluşumu ise* başparmağın dibindeki *I noktasıdır.* Ve sonra Boris'in gelişimi , çocukluk, gençlik ve gençlik deneyimlerine bağlı olarak orta parmağın ortasındaki *C noktasına gider.* "Ya iki parmak yoksa?" - sen sor. Bu, hayatının bu bölgeye düşen bölümünü (yaralanmadan sonra), tabiri caizse "sanal olarak" yaşadığı anlamına gelir. Küçük bir karşılaştırma yapıp, tıbbın mucizevi büyüsü sayesinde yaşayan , iç organları tıbbi gereçlerle "doldurulmuş" bir insanın aslında şartlı gibi yaşadığını söylemek mümkündür , gerçekten değil.

EL YARALANMALARININ KADERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Size hayattan bir örnek vereceğim. Size mutsuz bir kaderi olan bir kadından bahsedeceğim. Adı Tatyana'ydı. Adımı değiştirmemek zorundayım çünkü isim ve kader arasındaki bağlantıdan bahsediyoruz.

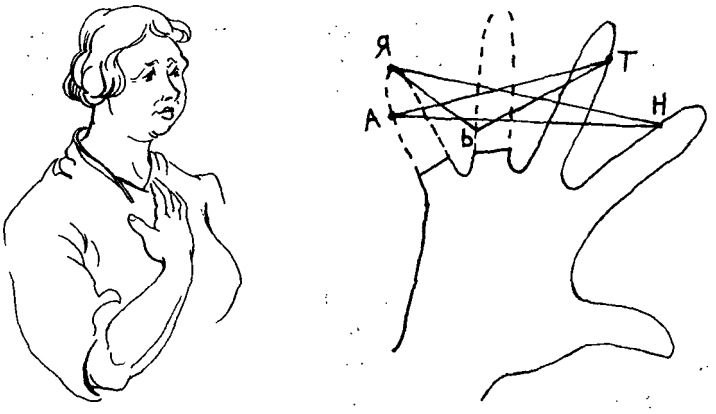


Рис. 19

Tatyana ile tanıştığımda, o yaklaşık beş on yaşındaydı. Hayatı zordu ve bunun hakkında konuştu. İlk başta, her şey herkes için aynı görünüyordu. Büyümek, büyümek. Sonra iş yerinde başına bir kaza geldi : iki parmağı bir makine tarafından kesildi - yüzük parmağı ve *küçük parmak (bunlar Şekil 19'da noktalı çizgilerle gösterilmiştir*). Bundan tüm sıkıntılarını sayar. Hiç evlenmedi. Bir adam var ama ona koca demek zor, içiyor, kayboluyor, sonra tekrar ortaya çıkıyor. Genel olarak hayat değil, sürekli bir maeta başlamıştır. Sonra, kızlarıyla yaşarken bir tür parlak dönem varmış gibi görünüyordu. Ve kocasıyla birlikte yaşamak için evden ayrıldığında, Tatyana tamamen üzüldü.

"Artık tamamen yalnızım" diyor. - Küçük bir kız gibi hissediyorum - savunmasız, zayıf ...

Hikayesini dinledim ve sonra eve geldim, adının bir resmini çizdim ve elimde bu var. Kendiniz için yargılayın . İşte orta parmaktaki *T harfi* - doğum noktası . Ondan çizgi, küçük parmaktaki ergenlik noktası olan *A* harfine gider . Demek buradaki Tatyana'mız 13-14 yaşında. Sonra Tatyana'nın gelişimi, sanki alışılmışın dışında bir yol boyunca, doğum noktasına - *T harfine* - ilk cinsel temasa geri döndü.

Ama sonra bir kaza onun için tüm kartları karıştırdı . Dördüncü parmağın altındaki *b* harfi , bir ailenin kurulması anlamına gelmelidir, ancak bu zamana kadar Tatiana'nın parmağı yoktu. Bu, ailenin eksik olduğu anlamına gelir - kendisinin de dediği gibi: "ya bir aile var ya da yok." Ailenin yaratılmasından sonra Tatyana'nın gelişimi *Y* harfine gitmeliydi. Ancak *Y* harfi , yine eksik olan küçük parmağın tepesinde . Bu yüzden bir gelişme olmadı ama kendisinin de dediği gibi "bir tane var". Sonra orta parmak boyunca geçen *I IR N'den* segmentin küçük bir bölümü var gibi görünüyor - Tatyana kendisinin ve kızının iyi yaşadığını söylüyor .

ergenlik döneminde, yani 13-14 yaşlarında *A* harfine geri döner . Artı, küçük parmak gitti. Bu yüzden şöyle diyor: "Kendimi küçük bir kız gibi hissediyorum - savunmasız , zayıf ..."

İşte böyle bir hikaye.

Elin parmakları yoksa, kişi hayatını varsayımsal olarak, şartlı olarak yaşar.

PRATİK ÖNERİLER

1. *İsim kader. Sevdiklerinize isimleriyle hitap ederek onların kaderini çağırırsınız.* Az önce bahsettiğimiz her şeyin bizim küçük Mashenkas ve Alyonushkas, Kolenkas ve Igorechkas ile hiçbir ilgisi yok. Çocuklar çocuktur. Onlar için küçültücü isimler ve kısaltılmış isimler icat edildi. Ancak otuz yaşındaki bir erkek hala Vanka ve bir kadın Anyutka ise, o zaman kaderleri tam olarak bu isimlerle tamamen örtüşecektir.

   Oğlunuza dünyanın sahibi olan Vladimir adını verdiyseniz , o zaman ona aile çevresinde bile on sekiz yaşında Vovchik demeyin. O senin için hala küçük bir çocuk mu ? Yakından bakın, oğlunuz zaten sakalını tıraş ediyor, yakında kendi ailesini kuracak, bu hayatta yapacağı her şeyden sorumlu olmak zorunda kalacak . Vovchik başarılı bir hayat yaşayacak mı? Tüm engelleri aşabilecek mi? Belki Vladimir bunu yapabilir? Sevdiklerinize saygı gösterin. Kader yakındır, tetiktedir ve "yüke dem denirse, arkaya binin." Adı Shurik - İskender olmayacaksın, adın Masha - Maria olmayacaksın.

   Daha da iyisi, çocuklarınıza tam adlarını hemen öğretin. O kadar da zor değil. Bununla onların çocukluklarını almayacaksınız, ancak onlara kendi haysiyetlerine alışmalarını sağlayacaksınız. Çocuğa gerçek adıyla hitap ettiğinizde astral program kurulur ve kaderi belirlenir.

2. *Elinizi kırıklardan ve çeşitli yaralanmalardan koruyun.* Küçük izler bile kaderinizde iz bırakır.

3. *Sevdiklerinize kısaltılmış isimlerle hitap etmeyin* - böylece gelişimlerini sınırlayın, kaderlerini basitleştirin ve hatta belki de yaşam yollarını kısaltın.

Rusça'da pek çok isim var, örneğin kök Vlad - Vladimir, Vladislav, Vladlen. İsimler çok farklı. Kader de. Ve örneğin kısaltmalara yatkın gençler, tüm bu farklı insanlara aynı şeyi diyorlar - Vlad. Böylece, bir ailenin yaratılmasından sonra Vladislav veya Vladimir'in tüm yaşamının üzeri çizilmiş gibidir . Sanki bu kişinin daha fazla gelişimi yokmuş gibi, daha fazla yaşam yolu yoktur.

4. *İsim kimliktir.* Rus dilinde aynı köke sahip başka bir isim kategorisi daha vardır: Vyacheslav, Svyatoslav, Vladislav, Yaroslav, Mstislav, vb . Sadelik kulağa daha tanıdık geliyor . Eski Rus isimlerinin güzelliğini ve ihtişamını nasıl takdir edeceğimizi unuttuk . Dolayısıyla, farklı kaderlere sahip farklı insanlar için "aynı fırçayı tarıyoruz" ve onları aynı yola itiyoruz . Ve yolları farklıdır ve herkes kendi yoluna gitmelidir. Adının lekelenmesine izin verme. Yaroslav iseniz Slavik olmayın!

Глава 4

БАМБУКОВЫЙ

МЕТОД ВЫДОХА

MANEVİ GELİŞİM

Dünyadaki insanın görevi - istese de istemese de - maneviyata doğru ilerlemektir. Aksi halde imkansızdır. Tembel olmayanlar hareketsiz durur, hayır. Aptal! Çevrenin direncini aşarak maneviyata yönelenlerle aynı miktarda enerji harcarlar. Peki bu güçler neye harcanıyor? Evet, ruhsal dengeyi korumak için! Ve hareketsiz durun! Ve sonuç olarak, hayatlarında her şey aynı, sadece daha fazla sorun var ve daha fazla hastalık ekleniyor.

Sürekli bahsettiğimiz ruhsal büyüme nedir ? Bu, tabiat ananın bizim için belirlediği yolumuzun "temizliği"dir. Ondan o kadar uzaklaştık ki, yavaş yavaş doğal halimize dönmeli, kendimizi arındırmalı, doğal özümüzü yüzeysel, yabancı , esinliden sıyırmalıyız.

Manevi büyüme mekanik bir hareket değildir. Adım iki, üç. Örneğin, belirttiğim yöntemlerden birini tamamladılar - bir adımı tırmandılar, ikinciyi tamamladılar - iki adımı vb. Hepimiz benzetme yoluyla istiyoruz: bir turta yersek - yüz gram ekledik, bir kitap okuduk - biz bir kitap daha akıllı hale geldi. Manevi gelişim harika bir iştir. Fiziksel düzeyde muazzam bir çalışma yapıyoruz ama ruhsal düzeyde sadece dörtte bir adım atıyoruz. Ama azar azar, adım adım, yolumuzdaki rüzgar perdelerini temizleyerek hala ilerliyoruz. Doğanın bizi çağırdığı yere, ruhumuza hareket ederiz.

"

YATAN TAŞIN ALTINDAN SU AKIŞMAZ"

ikinci bölümdeki aynı bayrak olan ve size örnek olarak verdiğim Igor'a dönmek istiyorum . Karısı bana bir el çizimi verdi ve birkaç gün sonra kendisi beni buldu. " Söyle bana Andrei Alekseevich," diye sorar, "hastalıklardan nasıl kurtulurum. Evet, mali durumumu da iyileştirmek istiyorum.” Sana daha önce söylediğim her şeyi ona anlatmaya başladım. Ve kaderimizin ellerde yazılı olması ve yanlış mesleği seçmesi, onun birçok derdinin ve rahatsızlığının nedeni bu . Oturur, dikkatle dinler, başını sallar - kabul eder. Ona eğilimlerini anlatmaya başladım , çizim gösterdi. Adam her şeye razıydı. Ama doğası gereği bir tüccar olduğu gerçeğine gelir gelmez , muhatabım yükseldi:

- Ben tüccar mıyım?

- Neden?

- Bu değil! İş yapmak için, ruhunda bir şeyin üzerine basmalısın! Başların üzerinden nasıl geçileceğini öğrenmek, bir başkasının ağzından dişlerle bir parça koparmak . Hayır, üzgünüm, benim için değil!

Bunun gibi! Adamın biri , Allah göstermesin, yerinden kıpırdamasın diye kendine bir bahane buldu ve onunla yaşıyor. Çok rahat. Sonuçta, yerden kalkmak için gerçekten kendi içinizde bir şeyin üzerinden geçmeniz gerekiyor. Tembelliğinizi ve ataletinizi aşın!

Siz de şu tür bahaneler duymuşsunuzdur : “Bu bize göre değil! Biz dürüst insanlarız! Etraftaki herkesin sağlam dolandırıcı olduğu ortaya çıktı? Harika pozisyon! Ana şey, hiçbir şey yapmanıza gerek olmamasıdır! İş arıyorum - neden? Kendini geliştirmek için - neden? Çeşitli hastalıklardan, bu tür insanlar genellikle votka ile tedavi edilir. Ondan sonra, elbette, her şey deneniyor. Ve bu tür insanlar yaşar ve kaderin onlara her zaman uyarı işaretleri gönderdiğini fark etmezler .

Ve burada aniden kaderin bize verdiği tüm işaretleri gördüm. Aydınlanma üzerime nasıl indi. (Biraz sabırlı olun ve dinleyin. Bu bölümde size sezginin anahtarını nasıl alacağınızı anlatacağım.)

Bir zamanlar ziyaret ettiğim Budist manastırı yine önümde belirdi. Bunu size Yaşamın Tuzu kitabında zaten anlatmıştım. Ve burada yaşam bilgeliğinin kavranışına bir sopa darbeleri sistemi eşlik ediyor. Yanlış bir şey yaptı - bir sopayla vuruldu. Ve kimse size tam olarak neyi yanlış yaptığınızı açıklamayacak. Ama sonuçta, oradaki her şey, hemen anlaşılmayan gizli anlamlarla doludur . Ve şimdi, Igor ile yaptığım bir sohbetten sonra, bu manastırın

hayatımızın küçük bir modeli olduğunu görüyor gibiydim . Ve Kader rolü, sopalarla keşişler tarafından oynanır. Ne de olsa Kader de sürekli bizi rahatsız ediyor. İlerlemenizi sağlar. Ondan sürekli darbeler alıyoruz . Nedenini nadiren düşünürüz? Neyi yanlış yaptık, nerede yanlış yaptık, nerede tökezledik? Kader darbeleri altındaki biri, durumu düzeltmek için girişimlerde bulunarak bir çıkış yolu arıyor . Ve Igor gibi insanlar, daha fazla darbe hissetmemek için sadece şikayet ediyor ve şişeyi gittikçe daha sık alıyorlar. Kaderin darbeleri onlara hak edilmemiş görünüyor. Çünkü *hiçbir şey yapmadılar.*

Ve mesele de bu, *hiçbir şey yapamazsınız.* Ruhunuzu zenginleştirmek, ruhunuzu geliştirmek ve bedeninizi güçlendirmek için sürekli ve çok çalışmanız gerekir. Unutma, "yalan taşın altından su akmaz" denir.

RUH, BEDEN, NEFES.

İNSAN MANEVİLERİNİ ARTIRMAK İÇİN BİR ARAÇ OLARAK EL

Maneviyat hakkında konuşmak kolaydır. Ona tırmanmak çok daha zor. İnsan içgüdüleri hakimdir. Altın buzağının parlaklığı gözleri kör eder, aklı gölgeler. Bu dünyanın üzerine çıkmak için amaçlı çabalara, çok fazla içsel çalışmaya ihtiyacımız var. Ve elimiz bu konuda bize yardımcı olabilir.

Size anlatmak istediğim yöntem, insan gelişiminin ruhsal ve fiziksel düzlemini birbirine bağlar . Kişinin maneviyatında küçük değişikliklere bile ulaşmak için önemli fiziksel değişikliklere ihtiyaç vardır. Büyük bir sarkaç hayal edin. Bu , fiziksel ve ruhsal olanı birbirine bağlayan "çubuğumuz" dur . Aşağıda, sarkacın salınım genliğinin çok büyük olduğu yerde fiziksel durumumuz, üstte ise ruhsal durumumuz yer alır. Fiziksel seviyedeki sarkaç gittikçe *daha fazla sallanır ve ruhsal seviyede* buna tepki olarak sadece küçük değişiklikler meydana gelir. Ancak bu küçük değişiklikleri başarmak için bile çok şey yapılması gerekiyor.

Muhtemelen "ruh" ve "nefes" kelimelerinin ne kadar yakın ve benzer olduğunu fark etmişsinizdir. Bu tesadüf değil. Nefes almak dünyevi yaşamımızla yakından bağlantılıdır. Yeni doğmuş bir bebeğin ağlaması onun ilk nefesidir. Son nefesle birlikte ruh başka bir dünyaya uçar ve kişi ölür. Nefes almak, ruhumuzun durumundan büyük ölçüde etkilenir. Sinirleniriz - ağır, gergin nefes alırız; üzgün - derin bir nefes alın; gözyaşlarına boğulmaya hazır - nefesimiz yüzeyselleşir, yoldan çıkar. bu nedenle 78

nefes alarak duygularımızı etkileyebiliriz: derin ve ritmik nefes alın - sakinleşin.

sadece ruhumuzu, duygularımızı değil ruhumuzu da etkileyen özel nefes alma yöntemleri vardır . Böyle bir yönteme "bambu soluma yöntemi" denir . Samadhi durumuna ulaşmak için Zen Budizminde uygulanmaktadır .

Samadhi

Bu durum nedir? Önce çok basit ve anlaşılır bir örnek vereyim. Üniversiteye giren kız matematik sınavına girer. Her şeye karar verdim , sadece son görevle - sorun. Geometri üzerine bir ödev ama hiçbir şekilde çizim yapamıyor. Evet, öğretmenin "Doğru yapılmış bir çizim zaten sorunun çözümünün yarısıdır" demesi boşuna

değildi . Oturuyor, zavallı bebek, neredeyse ağlayacak. Ve aniden, gözleri seyircilerin etrafında çaresizce yoklayarak, tıpkı çizimindeki gibi katlanmış bir tür çubukla köşede tökezledi. Ve böylece, "çizim" ile tam olarak karşılaşır karşılaşmaz, sanki kendisi tarafından aydınlatılmış gibi, sorunun tüm çözümünü avucunun içindeymiş gibi hemen gördü.

Hayatta sanki karanlıktaymış gibi hareket ederiz ve samadhi ışığı bir dakikalığına yakmak gibidir ve her şey net ve anlaşılır hale gelir. Nereden gidiyoruz ve bundan sonra nereye gideceğiz. Tüm nedensel ilişkiler beklenmedik bir şekilde ortaya çıktı . Ve tüm dertlerimizin ve sorunlarımızın neden ve bunlarla nasıl başa çıkacağımız bizim için netleşti .

Muhtemelen hayatınızda en az bir kez okulda bir teorem çözerken ya da bazı zor yaşam durumlarıyla başa çıkmaya çalışırken bu durumu yaşadınız. Uzun süredir boğuştuğunuz soruna ışık tutarak kendiliğinden ortaya çıktı. Ancak bu duruma kendi özgür iradenizle girmeyi öğrenebilirsiniz. Bu duruma özel olarak girebilirsiniz.

Örneğin hayati bir sorunu çözmek için. Samadhi genellikle dövüş sanatları ile uğraşan kişiler tarafından kullanılır . Rahipler bu içsel görüş durumunda uzun süre kalırlar .

Samadhi çeşitli yöntemlerle elde edilir. Dua, egzersiz, nefes egzersizleri . Sizi samadhi bilgisine *"Mu" nefes tekniği* veya aynı zamanda *"bambu ekshalasyon"* olarak da adlandırılan yöntemle yaklaşmaya davet ediyorum.

BAMBU EGZOZ YÖNTEMİ

1. Rahat bir pozisyonda oturun ve karnınızdan nefes almaya başlayın. (*Hayatın Tuzu adlı kitabımda* bu tür nefes alma tekniğini detaylandırdım . Hemen başaramazsanız , okuyun ve önceden biraz pratik yapın .)

2. Ağırlık merkezi noktasına konsantre olun. Göbeğin hemen altına oturur . Belli bir eğitimle otururken bile bu noktayı hissedebilirsiniz. (Yine The Salt of Life kitabına atıfta bulunuyorum. Orada bu noktanın konumunun

bir açıklamasını bulacaksınız ve onu kolayca "hissedebilirsiniz").

3. Saymaya başlayın. Nefes al - "bir". Nefes verin - "iki". Nefes al - "bir". Nefes verin - "iki". Ve böylece on iki kez. On dakika boyunca bu durumda olmalısınız .

4. Bu noktada, *sadece nefeslerinizi sayın.* Nefes al - "bir". Ekshalasyon. Nefes alın - "iki". Ekshalasyon. Ve benzeri. Ayrıca yaklaşık on dakika bu şekilde nefes almanız gerekir.

5. Sonraki on dakika boyunca *sadece nefesinizi sayın.* Nefes al. Nefes verin - "bir". Nefes al. Nefes verin - "iki". Ve benzeri.

i '

Zen nefesi uygulamasının açıklanması

Zen takipçilerine bu nefesi her gün ve mümkün olduğu kadar uzun süre uygulamaları tavsiye edilir. Bazıları için uygulamanın bu aşamasında bile samadhi elde etmek mümkündür. Ortaya çıkan samadhi'nin olumlu bir yönü vardır - bir kişide yalnızca olumlu duygular ortaya çıkar. Örneğin, bu nefes alma pratiği tarafından üretilen bu samadhi'nin yardımıyla kişi, sanki farkedilmeden kendi kendine büyük miktarda iş yapabilir. (Tom Sawyer'ın çiti nasıl boyadığını hatırlayın. Elbette bunu kendisi yapmadı. Ama bu parlak fikri nasıl buldu?) Böyle bir samadhi, bir kişinin etrafına insanları çeken olumlu duygu dalgaları yayar. sıradan , rutin işler (çamaşır, temizlik, bulaşık) gerçek bir tatile dönüşür.

Bu uygulamanın ilginç bir özelliği de sonu olmamasıdır. Yani, sonunda bu uygulamada ustalaştığınızdan asla emin olamazsınız . Bu nedenle, zaman zaman mutlaka ona geri dönmek gerekir . Bu nefes alma tekniği, hem yeni başlayanlar hem de sürekli aydınlanmaya ulaşmış Zen ataları tarafından kullanılır .

* * *

Bir kişi normal bir inhalasyondan sonra nefes aldığında, ciğerlerinde hala hava ile dolu olmayan büyük bir serbest hacim vardır. Nefes verdikten sonra akciğerlerde de bir miktar hava kalır.

Doğal bir nefesin alındığı (akciğerlerde hala hava için yer olduğu) andaki solunum sisteminin durumuna, doğal bir nefesin üst sınırı denir . Doğal ekshalasyondan sonra solunum sisteminin durumuna (akciğerlerde hala hava vardır) doğal ekshalasyonun alt sınırı denir. Bu nedenle, "bambu ekshalasyon" uygulaması , doğal inhalasyonun üst sınırı (inhalasyonda) ile doğal ekshalasyon sınırının *biraz altında (nefes vermede)* gerçekleştirilir .

Samadhi ne kadar erken gelirse, doğal nefes verme o kadar uzun olur. Bununla birlikte, doğal ekshalasyonun uzatılması yapay olarak elde edilmemelidir yani, istemli çabaların yardımıyla değil, elbette Zen nefesi uygulaması sırasında kendiliğinden ortaya çıkmalıdır.

150 nefes ve ekshalasyon yapar . "Bambu ekshalasyon" yöntemi, oksijen tüketimini yaklaşık beş kat azaltır.

On dakikada 30 soluma ve ekshalasyon yaparsanız , bu zaten küçük bir samadhi konsantrasyonudur.

3 nefes ve ekshalasyon içinde kurulursa ve otuz dakika boyunca bu seviyede tutulursa, tam bilinç - keivali *ile solunum durması meydana gelebilir* .

Bu uygulamanın maliyeti aşırı eğitim içerir . Aşırı eğitimin nesnel bir göstergesi, kalpteki ağrıdır. Bu durumda, dersleri derhal durdurmalısınız . Onları bir haftadan daha erken olmamak üzere devam ettirmek mümkün olacak.

Yabancı düşüncelerden nasıl kurtulurum

Yetersiz fiziksel hazırlık, Zen nefesi uygulamasının hızlı gelişimini engeller. Yeni başlayanlar için bir diğer önemli engel ise kendiliğinden ortaya çıkan çeşitli düşüncelerdir. Bu düşünceler iki türe ayrılabilir. İlki kafada kendiliğinden ve anında belirir ve aynı şekilde kendiliğinden ve anında kaybolurken, ikincisi oldukça uzun bir "hikaye" halinde örülür.

İlk olarak, türler alt gruplara ayrılır.

- dış uyaranlardan kaynaklanan düşünceler (etkiler);

- bilinçte kendiliğinden ortaya çıkan anlık düşünceler.

Dış uyaranlardan kaynaklanan düşünceler , özellikle ideal koşullarda (hücre, manastır, mağara, dağ zirveleri, sessiz bir oda) pratik yaparsanız oldukça kolay bir şekilde bastırılır . Normal koşullar altında, bu düşünceleri yapay bir dış uyaranla - müzikle "sessiz hale getirebilirsiniz" (yabancı radyo istasyonlarının, örneğin Amerika'nın Sesi gibi seslerini bozmak için kullandıkları gibi) . Anında ortaya çıkan ve kendiliğinden kaybolan düşünceler, samadhi'nin başarılmasına gerçekten müdahale etmez ve kişi onlarla savaşmamalıdır. Uygulama sürecinde kendi başlarına kaybolurlar.

İkinci tür düşünceler, hayaller veya rüyalar gibidir. Bu büyük bir engel! Onlarla başa çıkmanın en etkili yolu , nefes verirken mantra ile çalışmaktır . Psişik gücü ve kontrol gücünü artırır. Zen nefesi uygulamasında bu mantra "Mu" sesidir.

Japonca'da *hiçbir şey ifade etmez*. Ancak bu durumda ses böyle bir anlam taşımamaktadır. Bu durumda, belirli bir zihinsel durum için sadece bir ses veya sadece bir mantradır . "Mu" çevirisi olmadığı için çevrilmiyor .

İlk aşama "Mu"

Herhangi bir meditasyon uygulamasına başladığınızda, keşfedeceğiniz ilk şey, kafanızda sonsuz bir kaotik, kontrol edilemeyen, spontane düşünce akışının ortaya çıktığıdır. Ve hiçbir irade çabası, bununla başa çıkmanıza yardımcı olmaz. Şüpheniz varsa, gözlerinizi kapatın ve hiçbir şey düşünmemeye çalışın. Bunu yapar yapmaz, en

aptalca binlerce kelime ve düşünce seni ele geçirmeye başlayacak ve tamamen çaresiz hissetmene neden olacak .

Zihnin kendini kontrol edemediği ortaya çıktı . Bu irade gerektirir. Bu nedenle, kendi kafanızdaki kaosla başa çıkmak için, zihni etkilemek için bazı dolaylı yöntemler kullanmayı deneyin.

Bu dolaylı yöntemlerden biri de özel nefes almadır. Neden nefes? Vücudun tüm doğal işlevleri nedeniyle, zihin en çok nefese bağlıdır.

Nefes almak da göbekle ilgilidir. Sırt üstü yatın ve birinden göğsünüze oturmasını isteyin. Fiziksel olarak iyi hazırlanmışsanız, nefesiniz bozulmaz . Şimdi asistanınızın yüz üstü oturmasını sağlayın. Peki nasıl? Bunun yerine, kalkmasını isteyin, aksi takdirde nefesiniz tamamen duracaktır! İkna edilmiş? Bunun nedeni, karın kaslarının diğer tüm kaslardan daha fazla nefes alma sürecine "bağlı" olmasıdır. Bu nedenle nefes alma pratiğinde alt veya karın nefesi kullanılır (“diyafram nefesi” olarak da adlandırılır).

Zihni bir konsantrasyon durumuna getirmek için Zen nefesi uygulamasında aynı "hile" kullanılır .

Yani, "Mu" üzerinde çalışmanın ilk aşamasında - sırtınızı düz tutun, burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan nefes verin. Ağız açılmaz, dudaklar neredeyse kapalı tutulur, ancak nefes vermeye çaba gösterecek kadar değil, sanki bir şey söyleyecekmişiz gibi. Hafifçe kapalı bir ağız ekshalasyon için ek zorluklar yaratır ve bu da karın kaslarını biraz daha gerer.

Karın kaslarındaki bu ekstra gerilim, beyne bir dizi sinyalin gitmesine neden olur. Bu sinir uyarıları akışı, spontane düşüncelerin aktivitesini bir şekilde "boğmayı" mümkün kılar .

6. 1, 2, 3, 4, 5 aşamalarını geçtikten sonra - saymayı bırakın ve ağırlık noktası alanında yoğunlaştırarak "Moo-oo-oo-oo" sesini (kendi kendinize, yüksek sesle değil) nefes verin .

7. "Mu" üzerindeki çalışmanın ikinci aşaması. Bir süre böyle bir manevi eğitimden sonra , kişide *doğal bir nefes alma durması meydana gelir* . Bu , inhalasyon sırasında veya ekshalasyon sırasında olabilir . Nefes alma aniden kısa bir süre durur ve ardından nefes alma veya verme devam eder. Bu tür *istemsiz* solunum durması çok uzun olabilir - on dakikaya kadar. Tüm organlar normal çalışıyor , sadece kişi nefes almıyor. Bu nefes kesme durumu, "Mu" nefesiyle elde edilen mikrosamadhidir.

ana duyularınızı atlayarak alışılmadık bir şekilde büyük miktarda bilgi aldığınız bir içgörü anıdır . Aniden, beklenmedik bir şekilde, şimdi, şu anda ne yapmanız gerektiğini veya hayatta hangi yolu izlemeniz gerektiğini anlıyorsunuz . Size çok şey açıklanır ve netleşir. İnsanlar bu duruma içgörü diyorlar.

Ama diyorsunuz ki, tüm bunlar çok iyi ve ilginç ama konudan mı çıktık? Elin nesi var?

Ve sana açıklayacağım. Gerçek şu ki, Doğu'da, örneğin Japonya'da, bu nefes tekniği sanatçılar tarafından doğrudan yaratma sürecinde kullanıldı. Konuya geri döndüğümüzü düşünüyor musunuz? Sanatçı elinde bir fırça tutar , samadhi durumuna girer ve yaratır. Bambu, oryantal resimlerde en yaygın bitkidir.

sanatçılar Çizim tekniği sadece ilk bakışta basit görünüyor. Sıradan noktalı çizgiler. Aslında, her şey çok daha karmaşık.

Sanatçı, doğu sanatının geleneklerine göre bambu nefes verme tekniğini kullanarak bir samadhi durumuna girdi ve *ancak nefesi durduğunda* fırçayla bir çizgi çizdi ! Segmentlerin uzunluğu, sanatçının samadhi durumuna girişinin derinliğini yargılamak için kullanıldı ve buna göre eserlerine değer verildi.

İşte size sunacağım şey de bu, sevgili okuyucularım. Bambu soluma tekniğini uygularken, bir fırça alın ve Doğulu sanatçıların yaptığı şeyi yapmaya çalışın.

Çizgileri sadece samadhi anında - nefes almayı durdurarak - çizin ve sonra sadece elinizin değil, ruhunuzun da yaratılışını kendi gözlerinizle göreceksiniz. Üstelik büyük manevi geleneklere katılacak, onları hissedeceksiniz. Tabii ki, hiç böyle şeyler yapmadıysanız, hemen başarılı olamazsınız. Ancak, içgörü size indiğinde, eğitim almak ve böyle bir mucizenin gerçekleşmesini beklemek çok daha ilginç olacak.

Sadece nefesinizi yapay olarak tutmaya çalışmayın . Elbette sizi kontrol edecek kimse yok. Ama neden zaman kaybıyla uğraşalım? Ne de olsa, bambu ekshalasyon tekniğinde nefes almayı durdurmak kendi başına değerli değil, sadece samadhi - içgörü gerektirdiği için değerlidir.

Bölümün sonunda, maneviyat hakkında konuşmak için neden bu kadar çok zaman harcadığımı size açıklamak istiyorum.

Etrafınıza bakın - insanlar bir yere koşuyor, geç kaldılar, telaşlanıyorlar. Herkes bir şey ister, talep eder, alır, hakkı olduğunu düşündüğü şey için savaşır. Ve hala geç, kaybet, kaybet. Hepsi sinirlerde, hepsi duygularda. Hastalıklar artıyor ve kişi düşünmeyecek bile - neden, nereden?

, kötü ruhların, bozulmanın, hastalıkların ve talihsizliklerin en iyi ilacıdır . Doğru, ilaç çok pahalıdır. Bu mucizevi ilacın en azından birkaç damlasını alabilmek için hem ruhun hem de bedenin "yedinci tere kadar" çalışması gerekir .

O zaman hayat ölçülü hale gelir, hastalıklar geri çekilir, insan ruhunda kendi kendine yeterlilik, huzur ve sükunet kazanır.

Глава 5

AVUÇ İÇİ

ORGANİZMANIN AYNASI OLARAK

"ELLER KAŞINDIĞINDA"...

Halkın bilgeliği, her zamanki sözlerimizde avuç avuç dağılmıştır. Yüzyıllar boyunca insanlar bazı fenomenleri fark ettiler ve şimdi bu, dilde sabitlendi ve bize değerli tavsiyeler veya açıklamalar olarak geldi. Böylece uzun yıllar suda kalmış ağaçların sertleşmiş reçinesi, bize zaten pahalı olan kehribar olarak geri döner.

Örneğin, bir adam şöyle der: "Sadece ellerim kaşınıyor !" Ne demek istiyor? Gerçekten bir şeyler yapmak istediğimi : yardım et, şaplak at, düzelt, yap. İçinde bir şeyler kaşınıyor, bir arzu onu ele geçiriyor. Ve bu hali ellerine yansır. Kelimenin tam anlamıyla içsel "kaşıntının" nasıl kaşıntılı ellere dönüştüğüne dikkat edelim .

Stadyumda futbol maçı var. Orada, yeşil sahada oyuncular ayaklarıyla karmaşık krakerler yaparlar . Peki tribündeki seyirciler? Dolaşmazlar. Ve kandaki adrenalin o kadar çok birikti ki, bu kadar sakince yerinde oturup bu memelerin bazı keyifsiz takımlara nasıl sakince kaybettiğini izleyecek güç yok. Ama kazanabilirlerdi! Şimdi, keşke bu kanat oyuncusu böyle gitseydi ve şuradaki - böyle. Seyirciler dans ediyor, koltuklarına oturuyorlar, bir şeyler bağırıyorlar, onlara göre, en sevdikleri oyuncular için çok canlandırıcı , peki, eller ... Bu sadece St. Witt'in bir dansı! Biri parmaklarını sıkıca sıktı ve iç içe geçirdi, biri çaresizce tırnaklarını, çapaklarını ve görünüşe göre parmak uçlarını ısırıyor. Birisi, sanki "düşman " takımın sporcularını nakavt etmeye çalışıyor veya en sevdikleri oyuncuya bunun nasıl yapılacağını gösteriyormuş gibi çılgınca yumruklarını havaya fırlatıyor . Biri gergin bir şekilde parmaklarını seğiriyor, biri avuçlarını eziyor. "Yaşasın!!! Amaç!!!" Tüm hayranlar uyum içinde el sıkıştı - alkış, alkış, alkış.

Veya başka bir örnek. Bir sınav var. Oğlan komisyonun önündeki tahtaya gider ve cevap vererek parmağını "çözmeye" başlar. Komisyon karıştı. Cevap zayıf ama komisyonun tüm üyeleri çocuğun sonunda elini inciteceğinden korkuyor. Dinlenmesi için bıyık teklif edilir . Tekrar düşün ve cevapla. O cesaretlendirildi. Ona gülümserler. Çok heyecanlı olduğunu ve bu nedenle kafasının tam bir kaos içinde olduğunu nasıl tahmin ettiler?

Evet, çok basit - eller istedi.

ihmalkar öğrencisinin annesini arar . Karşısına oturur, parmak boğumları bembeyaz olacak şekilde ellerini kale şeklinde kavuşturur ve dirseklerini birbirinden ayırarak masanın üzerinde tam önüne koyar. Öğretmen iç çeker ve kendi kendine, bu annenin kendisini savunmaya hazırlandığını ve oğluna ulaşmanın bir yolunu aramamak, ona gramer kurallarını iletmek için not alır . Bunu nereden biliyor? Evet, daha yakından bakın : eller zaptedilemez bir kale gibidir, bu da bir kişinin kuşatmaya hazır olduğu anlamına gelir. Tek bir kelimenizin ruhuna girmesine izin vermeyecek. İşbirliği için değil, savaşa hazırlandı .

Jestlerin öneminden bir kereden fazla bahsetmiştim. Ve eğer ellerden bahsediyorsak, bu konuyu hiçbir durumda dikkatle atlayamayız . Çünkü bir insanın başına gelenlerle ilgili ilk sinyali eller verir. Unutmayın , bazen sevinçten ellerimizi çırpmak isteriz . Ve ıstırap, üzüntü içinde olduğumuzda, ellerimiz kamçı gibi sallanır - hiçbir şey yapmak istemiyoruz. Bunun nedeni, bir kişinin ellerinin bedeni ve ruhunun durumu ile çok yakından bağlantılı olmasıdır. Eller, bedenimizi ruhumuzun şu anda içinde bulunduğu duruma uyarlamak istiyor gibi görünüyor .

Her şey içeride kaynayıp kaynadığında ve durum - örneğin aynı sınav - sessizce ayakta durmanızı veya oturmanızı gerektiriyorsa , sessizce, elleriniz karmaşık danslarına başlar ve bizi alt eden heyecana en azından bir miktar çıkış sağlar. Bir konuşma sırasında muhatabın ceketindeki bir düğmeyi sarsarak çevirmeye başlarsak , o zaman bu, bilinçsizce ona "geçmeye", hatta belki de "basmaya", olaylara bakış açımızı ona empoze etmeye çalıştığımız anlamına gelir.

GÖREV

Karşılaştığım yüzlerce insanın el danslarını seyrederek, açık bir kitap gibi ruhlarına okudum.

Bir doktor olarak bu dansın insan sağlığı ile bağlantısı ilgimi çekti . Her türlü şeyi düşündüm.

Burada, örneğin, kişide keder. Bir yakınım öldü. Ve başsağlığı dileyen herkes, elini tuttuğunuzdan, elini okşadığınızdan veya sıktığınızdan emin olun. Sanki zor bir anda destek için gücünü aktarıyor. Enerjiyi

paylaşmak. Ve bir kişiye gerçekten yardımcı oluyor, onu destekliyor.

Yada daha fazla. Bir kişi hastalanır. İlk işaret nedir? Eller aşağı iner. Güçlerini kaybetmiş gibiler.

Benim için ilginç hale geldi: Bu tür tezahürler fizyoloji ile ne kadar yakından ilişkili? Her zaman ellerimizle bir şeyler yaparız : buruşturur, sıkar, okşarız. Burada bir bütün olarak tüm organizmanın fizyolojisi ile bir bağlantı var mı? Ve kendime bir görev belirledim: eğer varsa, bu tür bağlantıları bulmak ve bunları uzaktan kumanda olarak nasıl kullanacağımı öğrenmek, elden tüm organizma üzerinde hareket etmek. Bunun ne kadar havalı ve kolay olacağını hayal edebiliyor musunuz? Zararlı yan etkileri olan karmaşık cihazlara ve haplara gerek yoktur . İşte elimiz her zaman yanımızda. İşte uzaktan kumandamız. Düğmeye bastı ve vücutta karşılık gelen ampul yanıp söndü veya söndü, ağrı azaldı, organın tonu bir şekilde normale döndü. Ve daha da iyisi, hastalığı beklemeden tüm bu düğmelere önceden basmayı hayal ettim. Sabah egzersizleri gibi bazı egzersizler icat edin . Korunma her zaman tedaviden iyidir!

İPUCU

Uzun zaman önce fark ettim: Bir kişi ciddi bir şekilde bir soru sorarsa , kesinlikle ona bir cevap bulacaktır. Cevabı zaten içinde, bilinçaltında varsa , bambu nefes verme yöntemini uygulayabilir, samadhi durumuna girebilir ve cevabı "fark edebilir". 92'yi hatırla

dördüncü bölümde anlattığım gibi mi? Ancak bir görev ek bilgi gerektirdiğinde, kişi yalnızca göreviyle ilgili olanı arayarak tüm bilgileri sanki bir filtreden geçiyormuş gibi geçirmeye başlar. Ve sonra bir gün küçük bir duyuru okudum: isteyenler Mechnikov Tıp Akademisi'nde *Su -Jok akupunkturu üzerine bir seminere davet edildi.*

Büyük oditoryumda yaklaşık altmış dinleyici vardı. Bizden önce , Su-Jok kılavuzunu geliştiren Kuzey Kore'den Profesör Pak'ın öğrencisi vardı . Giriş bölümünü dinledikten sonra artık tüm bilmecelerimin çözüleceğini anladım . Özellikle konuşmacıdan Su-Jok akupunkturunun " uzaktan kumanda, tüm vücudun çeşitli organlarını etkilediği" gibi bir açıklama duyduğumda.

SU-JOK

Su Jok nedir? "El ve Ayak". Ancak avuç içini detaylı olarak incelediğimiz için sadece ona odaklanacağız. Su-Jok tekniği, elimizin vücudumuzun minyatür bir tekrarı olduğu gerçeğine dayanır . Şek. 20. Bakın, başparmak kafayla eşleşiyor. (Bu arada şimdi “parmaktaki unsurları” düşünün. Orada tamamen aynı şeyden bahsediyorduk: başparmak beyine karşılık geliyor.) İşaret parmağı ve küçük parmak ellere, orta parmak ve yüzük parmağına karşılık geliyor. parmaklar ayaklara. Başparmağın altındaki büyük tüberkül göğüs bölgesine karşılık gelir ve avuç içi merkezi karın boşluğuna karşılık gelir.

Dolayısıyla elin belirli noktalarına hareket ederek bu noktaya karşılık gelen organları veya vücut kısımlarını etkileyebiliriz. Her şey oldukça basit. Bir ömür boyu hatırlamak için bu çizimi uzun süre incelemek zorunda kalmayacaksınız .

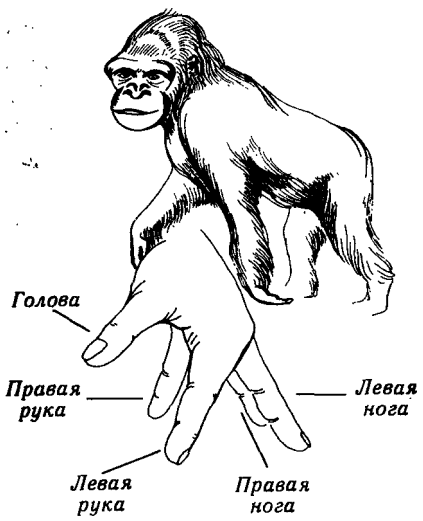


Рис. 20

Yukarıdakilere bir ek daha var. Tekniğin yazarı Profesör Pak, avucun dişil ilke olan Yin ile ve elin arkasının eril ilke olan Yang ile ilişkili vücut bölümlerine karşılık geldiğine inanıyor.

Felsefede kafanızın karışmasını istemem, bu yüzden şek. 21 (doni'nin avucunun arkası , Yang gövdesinin parçalarına karşılık gelir) ve bunun şekil 2'den ne kadar farklı olduğunu hatırlayın. 20. Düşünüldü mü? Bizden önce sözler ama insan duruyor. Avuç içi ise iç organları ve onun üzerindeki “vücudun ön kısmını” tedavi ederiz. Şek . 21 kişi bize "karşısında" duruyor, avuç içleriyle elleri bize dönük, ancak topuklarıyla bacakları dönük . Elin arkasında - Şek. 22 - omuz kuşağını, omurgayı, beli, yani vücudun arkasını tedavi ediyoruz. Lütfen şek. 22 el arka tarafla bize dönük ama bacaklar ayak parmaklarına dönük .

Orada, seminerde, yöntemin ne kadar etkili olduğuna dikkatimizi çektiğine hepimiz ikna olduk.

, bir tür rahatsızlık yaşayan birkaç kişiyi sahneye davet etti : baş ağrısı veya diş ağrısı, midede karıncalanma, burun. Hastalıklarına karşılık gelen noktaları manipüle etti ve bize hızlı ve mucizevi bir iyileşme gösterdi. Şaşkınlıkla gülümseyerek sahneden inen "hastalar" , yeni yöntemin bu kadar hızlı çalışmasına şaşırdı.

Su-Jok sanatında ustalaşan ben, onu şimdiden binlerce kez kullandım ve inanılmaz sonuçlarına hayran kalmayı asla bırakmadım .

Ve şimdi size acı verici hislerle veya hastalığın diğer belirtileriyle nasıl başa çıkacağınızı öğretmek istiyorum.

Sadece aklınızda bulundurun: osteokondrozdan kaynaklanan ağrı giderilebilir. Ve oldukça hızlı. Ama sonsuza kadar değil. Sadece birkaç gün için . Doğru, daha sonra tekrar ağrıdığında tekrar çıkarabilirsin. Ve yine, birkaç gün bekleyin. Ama hiç ayrılmayacak. Yine de geri gelecek. Sonuçta, ondan sonsuza kadar kurtulmak için görüntüyü değiştirmeniz gerekiyor.

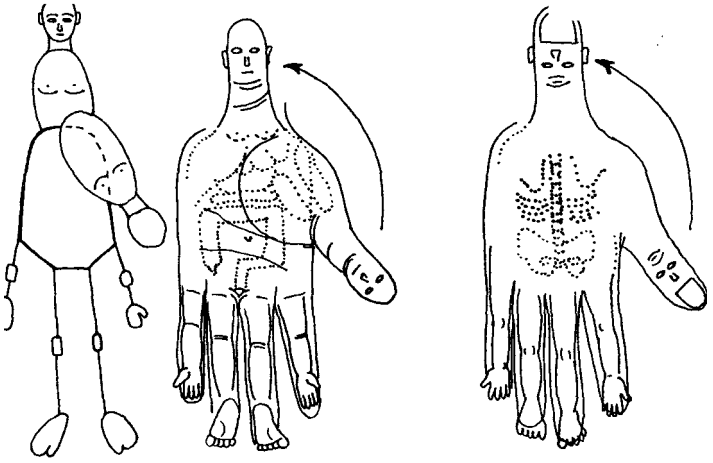
Рис. 22

Pirinç. 21 hayat. Ancak Su-Jok sadece geçici bir rahatlama sağlar , semptomları hafifletir, ancak yaşam tarzınızda yer alan hastalığın nedeni hakkında hiçbir şey yapılamaz. Bu nedenle, bu büyülü yöntemi kullanarak, rahatsızlıklarınızın nedenlerini düşünmek için ağrının geçtiğini kutlamayı unutmayın . Hayatınızı nasıl değiştireceğiniz hakkında.

VÜCUDU KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİN

Ayak şişmesi

Burada, örneğin, kız Svetlana. Kış gibi onun da bir sorunu var: bacakları şişiyor. Bloklar gibi ayakkabılarla yürür. Neredeyse ağlıyor - modaya uygun botlar aldı ve bazen bacakları o kadar şişiyor ki şimşek birleşmiyor. Ve başka kimse yok, işe gidecek hiçbir şey yok. Yapmadığı şey: Çayı ve hatta çorbayı reddediyor. Susuzluk ona



bütün gün eziyet ediyor ama sonuç yok.

Ağlama, Svetlana. Şimdi kederinize yardım edelim. Yatmadan veya işe gitmeden önce, zaman zaman şekil 2'de gösterildiği gibi orta parmaktaki noktalara masaj yapmanız gerekir. 23. Sizi rahatlatacak olan tam da bu yedi noktadır. Onları parmaklarınızla veya bir fırçayla vurabilirsiniz, bir iğnenin ucunu kullanabilirsiniz - sadece dikkatlice, cildi delmeden. Bu prosedürü birkaç kez yaparsanız - ve hafifliğin ne olduğunu bileceksiniz, diğerlerinden daha hızlı koşacaksınız.

Lumbago (bel ağrısı)

Pekala, bu hastalık muhtemelen birçok kişi tarafından biliniyor. Normal oturmaz veya ayakta durmaz. Böyle şehitlerle sık sık karşılaşıyorum . Ve bu noktaları ezbere öğrendim.

Puc. 24

Pirinç. 23

Belinizle ilgili sorunlarınız varsa - ve yerlerini hatırlamanızı tavsiye ederim *(Şek. 24)*. Onları bulmak yeterince kolaydır. Zihinsel olarak orta ve yüzük parmakları arasına bir çizgi çizin ve şekildeki gibi avucun ortasına daha yakın 9 nokta bulun. Ve iş için.

Herhangi bir noktaya bastığınızda bu yerde birdenbire ağrı hissediyorsanız doğru yoldasınız demektir. Çünkü *basıldığında acı veren noktalar ,* Profesör Pak'a göre *terapötik etkinin en fazla olduğu noktalardır* . Her şeyden önce teşvik edilmeleri gerekiyor. Bu ne anlama geliyor? Bu, vücudun veya organın sizi rahatsız eden kısmının elinizin bu yerinde "yansıdığı" anlamına gelir. Acıtıyorlar ve her şey kola yansıyor, acı bile. Sonuçta, el vücudumuzun küçük bir kopyasıdır. Ve acı veren nokta, sizi endişelendiren, sizi uykudan ve huzurdan mahrum bırakan yerdir. Onu buldun mu? Harika ! Böylece yer çok kesin olarak belirlendi. Onunla çalışın ve acı azalacaktır.

adet sancısı

Bir gün bir adam beni görmeye geldi ve bana şu hikayeyi anlattı:

Karım saf altın. Ve esnek ve makul ve hostes tek kelimeyle örnek teşkil ediyor. Ama ayda bir, bu "kadınlar" günlerinde, ona ulaşmak kesinlikle mümkün değil . Öfke ve sadece. Ve dün gözyaşlarına boğuldum . Acıttığını görüyorum, zor. "Belki de bir doktor çağırmalıyım?" Ve bana dedi ki: “Sen deli misin? Bütün kadınlar acı çeker - bazıları daha fazla, diğerleri daha az. Şanssızdım, hepsi bu. Doktorlar bu tür önemsiz şeylerle ilgilenselerdi, başka hiçbir şey için zamanları kalmazdı . Bu doğa - ve doğaya karşı çıkamazsınız.”

Birçoğu, görüyorsunuz, bu durum tanıdık. erkeklerden bahsediyorum Kadınlara gelince, muhtemelen çoğu zaman işlerin iyi gitmediği, kapılar, işler, endişeler ve ardından gardiyanlar bağırsa da böyle bir acı geldiği gerçeğiyle karşı karşıya kalırlar. Ve hepsi bir ağızdan tekrarlıyor: “Pozisyon-

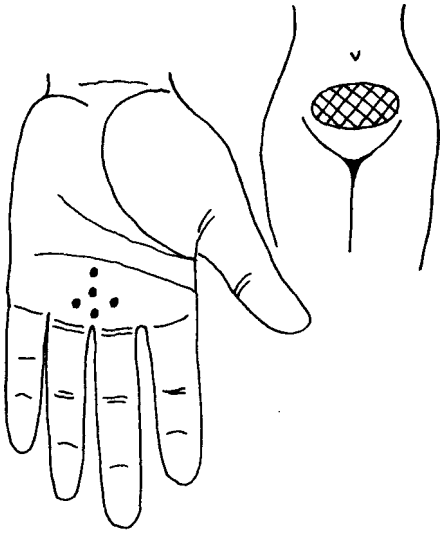


Рис. 25

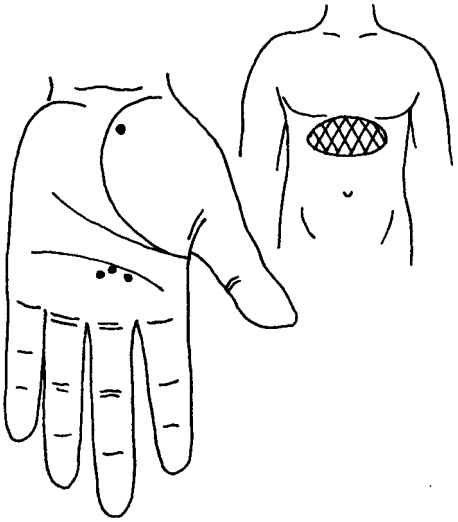


Рис. 26

ama tabiat ana tarafından ayda bir eziyet edilmek sorun değil, tahammül edeceğiz.

Dayanmak gerekli mi? Şek. 25. Avuç içinde orta ve yüzük parmakları arasındaki bölgede beş nokta görüyor musunuz? Bu senin kurtuluşun. Onları okşayın, ovalayın - ve her şey geçecek.

Bunu şiddetli ağrı nöbetlerini beklemeden önceden yapabilirsiniz. Günlerini biliyor musun? Bu yüzden önceden hazırlanın . Elinizdeki noktaları nazikçe ovun, o zaman ağrı size gelmeyecektir.

Mide ağrısı, mide bulantısı

Bir kadın arkadaşına şikayet eder:

- Kocam bütün gün işte, neredeyse hiç boş günü yok, yakında gölge gibi olacak ...

- Ve benimki de! Yanında birkaç sandviç alır ve bütün gün bir kurt gibi koşar. Ve o eve geldiğinde - sen daha büyük bir tabak alır ve bütün gün boyunca yer. Ama sonra midem ağrıyor.

O kadar dayanamayacaksın...

Tabii ki dayanamayacaksın. Bu , yaşam tarzınızı ve kendinize ve sağlığınıza karşı tutumunuzu değiştirmeniz gerektiğinde geçerlidir .

Ama boşuna demiyorlar ki: "Gök gürültüsü patlayana kadar köylü kendini geçmeyecek." Anlamaya giden yol bazen beladan ya da ciddi bir hastalıktan geçer. Ama yine de mide ağrısını veya mide bulantısını gidermek için neler yapabileceğimize bir bakalım.

Şek. 26. Orta parmağın altında üç nokta bulunur ve dördüncüsü bileğe daha yakındır. Ovaladılar , dikkatlice okşadılar - hepsi sanki elle ve çıkardılar.

Sadece mide söz konusu olduğunda çok dikkatli olmanız gerekir. Ne de olsa *acı* bizim cezamız değil, vücudumuzda bir şeylerin ters gittiğine dair vücudumuzdan gelen *bir uyarıdır* . Bazı hastalıklar geliyor. Apandisit nasıl ? Acıyı dindireceksin, peki ya sonra? Böylece, acı çekmeden peritonite dönüşene kadar kolayca bekleyebilirsiniz.

Ağrı, vücudumuzun durumu hakkında bizi uyaran ve tüm rahatsızlıklarımızı nasıl yaşadığımızı, neden ve niçin yaşadığımızı düşündüren bir sinyaldir.

Eklem ağrısı

Eklem iltihabı olması gerekmez. Belki de sadece vücudun ani hava değişikliğine verdiği tepkidir ve yaşla birlikte giderek daha fazla fark edilir hale gelir. Eklem ağrısı aşırı çalışmadan kaynaklanabilir veya bir hastalığın başlangıcını gösterebilir.

Şek. 27. Burada parmaklarda hangi noktaların kol ve bacak eklemlerine karşılık geldiğini göreceksiniz .

Pirinç. 27

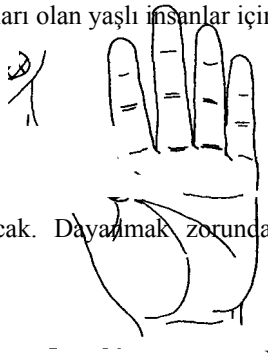
Hatırlaması çok zor belki. Ancak bu sorunun üstesinden gelirseniz, her ihtimale karşı kendinize bir hatırlatma yapın ve yanınızda taşıyın.

Diş ağrısı

Elbette kötü dişler diş hekiminin bir faaliyet alanıdır. Su-Jok yöntemi sayesinde ağrıları bir süreliğine dindirebiliriz. Ancak hasarlı bir diş çürümeye devam edecektir - bu konuda hiçbir şey yapılamaz. Sadece bir diş hekimi bu süreci (en azından bir süreliğine) durdurabilir . Ancak doktor uzaktaysa ve diş çok ağrıyorsa , örneğin diş geceleri kırılırsa, başparmağındaki yalnızca iki noktanın yerini hatırlarsanız, yine de kendinize veya

sevdiklerinize yardımcı olabilirsiniz . dişlere karşılık gelen *(Şek. 28)* .

Özellikle diş eti sorunları olan yaşlı insanlar için iyidir . Diş hekimleri sadece çaresizce omuz silkiyor - hiçbir şey yapamayız,



Pirinç. 28

katlanmak zorunda kalacak. Dayanmak zorunda değilsin. Su-Jok'a dönün ve bu ağrı giderme yöntemini arkadaşlarınıza öğretin .

Bayılma.

Hepimiz genellikle aşırı kalabalık ulaşım kullanırız. Her taraftan baskı yapıyorlar, nefes alacak bir şey yok . Bayılmak üzere. Yakınınızdaki biri hastalanırsa, şekil 2'de işaretli olan başparmağın altındaki bölgeye masaj yaparak kişiye yardımcı olabilirsiniz. 29.

bu bölgeye aktif olarak masaj yaparak kişiyi bilinçlendirmeye çalışabilirsiniz.

ÖNLEME

Kendinizi bayılma ve mide kramplarına sokmadan, basit genel güçlendirme egzersizlerini kullanabilirsiniz . İyi oldukları için gelişirler, elinizdeki tüm noktalara aynı anda masaj yapın.

1. Örneğin sporcuların veya önemli bir işe başlamak üzere olan insanların dışarı çıkmadan önce ellerini nasıl ovuşturduğunu fark ettiniz mi ? Sizde de var mı bu huy ? Zaten iyi. Yani bilinçaltınızda böyle bir işlemin sizi nasıl ısıttığını ve gelecek için harekete geçirdiğini hissediyorsunuz . Bu nedenle yapılacak ilk şey avuç içini avuç içine sürtmektir *(Şek. 30).* Bu işlemden önce yüzük ve bilekliklerinizi çıkarmayı unutmayın , ellerinizi serbest bırakın. Avuçlarınızı ne kadar süre ovmalısınız? Ve sen karar ver. Halini dinle, nasıl değiştiğini yakala. Değişiklik gerçekten somut hale geldiğinde, bir sonraki alıştırmaya geçin.

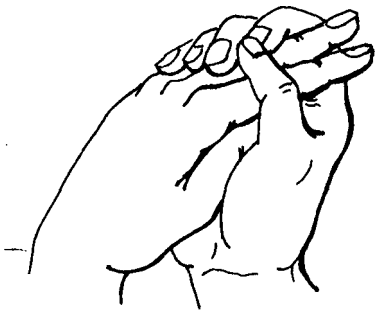


Рис. 31

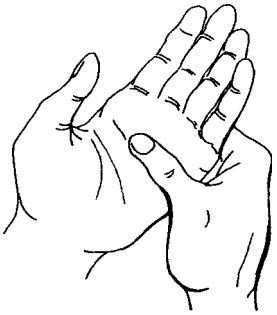


Рис. 32

2. Bir elinizle diğer elinizin parmaklarını kırmızı olana kadar sıkın . Onları itin, "sıkın". Ardından diğer elinizi de aynı şekilde gerin *(Şek. 31)*.

3. Şimdi bir elinizin başparmağıyla diğer elinizin ayasına kuvvetlice masaj yapın. Avucunuzu düzleştirmek gibi. Tüm tümsekleri ve çöküntüleri dikkatsiz bırakmayın . Ardından diğer elinizin ayasıyla da aynısını yapın *(Şek. 32)*.

Her şeyi doğru yapıp yapmadığınız nasıl belirlenir? Bu sefer sana söyleyeceğim. Böyle bir masajdan sonra, dişi yin enerjisine karşılık gelen avucunuz kırmızıya dönmeli ve elin arkası - erkek yang enerjisine karşılık gelen - beyaz kalacaktır. Sürtünmeden, parmaklarda sanki balmumu bulaşmış gibi bir miktar "mumsuluk" görünecektir. Ve egzersizlerden sonra, eller bir transformatör gibi hafifçe "vızıldamalıdır". Her şeyi doğru yaptıysanız ve elleriniz üzerinde yeterince enerjik çalıştıysanız kesinlikle hissedeceksiniz .

KADERİN
UZAKTAN KONTROLÜ

Muhtemelen vücudunuzun "uzaktan kumandası" teorisiyle ilgileniyorsunuz? Harika, değil mi? El bir uzaktan kumanda gibidir, eldeki noktalar düğme gibidir, onlara basarsınız ve durumunuzun tamamen farklı bir resmini elde edersiniz.

Bazılarının şimdiden ellerini ovuşturduğunu hissediyorum. Hayır, egzersizlerimi yapmaya başlamıyorlar, hayır. Onlara, kaderinizi kontrol edebileceğiniz başka düğmeler olduğu görülüyordu . Ve onlara ulaşmaları mümkün olabilir.

Unutma, kitabın başında basarak mutlu olabileceğin, söyleyebileceğin, sağlıklı olabileceğin böyle bir düğme olmadığını söylemiştim. yanılmadım Gerçekten böyle bir düğme yok, tek düğme . Ama kaderin uzaktan kumandasından bahsedersek , o zaman size yine de birkaç düğme söyleyeceğim. (Size tekrar söyleyeceğim, çünkü onlar hakkında zaten konuştum ve onlar hakkında bir kereden fazla yazdım.)

İlk düğme, mükemmellik, gelişme ve sürekli büyüme arayışıdır . Trollerin sloganını hatırlıyor musun? " Kendinle her zaman mutlu ol!" Ama biz çocuk masallarındaki kötü karakterler değiliz, insanız. Troller gibi her

koşulda kendilerinden memnun olanlar, yine de küçük şeytani cücelere benzeme olasılıkları daha yüksektir! Bir insan her zaman kendinden memnunsa, hareketsiz durur, gelişmez ve bir adım daha yükseğe tırmanmak isteyenlerin çarklarına parmak koyar .

İkinci düğme bilgidir. "Yaşa ve öğren". Size yeni bilgi açıklandı - bunun için Tanrı'ya şükürler olsun. Bu dünyanın ve kendinizin bilgisine giden yolda yürümekten asla vazgeçmeyin .

Üçüncü düğme çok çalışmaktır. Evet, başkası değil, senin! Emek vermeden hiçbir şey olmuyor. Ve kolayca verilen, kolayca gider, ruhunuzda iz bırakmaz.

Ve *dördüncü düğme* sağduyudur. O seni her zaman hayatın çılgınlığından çıkaracak, sana doğru yolu söyleyecektir. Seni zor durumda bırakmayacak, seni hiçbir yerde yarı yolda bırakmayacak. Onu güçlendirin , koruyun, ayartmalara teslim olmayın.

İşte burada, uzaktan kumandanız. Bununla birlikte, her türlü yaşam koşulunda kaderinizi kesinlikle kontrol edebileceksiniz. Bu arada, yavaşça çalışmaya başlayın - ellerinizi gerin, avuçlarınızı ovun ve - harekete geçin. Bu kitabı art arda okumayın. Bir bölümü okuduktan sonra durun ve düşünün. Alıştırmalar yapın , diyagramlar çizin, okuduğunuzu anlayın. Deneyim, başka bir yüksek düzenin bilgisidir . Ve deneyim pratiktir.

Глава 6

ВНУТРЕННЯЯ

ЛАДОНЬ

EL İLE RUH ALMAK MÜMKÜN MÜ?

Önceki bölümde, Su-Jok yönteminin teorisi ve pratiği ile tanıştınız. Ve artık elin vücudunuzun küçük bir kopyası olduğunu biliyorsunuz. Ve şimdi, elbette biyoenerjetik ile ilgili olarak vücuda ve ellerimize bir kez daha göz atalım.

durumumla “uzaktan kumanda” sorununu çözdükten sonra tanıdığım ve tanımadığım insanların ellerinin dansını izlemeye devam ettim. Ve bu eller ne kadar çeşitli "pas" ayırt etmedi! Bu şekilde, bu şekilde - izlemek bir zevk. Farklı insanlar, farklı deneyimler, farklı el dansları. Dans eden eller, bu insanların ruh halini yansıtıyor.

Cadde boyunca yürüyordum. Yaz sabahı, leylak, güzellik! Ve aniden yuvarlak gözleri ve seğiren elleri olan bir kız beni karşılamak için atladı. Neredeyse ayaklarımdan düşüyordu. Özür diledi ve yoluna devam etti. Onun için korkmuştum - acı verici bir şekilde korkmuş görünüyordu - ve nerede bu kadar acele ettiğini anlamak için etrafına bakındı. Belki birinden kaçıyor, belki yardıma ihtiyacı var? Etrafıma baktım ve anladım. Yakınlarda bir okul vardı ve verandanın yanında aynı endişeli yüzlere sahip genç erkek ve kızlardan oluşan bir kalabalık vardı. Ve sonra şimdi final sınavlarının tam zamanı olduğunu hatırladım . Adamlara yakından baktım - saçları diken diken oldu, gözleri parladı ve elleriyle korkuluğu tuttular, birbirlerini tuttular, kırıştırdılar ve parmaklarını "kırdılar". "Kamışları kavramak gibi," diye düşündüm. Sınavlardaki kendi heyecanımı da hatırladım. Ah, nasıl sakinleşeceğimi bir bilseydim! Bunu okulda öğretmemeleri çok yazık! Ve oradaki kız, öyle görünüyor ki, sınavı çoktan geçti ve şimdi arkadaşını cesaretlendiriyor, kolunu okşuyor, ona güven veriyor. İlginç bir araç ve en önemlisi - bir nedenden dolayı yardımcı oluyor.

Sonra kendi kendime düşündüm: ellerimizin hareketlerine tüm duygusal rahatsızlıklar yansır, ancak el ile ruh arasında böyle bir bağlantıyı ters yönde kullanmak mümkün müdür ? El ile ruha ulaşmak mümkün müdür? Örneğin,

duygularla başa çıkmak için ellerinizle bir şeyler yapın , heyecanı azaltın. "Başkasının talihsizliğini ellerimle çözeceğim" atasözünü biliyor musunuz? Şimdi, ellerinizle talihsizliği önlemek, sakinleşmek, üzüntü ve melankoli sürmek gerçekten mümkün olsaydı . Bu adamlar şimdi el sıkışır, birkaç basit egzersiz yapar ve sakinleşirdi. Ve gözlerde korku kaybolur ve anlamlılık ortaya çıkar. O zaman sınavlar daha iyi geçerdi.

Ve en önemlisi, tüm bu huzursuzluklar geçmiyor. Sağlığımızla yakından ilgilidirler. Burada genç bir adam var - ve normal yemek yiyor gibi görünüyor ve ailede her şey yolunda ve iş, vücudunun iyi adapte olmadığı sürekli stresle ilişkilendiriliyor (ikinci bölümde bahsettiğimizi hatırlayın). Bir yıl boyunca bu şekilde çalışıyor - ve lütfen - mide ülseri. Sadece strese adapte olmadığı için, onlarla nasıl başa çıkacağını da bilmiyor, kimse ona onları nasıl kaldıracağını öğretmedi. Ve daha kaç tane trajik örnek var? Katılıyorum, artık otuzlu yaşlarındaki gençlerin başına gelen kalp krizlerini çok sık duyabilirsiniz .

Ve elimle ruhumu nasıl çıkaracağımı nasıl öğreneceğimi düşünmeye başladım: duygusal fırtınalarımı yatıştırmak, aşırı heyecanı azaltmak ve buna bağlı olarak duyusal bozukluklardan kaynaklanan tüm bu hastalıklara ve yaralara karşı vücudun direncini artırmak .

BÜYÜCÜ İLE KARŞILAŞMA

Her zaman benimle olur: Bir şey düşünür düşünmez, sanki kendi kendine her şey hemen ortaya çıkıyor. Doğru kişiler kendileri bulunur, cazip teklifler gelir , gerekli bilgiler bulunur. Ama hepsi bu, benim bir sihirbaz ya da büyücü olduğum için değil. Ama bir konu hakkında düşünürken veya üzerinde çalışırken, o konuyla bağlantılı olarak bana faydalı olabilecek her şeyi daha duyarlı bir şekilde dinliyorum. İnsanlarla konuşurum - yönlendirici sorular sorarım, pek çok yeni şey öğrenirim.

antrenmanda kazandığım küçük bir sakatlıkla başladı : omzum ağrıyordu. Saçma gibi, ama gitmesine izin vermiyor, görünüşe göre kasları çekiyor. Bir masaj terapistine gitmemi tavsiye ettiler . Burayı tek başıma alamam. Masörlere gittim. Biri ölmekte olan bir adam gibi omzumda sürünüyor, diğeri elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyor ama bir şekilde her şey içeri girmiyor . Ve en önemlisi, yeterli güce sahip olmaması değildi - sağlıklı bir köylüydü. Ama başka bir şey eksikti. Ve ne - hala anlamadım. Ancak şimdi masajı ağrılı bölgeye nüfuz etmedi ve zaman zaman omzu hala ağrıyordu.

Nevsky'deki o zamanın en iyi polikliniğine gittim . Ve orada masaj terapisti bir kadın . Bunu öğrendiğimde ayrılmak istedim: bana burada erkeksi güce ihtiyaç var gibi geldi. Ve şimdiden ofisin kapısından dikizliyor, beni resepsiyona davet ediyor. Ona baktım ve nedense "bir kez her şey yoluna girecek" gibi bir şeye sahip olduğuna inandım. Ve sen ne düşünüyorsun? Gerçekten mi! Her şey bir seansta gitti! Ve sonra burada ihtiyaç duyulanın güç, deneyim değil, başka bir şey olduğunu anladım. Sanki bana yeni bir güç üfledi, enerjisini döktü ya da bir şekilde benimkini mucizevi bir şekilde diriltti.

Bu ilgimi çekti ve masaj kurslarına gittim. En çeşitli masaj türlerinde bu kurslardan kaç tanesini tamamladım - söylemeyeceğim, yeterli alan yok. O zamanlar, kurslar sırasında - sonuçta masaj sadece teoride değil, pratikte de inceleniyor - defalarca "altın" ellerime sahip olduğumu söylediler. "Eller eller gibidir" diye düşünüyorum. Ve bunun ne anlama geldiğini bile anlamadım. Ancak çok sonra, biyoenerjetik ile ilgili çeşitli şifa yöntemlerini incelerken, tedavi sırasında kolayca enerji alıp ileten, hasta ile Doğanın enerjisi arasında iletken görevi gören insanlar hakkında söylediklerinin bu olduğunu öğrendim ... Ama biz bundan daha sonra, sonraki bölümlerde bahsedeceğiz.

Omzum ağrıdığında bana yardım etmeye çalışan birçok masörü ve bunu bir anda yapan kadını hatırladım. Onun da altın elleri olmalıydı. Bu ne anlama gelir? 110'un elinde

sadece güç değil, aynı zamanda iyileşmeye çok daha fazla yardımcı olan bir şey var. Ve ne olduğunu merak ettim. Kitaplarda nasıl bir gücün bu kadar büyülü olduğunu ve bu gücü akıllıca nasıl kullanacağımı öğrenmek için kitapların başına oturdum .

REFLEKSOLOJİ

Ve şimdi, yılların pratiği geride kaldığında, size ellerinizde hangi sihirli gücün yattığını anlatmak istiyorum . Şimdi avucun içinde ne olduğunu öğreneceksiniz.

Doğu'da çok eski zamanlarda bile akupunktur ve dağlama yöntemleri kullanılıyordu. Bu yöntemler herhangi bir organın hastalıklarını tedavi etmek için kullanıldı. Ve garip bir şekilde, böyle alışılmadık bir tedavi iyi sonuçlar verdi. Doktorlar, bu tür prosedürler sırasında "chi" enerjisini uyandırdıklarına inanıyorlardı . Ve vücutta bulunan özel kanallardan hareket eden bu enerji, hastalıklı organlara hareket eder ve iyileşmelerine katkıda bulunur. Enerjinin hareket ettiği özel kanallara meridyenler adını verdiler. Meridyen sistemi oldukça karmaşık bir organizasyona sahiptir. Bir insanın tüm vücudunu bir örümcek ağı gibi sararlar ve üzerlerinde bulunan yüzlerce nokta ile birlikte tüm inceliklerini hatırlamak neredeyse imkansızdır . Bunun için, coğrafi bir haritada olduğu gibi her noktanın konumunun gösterildiği özel atlaslar kullanılır. Doğu'daki doktorlar, enerjinin tüm iç

organların canlılığını koruduğuna inanıyorlardı. Ve eğer bir organ aniden hastalanırsa, bunun nedeni, örneğin hastalıklı organı besleyen enerji kanalının tıkanmasıdır . Enerjinin bu kanalların kapalı bir sisteminde dolaştığına ve uzaydan doldurulduğuna inanılıyordu .

Ancak ana nokta birikimi hala on iki eşleştirilmiş meridyene ve iki eşlenmemiş meridyene düşüyor. On iki çift meridyen belirli iç organlara karşılık gelir. Eşlenmemiş meridyenler, tüm kanalları birbirine bağlıyor gibi görünüyor. Bunlar sürekli ben-

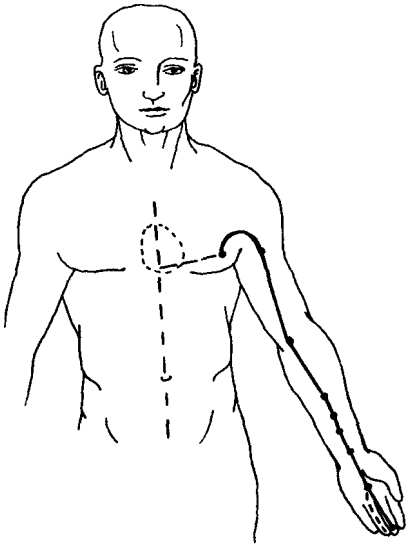


Рис. 33

biniciler. Bir de "harika" meridyen kanalları var . Antik çağda inanıldığı gibi, yalnızca vücutta bir tür kronik süreç ortaya çıktığında veya aynı anda birkaç kalıcı meridyende enerji dolaşımı bozulduğunda ortaya çıkarlar. Harika meridyenlerde sihirli bir nokta anahtarı vardır. Buna göre hareket ederseniz , vücuttaki enerji dengesi tekrar gelir.

Meridyen sistemini ve bunlara karşılık gelen noktaları inceleyen modern bilim adamları , aslında vücudun yapısal bir parçası olarak hiçbir enerji kanalı olmamasına rağmen, yine de bu koşullu meridyenlerin iç organların bağlantılarına tam olarak karşılık geldiği sonucuna varmışlardır. Vücudumuz ile sinir sistemi..

Bu meridyen kanallarının ne olduğunu daha iyi hayal etmek için, Şekil 1'i göz önünde bulundurun. 33. Şekil , her birinin kendi adı ve iyileştirici

işlevi olan dokuz noktası olan perikardiyal meridyeni göstermektedir. Ancak şimdi refleksolojiyi ayrıntılı olarak incelemeyeceğiz. Bu bilim karmaşıktır. Bununla ilgileniyorsanız, bu konuyla ilgili öğreticileri kolayca bulabilir ve meridyenlerin karmaşık geçişlerini ve şifa noktalarının yerini incelemeye devam edebilirsiniz . Neyse, kitabımızın konusuna dönüyoruz.

VE YİNE PALMİYE...

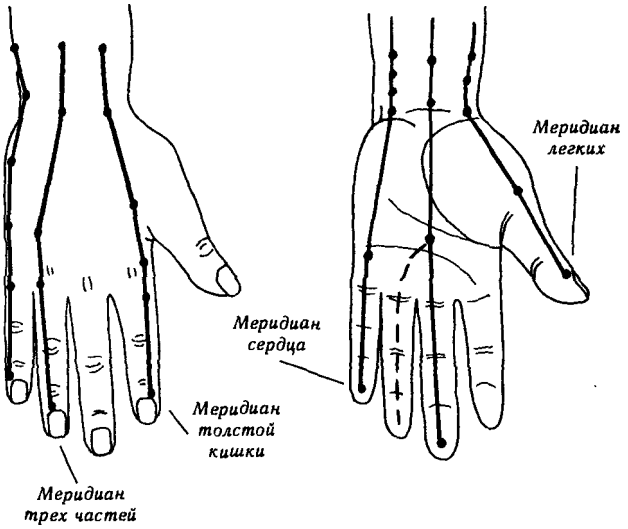
Çok fazla refleksoloji yaptım. Çok çalıştım. Bu arada, öğretmenlerimden biri, Rus refleksolojisinin kurucusu,

Tıp Bilimleri Doktoru, RSFSR'nin Onurlu Doktoru ünlü Gavaa Luvsan'dı. Ve ben de bunu fark ettim. Birçok enerji kanalı elimizden geçer. Şek. 34. Önünüzde , birkaç ana meridyenin sonlarının şartlı olarak işaretlendiği bir insan eli var.

туловища

кишки

Меридиан тонкой



Меридиан перикарда

Böylece akciğer meridyeni başparmak bölgesinde, kalın bağırsağın meridyeni işaret parmağı bölgesinde, perikard meridyeni orta parmak bölgesinde biter ve böylece- vücudun üç bölümünün meridyen adı verilen yüzük parmağı bölgesinde sonlanarak tüm iç organları birleştirir ve vücuttaki termoregülasyon ve metabolizmada önemli rol oynar. Küçük parmak bölgesinde kalbin meridyeni ve ince bağırsağın meridyeni biter .

Ellerimizin mucizevi gücünün anahtarı belki de buradadır . Ellerimiz enerji dolu. Düzgün dolaşırsa, kendimizi iyi hissederiz ve mucizeler gerçekleştirebiliriz.

Bazen ellerinizde bir şeyin nasıl sürekli karıncalandığını, belki biraz vızıldadığını ve bazen parmağınızın sebepsiz yere bir anda uyuştuğunu ve sonra her şeyin beklendiği gibi geçtiğini fark ettiniz mi? Bu hareket eden enerjimizdir. Engellerle karşılaşmıyor , belki de kendi hamlelerini yumrukluyor. Öyle ya da böyle, genel durumumuz bu enerjinin doğru hareketine bağlıdır.

Modern bilim adamları aktif olarak refleksoloji yöntemlerini kullanırlar. Tamamen anatomik olarak herhangi bir kanal bulamamalarına rağmen hala meridyen kavramını kullanıyorlar.

size ruhunuzun durumunu ve genel refahınızı etkileyebileceğiniz birkaç basit teknik öğreteceğim .

SİHİRLİ NOKTALAR

odak için

1. Baş parmakta, tırnak plağının yanında bir shao-shan noktası vardır *(Şek. 35)*. Akciğerlerin meridyeninde bulunur. Eski zamanlarda bile öyleydi

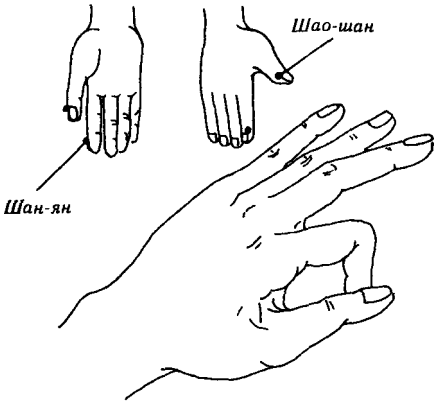


Рис. 35

-akciğerlerin meridyeni ve kalın bağırsağın meridyeni- kapanırsa, o zaman kapalı bir enerji sisteminin oluştuğu, enerji dolaşımının konsantrasyonu artırdığı kaydedildi . Bunu yapmak için, shao-shan noktasını, işaret parmağının tırnak plakasında (başparmağın yanından) bulunan kalın bağırsak meridyeninin shan-yang noktası ile birleştirin.

Artan konsantrasyon durumu, bir soruna veya bir sorunun çözümüne odaklanmaya yardımcı olur . Bu durum meditasyon için temeldir. Ancak böyle bir "kapatmayı" gelişigüzel, uygun bir iç hazırlık olmadan veya uygun olmayan koşullarda kullanmanızı tavsiye etmiyorum . Bu durumu hissetmek için en azından rahatlamanız, sakinleşmeniz ve elbette şu anda dikkatinizin dağılmaması iyi olur, böylece hiçbir şey sizi rahatsız etmesin.

Meditasyon ilkelerine aşinaysanız ve bunları en azından ara sıra kullanıyorsanız, çalışmalarınızı anlattığım enerji dolaşımıyla canlandırmaya çalışın. Ve duyumlardaki farkı kesinlikle hissedeceksiniz.

kalbe yardım et

2. Kalbin meridyeni küçük parmağın içinden geçer ve küçük parmağın ucunda, kalp aktivitesi üzerinde aktive edici bir etkiye sahip olan shao-chun noktasında sona erer (*Şek. 36)*. Bu nedenle, yanınızdaki biri kalpten şikayet ederse, mümkün olduğunca aktif bir şekilde küçük parmağınızdaki noktalara masaj yapın. Ben de sık sık metrodaki veya sokaktaki insanlara bu kadar basit bir şekilde yardım ettim. Böyle bir prosedür, kelimenin tam anlamıyla bir kişiyi ayağa kaldırabilir.

Sıcak uyanış

3. St.Petersburg bir kuzey şehri, soğuk bir şehir. Ve çok büyük. Bir uçtan diğer uca gittiğinizi hayal edin. Sıcacık sarınsanız bile ayaklarınız yine de üşür. Çünkü uzun süre hareket etmezler, botlarla sıkılırlar. Ve botlar doğal kürkten yapılmış olsa bile yine de üşüyorsunuz . Toplu taşıma araçlarında bacak uzatmak bir şekilde alışılmış bir şey değil, bu yüzden geriye kalan tek şey üşümek. Bu yüzden? Öyle olmadığı ortaya çıktı. Başka bir şekilde ısınabileceğiniz ortaya çıktı. Bu arada, sık sık ayaklarınız üşüdüğü için uyuyamıyorsanız, yatmadan önce yün çorap giymek yerine bu basit yöntemi de kullanabilirsiniz.

Рис. 36

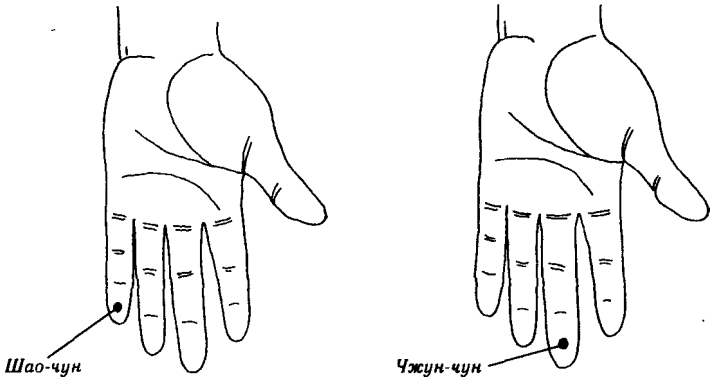


Рис. 37

Perikardiyal meridyenin enerji kanalı orta parmağımızdan geçer . Şek. 37 ve orada bir chung chung noktası bulacaksınız - orta parmağın üst ekleminin tam ortasında. Bu senin "ısıtıcın". Her iki elinizdeki noktalara iyice masaj yapın - bu size tamamen donmama fırsatı verecektir.

Bu noktaya etki etmek bacaklardaki uyuşmayı gidermenize yardımcı olacaktır. Ek olarak, bu prosedür metabolizmayı uyarır ve kaygıyı azaltır . Bu nedenle, "heyecan verici" durumlarda kullanılabilir: örneğin bir sınavdan önce, önemli bir toplantıdan önce, ciddi bir yaşam seçimi yapmadan önce.

Enerji Giriş Noktası

4. Avucun ortasında başka bir büyülü enerji noktası var - lao-gun *(Şek. 38).* Avucunuzu sıkar, parmaklarınızı bir tutam tuz alır gibi bir avuç içinde toplarsanız, bu nokta tam olarak elin ortasında bir deliğe dönüşecektir . Lao-gun, enerji yeraltı geçidinin ağzıdır ve organizmanın genel enerjisi ile bağlantılıdır . Üst üste yığılmış bir çöküntü, uyuşukluk, tembellik hissediyorsanız bu stomayı temizlemeniz gerekir.

Lao-gun - Aklımda buna Dagomys'teki küçük bir nehir adını verdim. Her fırtına sırasında ağzı çakıl

taşları, çamur ve diğer deniz "çöpü" ile kaplanır ve içinden geçmek için kayıkçıların kürek alıp ağzını kazması, kanalı temizlemesi gerekir.

Aynı şey Lao Gong'un sihirli noktası için de geçerlidir. Stoması genellikle tıkanır - günde onlarca kez el sıkışmak için avucumuzu uzattığımızda , özellikle yabancılara veya bizim için en hoş olmayan insanlara, "kendimize ait olmayan" fikirleri aldığımızda.

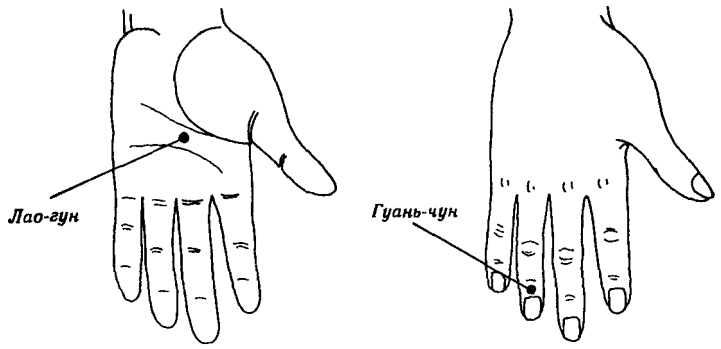


Рис. 38 *Рис. 39*

meta. Hatırlar mısın, en başında "erkek " ve "dişi" şeylerden bahsetmiştim . Böylece, bir kadın çekiç aldığında ve önlüklü bir adam mutfakta çalışırken, enerji kanalının stoması da tıkanır. Bu nedenle, Lao Silahının da temizlenmesi gerekiyor - onunla ilgilenin. Ellerdeki şınavların bu noktasını "açmak" çok iyi yardımcı olur.

Cinsel kürelerin düzeltilmesi

5. Pekala, birisi aniden arzusunu kaybederse, güçle ilgili sorunlar vardı veya karşı cinse olan ilgi basitçe buharlaştı , utanmayın ve çaresizlikten saçınızı yırtmayın. Her şey düzeltilebilir. Guan-chun noktasına dikkat edin - şek. 39. Vücudun üç bölümünün meridyeninin başladığı bu stoma , yüzük parmağının tırnağının ucundan yaklaşık 0,3 cm uzaklıkta yer alır. Ve yüzük parmağı, muhtemelen ikinci bölümden hatırladığınız gibi, içgüdülerimizden ve cinsel alanımızdan sorumludur.

Korkmayın: Bu noktaya masaj yaparak, karşı cinsin her bir üyesine şehvetle saldırmazsınız, sadece kendi enerji akışlarınızı arzunuzu engelleyen veya cinsel alanın çeşitli işlevlerini bozan uyumlu bir duruma getirirsiniz.

Refahın düzeltilmesi

6. Enerji dengesini yeniden sağlamanız gerekiyorsa , "bayıldınız" deyin, bileklerinizi ovmayı deneyin. Birçok meridyen bilekten geçer ve bu bölgede birçok sihirli nokta vardır. Bazılarının yatıştırıcı, sakinleştirici etkisi vardır. Diğerleri - aksine - enerjinin hareketini harekete geçirir. Bu nedenle, bileklerinizi ovuşturmak ruh halinizi dengeler ve buna bağlı olarak sağlığınızı normalleştirir .

bileğin oldukça geniş bir alanını ovmanız gerekir . 40. Çünkü noktalar farklı seviyelerde bulunur ve sadece eli çalmazlar.

* * *

Ama en önemli şey pratiktir. Bir gün tüm bu alıştırmaları doğrudan yapmayı umarak sadece bir kitap okuyorsanız , buna dayanamazsınız.

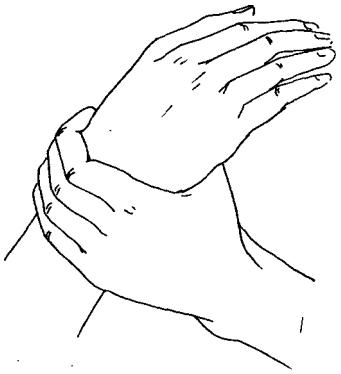


Рис. 40

kendin için faydalı bir şey. Doğru yolda, dünyadaki her şeyi mümkün olan en kısa sürede öğrenmek için acele etmeyen, ancak yavaş hareket eden, resimlerimin her birini kendileri veya arkadaşları için deneyen, sihirli noktaları belirleme alıştırması yapan, etkilemeye çalışanlar doğru yoldadır. onları ve hallerini, içsel duygularını hassas bir şekilde dinlemek .

Kocası çivi çakacak gücü olmadığını mı söylüyor? Saldırgan sözlerle, kötü eleştirilerle acele etmeyin . Yanına oturun ve avucunuzu nazikçe okşayarak Lao Gong'un enerji ağzını temizlemeye çalışın. Biyoenerjetik gibi şeylerle ilgilenmesine izin vermeyin, ancak sorunun ne olduğunu ve nasıl yardım edeceğinizi zaten biliyorsunuz. Al, pratik yap.

Eşinizin geceye doğru sürekli başı ağrıyor mu? Ve her zamanki gibi öfkeyle sırtınızı duvara dönmeye hazır mısınız? Ama buna değer mi? Neden yatmadan önce sohbet etmiyorsun? Bu ve bunun hakkında. Ve bir konuşma sırasında elinizi alıp yüzük parmağınızdaki sihirli noktalara masaj yapabilirsiniz. Bakıyorsun - ve daha sonra şaşıracaksın.

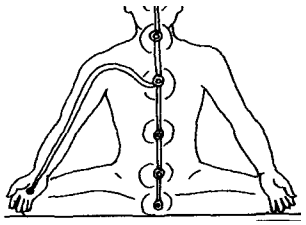
Küçük çocuk öfkeli mi? Elini elinden çekmeye mi çalışıyor? Peki, denemesine izin ver. Bileğinden alın ve kolunu bükerken bileği ovulur. Her şeyi bir oyuna çevirin - bakarsınız ve zaten sakinleşmiş olan bebek gülümser.

sağlığınızı değil, ruhunuzu, duygularınızı ve sizi bunaltan hislerinizi de etkileyebilirsiniz . Her örnek veya alıştırma için küçük eskizler yapmam boşuna değil . Bu kitabı okumanızı istiyorum ve daha önce böyle bir şey bilmediğinize inanamayacaksınız. Böylece oldukça karmaşık bilgiler size basit ve erişilebilir bir şekilde sunulur ve hatırlaması kolaydır. Ve bunun için elimden gelen her şeyi yapıyorum.

Ancak, her şeye kadir değilim. Sonuçta, öğrenme sürecindeki en önemli şey sizin arzunuzdur. Bağımsız

olarak yaşam tarzınızı değiştirmek , önerilen şifa yöntemlerini kullanmak, hastalıklarınızı yenmek istemelisiniz . Bu arzuyu sana koyamam. Bu nedenle , belki biraz farklı bir yol bulmaya çalışıyorum. Durumumu mümkün olduğunca etkilemek için birçok yol vermeye çalışıyorum. Ne için? Böylece sizin için doğru olanı seçebilirsiniz.

Elbette okuyucularım arasında her tavsiyeye harfi harfine uyanlar olacaktır. Ancak çoğunun bunun için hala yeterli zamanı veya isteği yok. Bu nedenle, çeşitli yollar arasından seçim yapmayı öneriyorum - "kendi". Birini beğenmediysen veya beğenmediysen , diğerini dene! Sağlığınız sizin elinizde! Ve hepsi arzunuza bağlı.



Глава 7

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДУШ

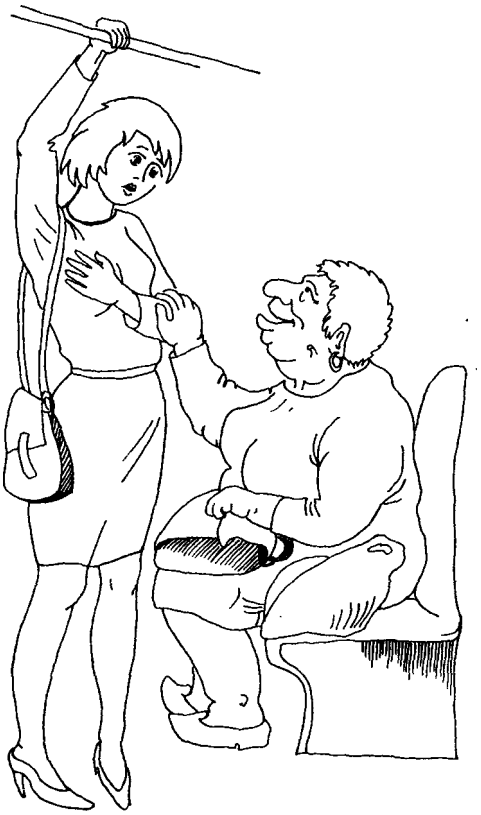
ENERJİ MODA

İnsan toplumu var olduğundan beri, su-. bir de moda var. Ne olduğunu? Bu, herkes gibi göründüğüm zamandır ve benim için de aynı olmasını istiyorum. Belki de modanın bir kıskançlık unsuruna ihtiyacı vardır. Ve kıskançlık ortadan kaldırılamaz olduğundan, moda aynı zamanda canlılıkla da ayırt edilir . Katılmıyorum? Peki öyleyse, lütfen söyleyin, ekrandaki o güzellik gibi bir elbiseniz, komşunuz gibi bir kürk mantonuz veya patronunuz gibi bir arabanız var mı?

Moda, varlığımızın çeşitli alanlarına giriyor. İnsan varlığının çeşitli yönlerinin kavranması da moda oluyor. Geçen yüzyılda büyük büyükannelerimizin nasıl çılgına döndüğünü hatırlayın, örneğin masaları çevirerek ve ruhlara en tatlı önemsiz şeyler hakkında sorular sorun : Bay N ile mi evlenmeliler yoksa Bay X'in sunağa davetini mi beklemeliler? ; Önümüzdeki Pazartesi yürüyüşe çıkmalı mıyım ve dışarı çıkarsam, Greyhound ile ya da onsuz? Veya aynı damarda başka bir şey.

Artık enerji bağımlısı oldular. Daha önce, bunun hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı ve yaşadılar ... iyi. Nasıl aldılar ? Şimdi her şey karıştı. Burada işten metroda sakince kendinize gidiyorsunuz ve önünüzde bir tür büyükanne, rüya gibi sakız çiğniyor. Ve aniden çenesini ritmik olarak hareket ettirmeyi bırakır ve dikkatle sana bakmaya başlar.

"Ne var?" diye düşünüyorsun. - Üzerimde desen yok. Gardıropta bir karışıklık olabilir mi? Ve ayakkabılarınızı, yağmurluğunuzu, pantolonunuzu hararetle incelemeye başlarsınız. Ve büyükanne düşme riski altında zaten tamamen size doğru eğildi ve tamamen ölümcül bir şey gevezelik ediyor: derler ki, enerji merkezlerini temizlemekle meşgul ve siz, zavallı güvercinim (seçenek: zavallı güvercinim) , çıplak gözle doğrudan görülebilir



Biyolojik alanın "çöküşü"! (Nedense, ne kadar yürek burkan hikaye duymuş olursam olayım, bu her zaman bir "sınav" ve başka bir şey değil, hoş.) Bu test seninle, diyor sıcak kalpli bir büyükanne, üst merkezlerin bir yerinde, ama hepinize yardım edecek - yine de yapabilecek.

paraya ihtiyacı yoksa, onları böylesine alışılmadık bir talihsizlikten kurtarması için yalvarır . Tanıştıkları ilk kişiye çok fazla güvenmeyen diğerleri , yabancıların iç enerji dünyalarına girmesinden korkarak eve koşar ve sorunu kendi başlarına incelemek için acele eder.

Birinci kategoriye aitseniz, enerji büyükannesi ile birlikte metro tünelinin yıldızlı siyah mesafesine zaten kapılmışsınızdır ve ikinci kategoriye aitseniz, önceki bölümü - "İç Avuç İçi" dikkatlice yeniden okursunuz ve bu hatlara ulaşmak üzere.

KENTSEL ENERJİ

Moda modadır ama her şey bir ihtiyaçla başlar. Ve kişinin kendi enerjisine karşı dikkatli bir tutum, modern bir insan için kesinlikle gerekli hale geldi. Gerçekten de, somut şehir tuzağımızda canlılık ve tazelik nasıl hissedilir? Her hücresinde 24 saat TV şeklinde bir maden bulunan ve ondan fazla "paha biçilemez" bilgi kanalıyla bizi "memnun eden" bir karınca yuvası . Tıkla-tıkla - ve enerji "kir" bizi her geçen gün giderek daha yoğun bir kabukla kaplıyor.

Mekanizmalar farklı mı? Peki ya aletler? Buzdolabı, tost makineleri, biçerdöverler, mikserler, bilgisayarlar, mikrodalga fırınlar - bu canavarlardan kaç tanesi dairelerimizi doldurdu ? Onlardan enerji elde etmek mümkün mü? Tanrım ! Peki, bir köpeğiniz veya kediniz varsa, canlı bir şeyi okşayabilirsiniz. Ancak birçok daire mikroskobiktir. Hiçbir köpek-kedi yerleştirilmemiştir . Orada sadece hamster olsun!

Huş ağaçlarına, kimyasallarla işlem görmemiş toprağa daha yakın olmalıyız... Ama kalıcı ikamet için köye gitmeyin! Tüm kolaylıkları ile şehirde yaşamaya alışkınsınız . Ve mesleğiniz hiç de tarım değil . Evet, köyde kaybolacaksın! Öte yandan, bir köy olmadan da kaybolabilirsiniz. Peki, gerçekten sağlığı kurtarmak adına her şeyi bırakıp gitmek mi?

Elbette gidebilirsin veya gitmeyebilirsin. Ne de olsa, hayat veren enerji akışları tüm alana nüfuz ediyor ve şehir burada bir istisna değil. Bu, hastalıkları iyileştirebilen, bize neşe getirebilen ve büyük sağlık ve ruh hali dediğimiz aynı enerjidir. Bu enerji bizi kötü ve aptal insanların kötü düşüncelerine karşı savunmasız kılar, bize yöneltilen kötü mesajlardan korur. Yaratıcılık için, parlak bir yaşam için, tam aşk için güç verir.

Tek şey, şehirde bu enerjiye uyum sağlamak, onu emmek, kırsal kesimden çok daha zor . Doğada - ormanda veya denizde - her dal, her yaprak, her çakıl taşı bu enerjiyi sizinle paylaşmak ve size destek olmak için hazır. Şehirde kişi "kapanır", enerji alan enerji kanallarının ağızları bir bilgi kiri tabakasıyla kaplanır ve... tanıdık baş ağrısı yeniden başlar. ("Katı" müstehcen "diyor tanıdıklarımdan biri , sürekli olarak şehir hayatının saçmalıklarıyla karşı karşıya kalıyor .) Doğa bağlamından çıkarılan beden, neşe duygusunu kaybeder. Ancak, kentsel yaşamın bu belirli semptomları hakkında ne söylenmeli? Onları benim kadar sen de biliyorsun.

örneğin Moskova bölgesinde bir yerde geçirdiğimiz bir tatilden döndüğümüzde özellikle şiddetlidir . Orada sabah ahşap bir evden çıkıyorsunuz , henüz ılık güneş tarafından kurumamış çiye basıyorsunuz, ayaklarınızın altında toprağın mırıldandığını hissediyorsunuz , sanki gücünü size aktarmaya çalışıyormuş gibi. Ağaçlardaki yapraklar temiz ve şehir parklarındakiyle aynı değil, sanki korkunç bir veba gönderilmiş gibi, siyah , "vebalı". Yapraklar birbirine fısıldar ve hafif rüzgar esintileri bir tür sürekli uğultu yaratır sanki tüm aptalca düşünceleri uzaklaştırıyorlar: iş hakkında, endişeler hakkında. Gereksiz, gereksiz, yüzeysel hakkında ...

Ve hava! Tanrım! İşte tüm rahatsızlıklar için en iyi şifacı . Böyle bir havayı soluyun ve kızarıklık, çocukların ve yetişkinlerin yanaklarına geri döner. Ve otlar! Sadece zümrüt bir halı, canlı, olağanüstü yumuşaklıkta, ayakların altında yayılıyor. Bu oturma odasındaki yün halı değil! Ayaklarınızın altında gelişen hayatın ta kendisidir. Ve çimlerde çıplak ayakla yürümek, dünyadaki tüm yaşamla birlik hissetmek çok güzel. Ah, nasıl geri dönmek istemiyorum!

Ve şehir sizi kasvetli fabrika bacalarıyla karşılıyor, öyle görünüyor ki, yokluğunuz sırasında gökyüzünü eskisinden iki kat daha fazla tütmeye başladı.

Çocuk gökyüzüne bakar ve der ki:

"Anne, bulutların nereden geldiğini biliyorum!"

- Nereden geldi?

- Ve o borudan uçuyorlar!

Zavallı çocuklarımız. Küçük perilerin orada, mavi eterin sınırının ötesinde saf beyaz bulutlar ördüğü masallarına inanmayacaklar . Bulutları metalik bir belirti ile gridir . "Onu mutlaka yazın bir yere, ormana, göllere götürmeli ve oradaki perileri anlatmalıyız!" Neredeyse ağlayacak, diye düşündü annem. Ama yaz o kadar erken değil...

ŞEHİR İÇİNDE TESİS GİBİ HİSSEDİN

Peki ne yapmalı? Uzun zamandır beklenen bir tatil beklentisiyle yılın on bir ayı acı çekiyor ve yaşıyor, yaşıyor ve acı çekiyor mu ? Görevlerinizi yerine getirin, taşrada geçirdiğiniz harika yeşil yazı anarak gelişigüzel çalışın?

Sana ne tavsiye ettiğimi biliyor musun? *Enerji duşu* alın \ Şimdi size harika bir enerji jimnastiğinden bahsedeceğim - Do-in - bundan sonra sadece ormanlar, tarlalar ve nehirler arasında değil, aynı zamanda memleketinizin gri duvarları arasında da kendinizi iyi hissedeceksiniz. Çünkü bu jimnastik , üzerinizdeki enerji tozunu silebilir ve enerji kanallarınızın stomalarını yıkayabilir. Belki de bundan sonraki şehir sizin için en ünlü tatil beldesinden daha kötü olmayacak .

Bir enerji duşu sadece kişinin canlılığını artırmaz . Bu harika sabah egzersizleri -hareketleri, tüm gün boyunca o kadar harika bir ruh hali yaratır ki, sadece uçmak istersiniz. Ancak ruh halimiz - ruhumuzun ruh hali - zaten biriktirdiğiniz sorunları çözmenin anahtarıdır.

Örneğin, hizmetinizde işten çıkarıldınız . Şimdi bu genellikle olur. İş aramak. Uygun bir şey bulun ve görüşmeye gidin . Ve ruh hali yok. Kediler kalplerini kaşırlar, henüz kasılmadan kurtulmuş değillerdir. Gözler loş, ağzın köşeleri istemsizce aşağı indirilmiş. Röportajda size tüm gözlerle bakıyorlar. Görünüşe göre onlara eğitimle yaklaşıyorsun ve bir bilgisayarla nasıl çalışılacağını biliyorsun ve ihtiyacın olan şey deneyimin. Evet, kapıdan çıkar çıkmaz sizinle röportaj yapanlar iç çekerken:

- Evet kardeşim, böyle bir karamsarla çalışmak - yine de hastalanacaksın.

- Gerçekten de ekibimiz neşeli ama bu tipin çok ekşi bir fizyonomisi var. Psikolojik iklimimizi bozmayalım!

- Yapmayacağız. Yazık olsa da. Deneyimli işçi, bunu arayın.

- Hadi, gözleri söndü, öyle pek çalışmaz. Bir tane daha bulalım.

Ya da önünüzde zor bir görev olduğunu hayal edin. Ve onu nasıl karşılayacağını bilmiyorsun. Ve kırışık ve zamanı işaretleyin. Ama bir enerji duşu almayı deneyin , ruh halinizi değiştirin. O zaman hemen işe koyulun! Ve yine de tadını çıkarın. O zaman kendinize şunu söyleyin: "Gözler korkuyor ama eller yapıyor."

Hayır, ruh hali sadece sana göre değil. Bu , ruhunuzda çalan müziktir . Herhangi bir durumu ele alın: en iyi arkadaşınızın doğum günü, kız arkadaşınıza eski yoldaşlarla bir toplantı teklif edeceksiniz - ve sabah ruhunuzda

hüzünlü bir melodinin çaldığını hayal edin. Ya da belki sabah hiç değil, ama

dünden saklıdır. Bu tür bir müzikle sadece her şeyi mahvedeceksin. Ruhunuzda böyle bir müzik varken, bir cenaze evinde çalışmanız ve tatile gitmemeniz gerekiyor!

Böyle bir tavırla ne yaparsan yap, mutlaka baypas edileceksin, önüne geçileceksin. Enerji dolu, size tercih edilecek, halsiz ve solgun şanslı bir kişi olacak! İnsanlar bilinçsizce o kadar şanslı olanlara çekilirler ki, kendilerini "ışık" enerjisiyle ısıtmak isterler . Şanslı olanlar bulaşıcı bir şekilde gülerler, öyle çalışırlar ki yanlarında durmak ve bir o kadar cesur ve kararlı bir şekilde işe koyulurlar. Hatta farklı şekilde dinlenirler.

sebepsiz yere onlarla sevinen (anlamıyorsunuz!) ailenin babalarını gördünüz mü ? İşte bunlar, yaşam enerjisinin bir pınar gibi fışkırdığı insanlardır. Sadece onlara değil, onlara yakın olan herkese de düşüyor : akrabalar, tanıdıklar, ulaşımdaki yol arkadaşları, gittikleri mağazalardaki satıcılar - herkes, herkes, herkes! Ve ceplerinin dolu olduğunu veya hiç problem yaşamadıklarını düşünmeyin. Paranın bununla hiçbir ilgisi yok ama her insan gibi sorunlar var. Ancak, elbette , asık suratlı ve ruhen tamamen çökmüş birininkinden daha az olacaktır.

Şanslılara katılmak, canlılığınızı artırmak, her gün yanlış bir adım atmak ve bu gri taş şehirde kendi kulübenizin yeşil çimlerinde aldığınız kadar enerji almak ister misiniz? O zaman devam et! Enerji duşu alın!

Ancak, bir küçük konu daha. Böyle bir duşun bir gecede size yardımcı olacağını düşünmeyin . Zorlu. Enerji kanallarınızın stomaları çok kirli . Ancak kısa bir süre sonra, diyelim ki, bir haftalık düzenli eğitimden sonra, enerji kirliliğinin kabuğu üzerinizden kalktığında, böyle bir sabah prosedürünün harika sonuçlarını tüm vücudunuz ve ruhunuzla kesinlikle hissedeceksiniz!

Bu yüzden sözüme güvenin ve her gün pratik yapın. Üstelik sözüm yıllarca süren uygulamayla destekleniyor . Bir enerji duşundan sonra, yalnızca neşeyle karşılaştırılabilecek bu çınlama hissini kendim birden fazla kez deneyimledim.

DO-IN SİSTEMİ ALIŞTIRMA KOMPLEKSİ

ilk defa herhangi bir egzersiz setini yapmaya başlayarak , genel önerileri izleyin. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği tenha bir yer ve zaman seçmelisiniz : sevdikleriniz dikkatinizi dağıtmayacak, telefon durmadan çalmayacak. Ders için bol giysiler seçin. Böylece hiçbir şey baskı yapmaz, hareketleri kısıtlamaz. Kolsuz veya kısa kollu bir atlet tercih edin çünkü egzersizin çoğu omuzdan parmak uçlarına kadar tüm kolu çalıştırmayı içerir. İşinizi engellememek için elinizdeki tüm takıları çıkarın. Ajite veya üzgünseniz, derin nefesler alarak veya zhong chun noktasına masaj yaparak kendinizi sakinleştirmeye çalışın (bkz. Bölüm 6). Ve ancak o zaman pratik yapmaya başlayın.

1. İlk egzersizi yapmak için diz çökmeniz ve topuklarınızın üzerine oturmanız gerekir *(Şek. 41, a). Hafifçe* oturmanız , sırtınızı düzeltmeniz, vücut ağırlığının topuklarına minimum baskı uygulamaya çalışmanız,

ancak kendinizi zorlamamanız gerekir. Çene hafifçe indirilir, eller kalçaların üzerinde serbestçe durur, parmaklar içe doğru çevrilir. Bu başlangıç pozisyonudur.

vücudu yavaş yavaş öne doğru eğerek nefes verin *(Şek. 41.6, c, d)*. Dikkatinizi enerji biriktirme hissine odaklarken, mümkün olduğunca ciğerlerdeki tüm havayı dışarı vermeye çalışın . her şeyi yapmak

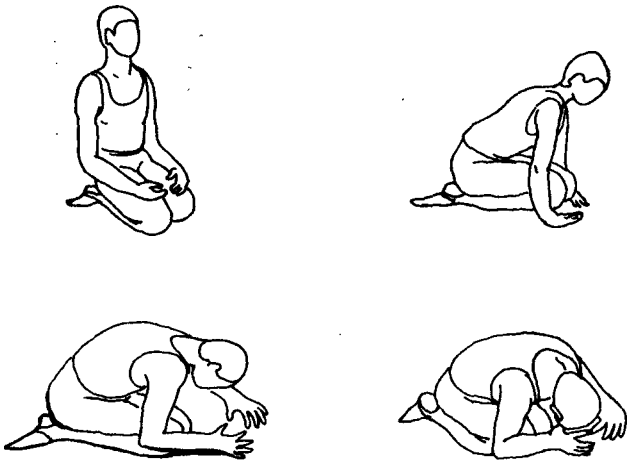
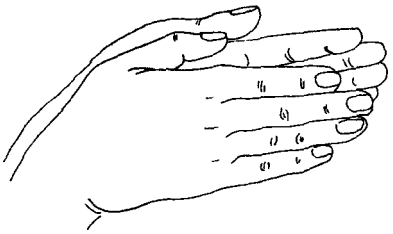


Рис. 41

ters sıradaki eylemler *(Şekil 41 , d, c, b),* başlangıç pozisyonuna dönün , yoğun bir nefes alın ve kendinize şükran duygusu aşılayın.

Bu egzersiz duaya benzer değil mi? Enerjinizi yenilemesi, size sağlık ve esenlik vermesi için Doğa'ya dua ediyor gibisiniz.

2. Şekil l'de gösterildiği gibi bilekten başlayarak ellerinizi ovun. 42. Bu prosedürün anlamı şimdiye kadar sizin için açık olmalıdır - bunun hakkında bir kereden fazla konuştuk. yoğun dis-



ellerin tiranlığı , enerji potansiyelinizi ve tüm iç organların çalışmasını harekete geçiren ellerinizdeki birçok farklı sihirli noktayı etkiler.

3. Ve şimdi, enerjiniz kaynadığında, kollarınızı dirseklerden hafifçe bükün ve birbirinden ayırın. Fırçalar, Şekil 2'de gösterildiği gibi serbestçe "asılır". 43. Bu egzersize "sakinleştirme" denir. Bunu va- ile hayal edin parmaklar ve dirsekler, sanki su akıyor, akıyor: aşırı enerji. Gözlerini kapat ve rahatlamaya çalış. Sonuna kadar bu durumda kal

ней мере минуту.

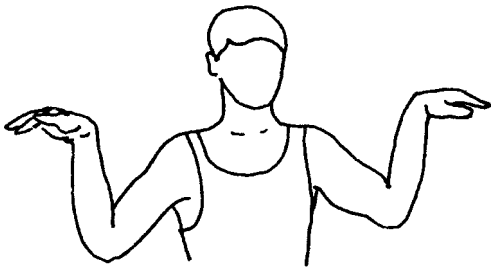


Рис. 43

4. Avuç içlerinizi Şekil 1'de gösterildiği gibi sıkıca birbirine bastırırken dirseklerinizi yanlara doğru açın. 44. Basıldığında parmaklar kolayca ve acısız bir şekilde geriye doğru bükülmelidir.

Рис. 44

5. Sağ elinizi omzunuzun üzerinden atın, sol elinizi arkanıza koyun ve Şekil 1'de gösterildiği gibi parmaklarınızı bir "yaprak" şeklinde kapatın. 45. Kapalı ellerinizi bir yönde veya diğer yönde hafifçe hareket ettirin. Sol ve sağ elleri değiştirerek aynısını yapın .

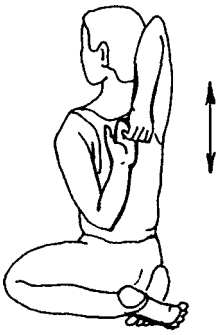


Рис. 45

Рис. 46

6. Şimdi sol elinizi indirin ve sağ parmaklarınızı bükün, ancak sonuna kadar yumruk şeklinde sıkmayın. Şimdi, sağ elinizle , Şekil 1'de gösterildiği gibi, omuzdan bileğe doğru hareket ederek sol elinizi hafifçe vurun. 46.

Bu egzersizi bir dakika boyunca yapın. Ardından, sol elin aynı gevşemiş “yumruğu” ile sağa vurun. (Ayrıca bir dakika içinde.)

Bu şekilde akciğer meridyenlerini, kalbi ve kan dolaşımını "ısıtırsınız" . Enerji kanallarınız canlanır ve vücudunuzun hayati organlarını tam olarak çalışmaya zorlar.

7. Bilek masajı da bilinen bir prosedürdür . Kırmızı olana kadar iyice ovalayın *(Şek. 47)*. Bir önceki bölümden hatırladığınız gibi, bilekte canlandırıcı ve sakinleştirici etkisi olan pek çok “sihirli” nokta vardır. Enerjimizi

8. bu şekilde dengeliyoruz.

Рис, 47

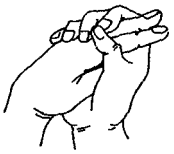
4

Рис. 48

9. Şimdi sağ elinizle sol elinize omuzdan bileğe masaj yapın. Bu masaj hem uyarıcı hem de yatıştırıcıdır. Ardından sol elinizle sağ elinizle şekil 1'deki gibi masaj yapın. 48.

10. Bu aşamada ellerinizi iyi bir şekilde esnetmeniz gerekiyor. Bu amaçla, 1. bölümde veya 5. bölümde anlattığım kompleksten birkaç alıştırma kullanabilirsiniz *(Şekil 49, a, b, c, d)*.

а



б

Рис, 50

11. Enerji yüklememizin bir sonraki aşamasında, başparmağı (yaklaşık 12 saniye), ardından işaret parmağını (12 saniye), orta parmağı, yüzük parmağını, küçük parmağı *(Şek. 50)* döndürmeye başlayın .

12. Şimdi her parmağınızla ayrı ayrı çalışın ve çatırdayana kadar bükün *(Şek. 51).*

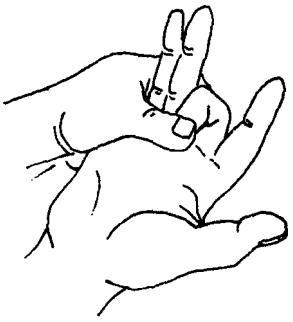
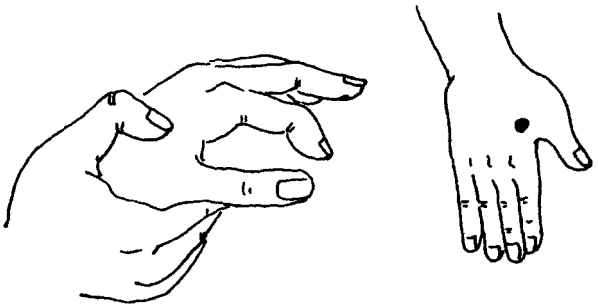


Рис. 51

Рис. 52

13. Bundan sonra, Şekil l'de gösterildiği gibi, her parmağınızı avuç içine 90 derecelik bir açıyla arka arkaya hızla bükün . 52.

14. 30 saniye boyunca noktaya basın . Önce sağ elde, sonra solda . Bu noktayı bulmak için, Şekil 1'e yakından bakın. 53.



Pirinç. 53

15. Avuç içi bölgesine başparmağa bitişik masaj yapın (*Şek. 54).*

16. Ve şimdi - Şekil l'de gösterildiği gibi avuç içi bölgesine ve elin arkasına, küçük parmağın tabanında masaj yapın . 55.

17. Sağ elin küçük parmağını tırnağın her iki yanından "kıstırın", böylece bir önceki bölümde bahsettiğimiz *Shao-chun noktasına hareket edin (Bölüm* 6 , *Şekil 36).* Ardından sol elinizin küçük parmağıyla aynısını yapın . Bu şekilde kalbinizin çalışmasını iyileştirirsiniz *(Şek. 56).*

18. Avuçlarınızı birbirine sürtün. Bu, avuç içlerinizde bulunan tüm hayati noktaları uyarır (*Şek. 42).*

Рис. 54

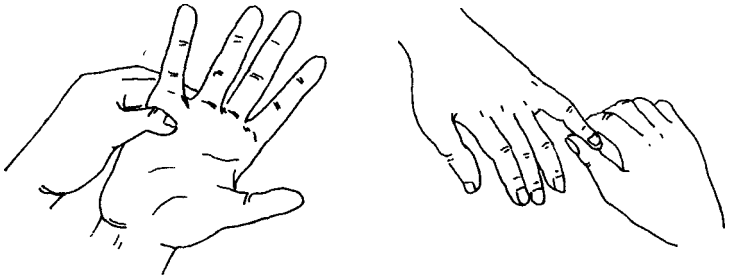


Рис. 55

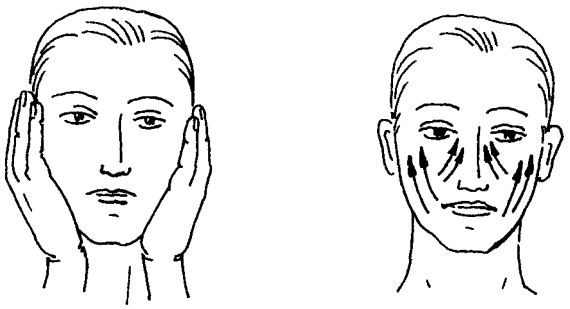
Рис. 56

19. Şimdi yüzünüzü, yanaklarınızı, elmacık kemiklerinizi parmaklarınızla aşağıdan yukarıya doğru Şekil 1'de gösterilen çizgiler boyunca ovun. 57.

20. "Enerji duşu almayı" bitirdikten sonra, bu kompleksin ilk egzersizini tekrar yapın.

Bu, Do-in sisteminin size sunduğu türden bir enerji kompleksidir.

tüm gün için bir canlılık ve harika bir ruh hali alırsınız . Her zaman formda, her zaman "ruh halinde" mi olmak istiyorsunuz (her zaman "ruhsuz" olanların aksine)? Lütfen, önünüzde bir arıza, kötü bir ruh hali, soğuk algınlığı eğilimi ve her türlü yara için güvenilir bir çare var.



Do-ying, insan enerji sistemini toprak-derinin altına döşenen bir kablo sistemi olarak görür . Bu enerji vücudunuzun her organını, her hücresini "yıkamalıdır" . Görevi, vücudunuza enerji solumak, ruhunuzu enerji ile doldurmaktır. Böyle bir devlet neyle karşılaştırılabilir?

Hiç sabah erkenden şehir dışında , kulübede, ormanda kalktınız mı? Biliyorsunuz, hava mükemmel olduğunda, ancak sabahın erken saatlerinde, güneşin yumuşak ışınları tarafından dağılmayan hafif bir sis hala yayılıyor. Bir yerde suya, göle doğru ılık, ipeksi çimenlerin üzerinde çıplak ayakla yürüyorsunuz ve dünkü güneşli günün hatırasını hâlâ koruyan serin sulara dalıyorsunuz. Tam bir mutluluk hali yaşarsınız. Hayat şeffaf ama net, nazik, güzel görünüyor.

Bu muhteşem durumu hiç yaşamadıysanız, önümüzdeki yaz onu gerçekte yaşamanın zevkini kendinize inkar etmeyin. Bu arada yaz yedi dağın ötesinde ve size ulaşmak için acele etmeden Do-in sisteminin egzersizlerini yaparak aynı şeyi hissedebilirsiniz .

Düzenli olarak kürek çekme ve spor yapmanız mümkündür . O zaman zaman zaman egzersiz setini değiştirmeniz gerektiğini iyi bilirsiniz. Aksi takdirde bağımlılık oluşur ve yaptığınız işten hiçbir etkisi olmaz. Bu nedenle, sabah kompleksinize haftada en az bir kez Do-in egzersizlerine de yer verebilirsiniz.

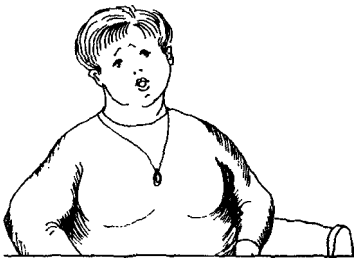
BİR DAKİKA DİKKAT!

elin konularının farklı kitaplarımda değiştiğini fark edebilir . "Kaderinizi Düzeltin" veya "Göbek Hayattır" (ikinci bölüm) kitaplarından tanıdık bir şey hatırlayabilirsiniz. Ve öyle. Ancak tanıdık bir model görür görmez sayfayı çevirmek için acele etmeyin . Bilgi yavaş yavaş aktarılır. Deneyimsizlerin zavallı kafasına birdenbire atılamazlar . Hiçbir şeye yol açmayacak . Bilgi aşama aşama, damla damla, yudum yudum aktarılır . Belki de sana zaten bilinen görünen şey, bilgi bardağını dolduracak o damla olacak, diğerleri ise sadece serinletici bir yağmur gibi geride hiçbir iz bırakmadan dökülecek. Bilginizi aktarma yeteneği de karmaşık bir bilimdir. Ve daha az zor olan bilim, bilginin edinilmesidir. Bu nedenle, aşağıdaki kurallara uymaya çalışın:

— Acele etmeyin, dikkatlice okuyun.

— Sonuçlara acele etmeyin. Okuduklarınız üzerinde düşünün.

— Önerilen yöntemleri uygulayın. Ona yeterince zaman ve enerji verin .



8. Bölüm

SPOR YEDEK SOMUNU

ENERJİ CİMNASTİĞİ

.

FİZİKSEL AKTİVİTELER: Avantaj ve Eksiler

İyileştirme, gücü artırma ve hızlı tepki verme eğitimi için pek çok çekici ve etkili sistem vardır . Ancak bunun için birinin spor salonuna veya yüzme havuzuna, birinin halter ve dambıllara ve birinin boks torbasına ihtiyacı vardır.

Ama şimdi salona o kadar kolay giremezsiniz - ve bu zevk makul bir fiyata mal olur ve olur, insanlar orada kavga eder - bir elmanın düşeceği yer yoktur. Ve herkesin pahalı dersler için ödeme yapma fırsatı yoktur. Ama yine de insanlar bu durumdan kurtulurlar: spor ayakkabılarını giyerler ve devam ederler, bloklarının veya yakındaki bir parkın etrafında kilometrelerce dolanırlar. Ama herkes bundan da hoşlanmaz - girişten atlamak ve yoldan geçenlerin yanından geçmek - size bakarak, iri köpeklerden birinin ağzı ve tasması olmadan, dikkatsiz sahibinden uzakta yürümenize izin vereceğinden korkarak Sen. Evet ve hava her zaman izin vermiyor, özellikle St. Ve kaslar bir yük gerektirir, vücutta bir şeyler eksiktir ve yumuşak kanepenizde rahatsızlık hissedersiniz ki bu artık sizin için tamamen uygun değildir.

Ama gerçekten, insanlar, spordan en uzak olanlar bile, her zaman bir şekilde vücutlarını formda tutmaya çalıştılar. Rus edebiyatımızın dehası Alexander Sergeevich Puşkin'in masasından uzaklaşarak kendisi için bir egzersiz - uzun yürüyüşler düzenlediğini muhtemelen okumuşsunuzdur . Üstelik on altı kilo ağırlığında bir bastonla yürüdü . Ve Lermontov? Mihail Yuryeviç, askeri kampanyalarda yanına jimnastik ekipmanı aldı ve sürekli egzersiz yaptı. Kredisine göre, gerçekten büyük bir güce sahipti - parmaklarıyla madeni paraları bükebilirdi!

Yazarlardan bahsediyorsak neden kadınları da düşünmüyoruz? Örneğin George Sand, her zaman taşra hayatını özlemiştir. Nohant'taki malikanesinde nehre karşı özel bir zaafı vardı.

“Her gün nehre tırmanıyorum, boynuma kadar suya giriyorum ve bayıldığım bu soğuk ve gölgeli derede gücümü tamamen geri alıyorum; hayatımın birçok saatini burada hokkayla uzun süre yalnız kaldıktan sonra güç kazanarak geçirdim ," diye yazıyor altmış beş yaşındaki Flaubert'e. Belki de Madame Sand'e uzun bir yaşam veren bu nehirdi - büyük yazar yetmiş iki yaşında öldü.

Peki ya çağdaşlarımız? Durumdan nasıl çıkarlar ? Örneğin Dr. Kashpirovsky, muhabirle fiziksel gücünün sırrını paylaştığı röportajlardan birinde : kiloluk ağırlıktan ve jimnastik diskinden ayrılmıyor, onları her yere yanında götürüyor.

İnsanlar fiziksel aktiviteye, aktivitelere ihtiyaç duyduklarını nasıl anlarlar ?

İşte aynada kendine bakan, derisinin eski elastikiyetini kaybettiğini ve kaslarının sarkık göründüğünü fark eden bir kadın. Ve antrenmana koşar. Ayna onu tahrik etti . Diğeri kesinlikle birisi ona son zamanlarda "çok şaşırdığını" söyleyene kadar bekleyecek . Başkalarının sözleri onu harekete geçirecek.

Ancak dış uyarana ihtiyacı olmayan insanlar var - içsel bir uyarana ihtiyaçları var. Doğası gereği bu kategoriye ait olduğum için mutluyum. Çocukluğumdan beri fiziksel duyumların akımını yakaladığım için beden dilimi iyi anlıyorum . Bu rahatsız durum, kasların yükü kaçırması, silkinmek, enerjilerini geri almak istemeleri anlamına gelir . Bir kişi vücudunun sesini dinlemezse, baş ağrısı, sinirlilik onu rahatsız eder . Ona her şeyin yanlış olduğu görünecek, hatta depresyona yenik düşebilir. Özellikle zihinsel veya duygusal yük büyük olduğunda, vücut basitçe kendi yükünü talep etmeye başlar - kaslar üzerindeki yük, eklemleri ısıtır ve hareket eder. Bu durumda vücut bizden "daha akıllı". Gerginliğimizi nasıl azaltacağını, stresin pençelerinden nasıl çıkacağını bilir. Sadece onu dinleyebilmelisin. Vücut iyi bir danışmandır!

SPOR SALONU UZAK OLDUĞUNDA

Sonunda fiziksel aktiviteye ihtiyacımız olduğunu anladık : vücudumuzu güçlendirir ve sağlığın korunmasına katkıda bulunurlar. Peki ya sadece nehirli bir mülkü olmayan , hatta küçük bir yazlık evi bile olmayan sıradan bir ölümlü? Ve bir iş gezisine çıkarsanız , özel spor ekipmanlarını yanınıza veya şişme havuza götüremezsiniz . Kendi ataletinizin üstesinden gelmek ve yağmurda spor ayakkabılarla parktaki korkunç köpeklere atlamak da herkese göre değil.

Ve tabii ki şu soruyu soruyorsunuz: Sağlığınızı önemli ölçüde iyileştirmenize , canlılığı artırmanıza ve hatta önemli maddi maliyetler ve özel sıkıntılar olmadan kronik hastalıklarla başa çıkmanıza izin veren herhangi bir yöntem var mı? Ve en tembel veya meşgul olanlar, bir eşofman giymek, eğilmek, çömelmek ve ardından tüm kaslarında alışılmadık bir ağrı yaşamak zorunda kalmayacaklarını hayal ederler. Ve ekleyeceğim: böylece tüm egzersizler parmak hareketi seviyesinde olsun.

Pekala, sağlığınız için " parmağını kıpırdatamayacak kadar tembel" olanlardan biri değilseniz , parmaklarınızı hareket ettirmeye hazırsanız ("Ama sadece parmaklar!" - okuyuculardan biri beni zaten uyarıyor), peki - bir bütün olarak tüm organizma ve özellikle belirli organlar üzerindeki etkiyi güçlendirmenin sizin için özel yöntemleri vardır .

Japon doktor Yoshiro Tsutsumi bu yöntemleri canlandırdı veya "icat etti". Çocukken zayıf ve hasta bir çocuktu ve doktorlar otuz yaşına kadar yaşama ihtimalinin düşük olduğuna inanıyorlardı. Ama pes etmedi ve kendine ve belki de daha birçok kişiye yardım etmenin bir yolunu aramaya başladı. Otuz yıl boyunca Yoshiro Tsutsumi, üç bin yıllık Çin tıbbı, biyoenerjetik deneyimini inceledi . Ve sonuç olarak, yardımıyla hastalıklarının

üstesinden geldiği ve hala hayatta ve iyi olduğu parmaklar için bir dizi egzersiz geliştirdi.

Sloganı şudur: "Kişi kendi gücüyle hastalığını tedavi edebilir ." Ve bu sadece kelimeler değil. Tanrı insana , vücudun kendi güçleri pahasına meydana gelen doğal şifa yeteneği bahşetti . Ancak zamanla, inancımızı kaybettikçe bu yeteneğimizi de giderek daha fazla kaybediyoruz. Yoshiro Tsutsumi'nin egzersizleri vücudumuzun enerjisine dayalıdır (ki bunu size önceki bölümlerde ayrıntılı olarak anlattım) ve vücudumuzun hastalıklardan doğal olarak iyileşme yeteneğini yeniden canlandırmayı amaçlar.

Muhtemelen, bu egzersizler kadınların zevkine daha uygun olacaktır. Ve sizi temin ederim, egzersizlere harcadığınız zamandan pişman olmayacaksınız .

BİR RÖPORTAJ TARİHİNDEN

Birkaç yıl önce, Dar merkezinde sağlığı iyileştiren gruplara liderlik ettim. Benimle çalışan kadın ve erkekler, egzersiz komplekslerine kesinlikle "parmak" egzersizlerini dahil ettiler. Ve bir ay sonra, tombul gibi görünen genç bir kız sınıflara geliyor ve koğuşlarımla görüşmek için benden izin istiyor. Ondan dersin sonuna kadar beklemesini istedim ve itaatkar bir şekilde bir sıraya oturdu. Oturdu ve sessizce tüm parmaklarını büktü, noktalara bastırdı, ilgili kişilerin hareketlerini tekrarladı.

- Seni buraya kim gönderdi? dayanamadım

"Açıkçası," diye kızardı kız, "bir komşu bana sizin gruplarınızdan bahsetti. Geçen ay seninle çalıştı . Ve dergide ben gerçekten ı Çalışırım, düşünme. Ve bir makale yazacağım. Ve sedkoy'umun başına gelenler çok korkunç ....

- Ne? Korkmuştum.

Artık bir heykel gibi oldu.

- Anlamadım mı?

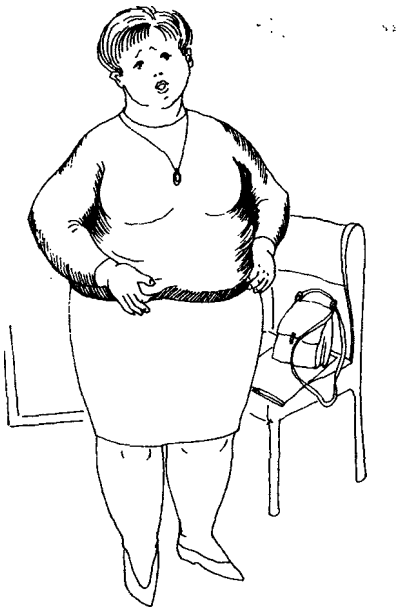
- Eskiden bir kaya parçasıydı - orada kil ya da benim gibi mermer - kız daha iyi anlayabilmem için kendi etrafında döndü.

Gerçekten de vücuduna figür demek zordu - bir tür şekilsiz kütle.

"Ve şimdi," diye devam etti muhatabım, "sanki deneyimli bir heykeltıraş onu bu cinsten kesmiş gibi. Thalia - Kıskançlıktan nefesim kesildi. Yeniden doğdu . Doğal olarak, kocası ve ben artık giymekten farklıyız ve işte artık ona farklı bakıyorlar. Yükseltmeye bile karar verdiler. Daha önce terfi etmiş olmalıydı , zeki ama sadece görünüşü fazla gösterilemezdi. Sadece hep düşündüm ki...

- Ne?

- Yüz dolu olduğunda - bu iyi. Kırışıklığın dolgunluğu onu düzeltiyor gibi görünüyor. Ve komşum kilo verdi ve



kırışıklıkları tam olarak artmadı, hatta özellikle göz çevresinde önemli ölçüde küçüldü. Nasıl oluyor?

- Bu jimnastik çok mucizevi. Peki, kadınlarla röportaj yaparken gidiyorsun, sonra sana biraz ondan bahsedeceğim.

Bunun üzerine ayrıldılar. Kırk dakika sonra koşarak geri geliyor , gözleri yanıyor, her şey bir yay kadar basit.

“Düşünün” diyor, “bu jimnastik aynı zamanda her türlü hastalığa da iyi geliyor. Burada çok eğlendim ! Bir kadın, bir aylık derslerden sonra fonksiyonel kısırlıktan kurtuldu, komşum gibi bir başkası fazla kilo verdi, üçüncüsü gençleşti. Yazıyı yazı sanıyordum ama önce beni gruba yazın!

Durum buydu. Makale çıktı, ardından hakkında çok şey yazıldı. Ama şimdi en önemli şeye geçelim - pratik egzersizlere. Her egzersizi okuyun - yapın, duygularınızı dinleyin. Bu yüzden tüm kompleksi çok daha hızlı ezberleyin.

YOSHIRO TSUTSUMI YÖNTEMİNE GÖRE PARMAK VE AVUÇ İÇİN ENERJİ CİMNASTİĞİ

Herhangi bir jimnastik hafif bir ısınma ile başlar. Parmaklar için jimnastik bu konuda bir istisna değildir . Kendi başlarına gençleştirici bir etki sağlayan dört basit egzersizle başlayın.

Isınmak

1. *Parmakları öne doğru bükmek.* Burundan nefes alırken, önünüzdeki göz hizasında avuç içlerinin ⅛'sini birlikte yiyin *(Şek. 58).*

   Ağızdan nefes verin, sağ elin parmaklarını yaklaşık olarak sol elin parmaklarının tabanına indirin ve sağ elin parmak uçlarını yukarıdan "yakalayarak" sol elin parmaklarını bükün (Şek. 59 *)* .

   Burundan nefes alarak sol elin parmaklarını düzeltin, sağ elin parmaklarının tabanına indirin ve sağ elin parmaklarını bükerek sol elin parmaklarını "yakalayın" (Şek. 60 *)* .

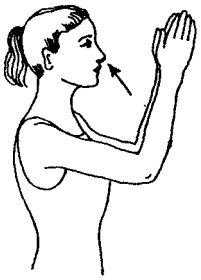


Рис. 58

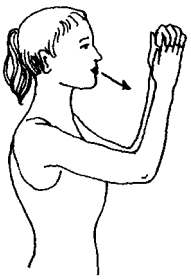


Рис. 59

Рис. 60

Рис. 61

Рис. 62

   Sol ve sağ el parmaklarını 15 kez bükün ve açın. Bu durumda, solunum hızı bir miktar azalacaktır . Hareketler pürüzsüz olmalıdır.

2. *Parmakların bükülmesi.*

   а) Kollarınızı göğsünüzün önünde kavuşturun ve normal nefes alın *(Şek. 58).*

   б) Nefes al. Avuç içlerinizi ayırmadan parmaklarınızı olabildiğince geniş açın ve dirseklerinizi birbirinden ayırın *(Şek. 61).*

   в) parmak uçları birbirine değecek şekilde açın *(Şek. 62).*

   г) Ağzınızdan hızlı bir şekilde nefes verin ve iki elinizin parmaklarını birbirine bastırın. Nefes alırken

parmaklarınızı tekrar ayırın, sadece uçlarını birbirine sıkıca bastırın. Egzersizin bu bölümünü 10 kez tekrarlayın.

д) Şimdi avuçlarınızı, parmak uçlarınız yukarı değil, kendinize doğru bakacak şekilde çevirin *(Şek. 63).* Ve d) paragrafında belirtildiği gibi hareketi 10 kez tekrarlayın . Bu egzersizi yaparken parmaklarınızı "başarısızlığa" doğru bükün ve ritmik olarak nefes almaya çalışın.

3. *Parmak fleksiyon ve ekstansiyon.*

a) Avuç içleriniz size bakacak şekilde ellerinizi kaldırın *(Şek. 64).*

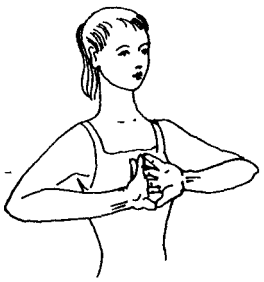


Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65

б) Tüm havayı verin ve nefesinizi tutun. Sonra , burundan nefes alarak parmaklarınızı bükün - sırayla on tanesi. Sağ elin başparmağıyla başlayın, işaret, orta, yüzük , küçük parmakları bükün, ardından sol elin küçük parmağı, yüzük, orta, işaret ve sol elin başparmağıyla bitirin *(Şek. 65).*

в) Tüm parmaklarınızı büktükten sonra, ağzınızdan nefes vererek onları açmaya başlayın. Bu egzersiz en az 10 kez tekrarlanmalıdır . Dalgaların kıyıya ne kadar ritmik bir şekilde çarptığını hayal edin - her parmağınızı dikkatlice bükün ve açın.

4. *Cevizlerin dairesel hareketleri.*

a) İki somun alın, avuçlarınızın arasına koyun ve dönme hareketleri yapın. Somunları avuç içlerine bastırarak çaba gösterin *(Şek. 66).*

Рис. 66

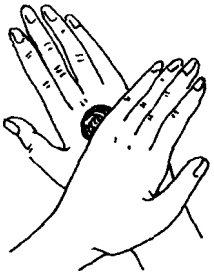
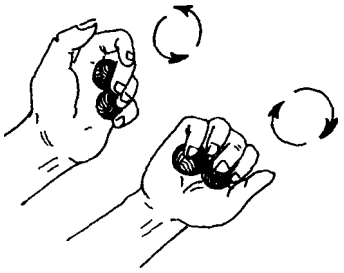


Рис. 67



Pirinç. 68

б) Somunları sağ elinizin arkasına koyun, sol elinizin avuç içi ile örtün. Somunları kuvvetle bastırarak dönme hareketleri yapın . Ardından ellerinizi değiştirin *(Şek. 67)*.

в) Her avuç içine iki somun alın ve aynı anda döndürün. Sağ avuç içinde - saat yönünde , solda - saat yönünün tersine *(Şek. 68)* .

Fındıkla egzersiz yapmak, memnuniyetsizliği, tahriş durumunu giderir , beyin yaşlanmasını önler ve uzun ömürlülüğü destekler . Uygarlığın korkunç yaratığının baskısı ne kadar güçlü olursa, insanlar o kadar gergin, meşgul ve sinirli hale gelir. Pekala, söyleyin bana , aranızda her gün en az birkaç dakika gergin bir heyecan ya da tahriş olmuyor mu ? Yoldan geçen bir araba tepeden tırnağa ıslatıldı, troleybüs bir saattir gitti, metroda ayağınıza basıldı, işte her zaman bir şey yapışmıyor - şimdi zaten gerginsiniz. Bir insanın ne kadar ihtiyacı var! Özellikle de bu tür tutarsızlıklar her gün oluyorsa. İnsanlar genellikle gergindir, genellikle "yıkılır". Bu konuda yaş, sosyal ve mali durum ne olursa olsun hepimiz kardeş gibiyiz . Bu nedenle, kendinize bir torba fındık alın - ve bunları uzaktaki bir çekmeceye koymayın, her zaman elinizin altında bulundurun veya cebinizde taşıyın.

İşte zihinsel gerilimi azaltabileceğiniz başka bir fındık egzersizi.

* * *

stres atma egzersizi

5. Somunu, şekil 2'de gösterildiği gibi, avucun yanından (küçük parmağın altından) bileğe yerleştirin. 69. Diğer elinizin ayasıyla somuna hafifçe bastırın ve onunla üç dakika dairesel hareketler yapın.

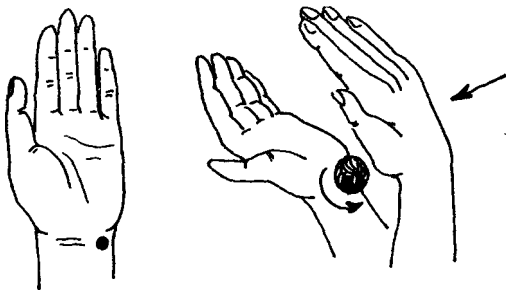


Рис. 69

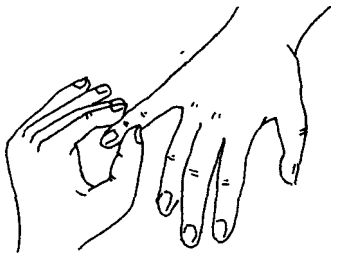
Şimdi şehir hayatımıza devam edelim. Yükümüz artıyor. Fiziksel değil - bilgilendirici. Her yerde zamanında olmaya, her yere gitmeye, mümkün olduğunca çok şey yapmaya çalışarak kendimizi strese sokarız. Ve stres gerginlikten başka bir şey değildir. Sürekli gerginlik içinde olduğumuz için yoruluyoruz.

Gücümüz azalıyor, üretkenliğimiz düşüyor, sağlığımız bozuluyor. Kronik yorgunluk yavaş yavaş gelişir . Hayat memnun etmeyi bırakır. Herhangi bir "enfeksiyon ", enerjik olarak zayıflamış bir organizmaya nüfuz eder ve en tatsız hastalıklara dönüşür. Yorgunluk da giderilebilir .

Bunun için “parmaklar ve avuç içi jimnastiği” kompleksinde de özel egzersizler verilmektedir. İşte buradalar.

Yorgunluk Giderici Egzersizler

6. Her iki elin serçe parmaklarıyla Şekil 1'de işaretlenmiş alana dikkatlice masaj yapın. 70.



Pirinç. 70

7. Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve parmak uçlarınızı şekilde gösterildiği gibi kenetleyin. 71. Şimdi gövdeyi sırasıyla sağa ve sola eğerek, bir elinizi diğeriyle sağa ve sonra sola doğru çekin. Her eğim 5 saniye sürer . Bir yönde ve diğer yönde üç eğim yapın .

Рис. 71

Aşağıdaki egzersizler karaciğer fonksiyonlarını aktive etmeyi amaçlamaktadır. Alkolün tehlikeleri hakkında ne kadar konuşursanız konuşun, sadece birkaçı bu bağımlılıktan tamamen vazgeçebilir. Çoğu düzenli olarak içiyor ve sadece "tatillerde" de olsa iyi. Bildiğiniz gibi çok tatilimiz var ve bunlara tüm arkadaşlarımızın ve akrabalarımızın doğum günlerini dahil edersek, çok sayıda arkadaşı ve akrabası olanların oldukça sık içtiği ortaya çıkıyor . Bu egzersizi alkol almadan önce ve sonra yaparsanız karaciğerinize "yardımcı olacaktır ".

* * *

Egzersizler

karaciğer fonksiyonunu iyileştirmek

8. Parmaklarınızı uzatın ve sıkın. Ardından , sadece işaret parmağını bir kanca şeklinde bükün *(Şek. 72)*. Bu arada, bu alıştırma sizin için iyi bir test olabilir. İşaret parmağınız gergin değilse veya onu büktüğünüzde diğer parmaklarınız istemsiz bir şekilde bükülmüyorsa bu durum karaciğerde bir soruna işaret ediyor olabilir. Bu durumda alkol ve sigaradan uzak durmak iyi olacaktır.

Рис. 72

9. İşaret parmaklarınıza güzelce masaj yapın.

10. İşaret parmaklarınızı Şekil 2'de gösterildiği gibi göğsünüzün önünde birleştirin. 73. Burnunuzdan nefes alın ve parmaklarınızı ters yönde “esnetmeye” başlayın . Birkaç saniye sonra parmak uçlarınızdaki gerilimi bırakın ve nefes verin. Egzersizi birkaç kez tekrarlayın.

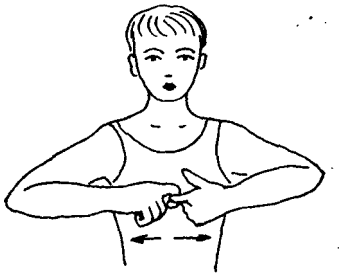


Рис. 73

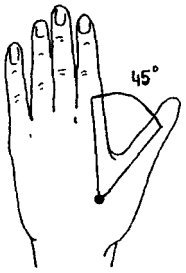


Рис. 74

Aşağıdaki egzersiz, bademcik iltihabı gibi bir bela ile başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Bazı insanlarda herhangi bir soğuk algınlığı bademciklerin iltihaplanmasına neden olur .

Bu, bir kişinin en az bir hafta hastalık izni aldığı ve tüm bu süre boyunca kendini iğrenç hissettiği anlamına gelir : yutmak acı verir, yemeğin tadı hissedilmez, sıcaklık yükselir. Bademcik iltihabı gelişimini önlemek için aşağıdakileri yapın.

* * *

Bademcik iltihabının tedavisi ve önlenmesi için egzersizler

11. Elinizi, başparmağınız ve işaret parmağınız arasında 45 derecelik bir açı olacak şekilde tutun . Bu açının tepesi, kalın bağırsağın meridyeninde yer alan gokoku noktasına düşecektir *(Şekil 74). Bu noktaya yapılan masaj* bademcik iltihabı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve ayrıca diş ağrısını ve göz yorgunluğunu giderir. Noktaya elin arkasındaki baş parmak pedi ile basılmalı ve diğer yandan işaret parmağına basılmalıdır. 5 saniye boyunca bu noktayı güçlü bir şekilde sıkıştırın ve ardından çabaları zayıflatın. Bu, her el için 10 kez yapılmalıdır .

* * *

İşte, örneğin hastalık nedeniyle tam teşekküllü beden eğitimi nedeniyle karşılayamıyorsanız sağlığınızı iyileştirmenize yardımcı olacak çok basit bir egzersiz seti . Bu egzersiz seti hem en tembel hem de en meşgul kişiler tarafından kullanılabilir .

Sonunda, bu kitabın biyoenerjetikle ilgili tüm bölümlerini okuduktan sonra, kendiniz için en uygun egzersizleri seçebilir ve vücudunuzun gücünü geri kazanmayı, bazı özel hastalıklarınızdan iyileşmeyi ve çözmeyi amaçlayan kendi kompleksinizi yaratabilirsiniz. özel sorunlarınız (örn. aşırı kilo veya kronik olarak yorgun hissetme). Önünüzde geniş bir yaratıcılık alanı var - onu dikkatli ve akıllıca geliştirin ve hasat için acele etmeyin, aksi takdirde olgunlaşmamış meyveler alırsınız ve tam teşekküllü başarıların sevincini tatmazsınız .

Глава 9

ТАЙНА РУК
НИНДЗЯ

HARİKA HİKAYELER

ninjaları hiç duymamış çok az insan vardır . Herhangi bir çocuğa sorun, o da cevaplayacaktır ... ninjaların kanalizasyonda yaşayan ve düşmanlarla savaşmakta harika olan kaplumbağalar olduğunu. Ebeveynlerine sorun ve ninjaları karate, tekvando ve diğer dövüş sanatları ustalarıyla karıştıran filmleri belli belirsiz hatırlayacaklar .

kızgın vahşi hayvanları tek bir bakışla yatıştırabilen, duvarlardan geçip tüm kilitleri açabilen ve Copperfield gibi uzayda çözülebilen büyülü savaşçılar olduğunu söyleyecektir . Yenilmezler, yakalanması zor ve genel olarak etten ve kemikten yaşayan insanlardan daha çok ruhlara benziyorlar. Gelecek nesiller için bu harika insanları içeren gerçek olayları yakalayan tarihe dönelim .

İzci her şeyi yapabilir

İktidar mücadelesinde Japonlar, hiç kimsenin olmadığı kadar, en karmaşık ve sinsi entrikaları örmeyi başardılar. Entrikalar, kraliyet mensuplarının ve onların yakın arkadaşlarının odalarında örülüyordu ve entrikacıların dizginlenemeyen fantezileri bazen en karmaşık fantezileri bile aşıyordu. Ama bir şey bulmak ve onu gerçek hayatta uygulamak tamamen başka bir şey . Bu planların gerçekleşmesi ancak mucizeler yaratma yeteneğine sahip kişiler için mümkün olmuştur . Gücü, dayanıklılığı ve yaratıcılığı sınır tanımayan insanlar. Ve ninjalar tam da böyle insanlardı.

Tokugawa yetkilileri, komplo kuran prenslere karşı bir mücadele yürüttü . Ustaca kombinasyonlarından biri için , asilerin hizmetinde tutulan ninja Kaei Juzo'nun oyundan çıkarılması gerekiyordu . Bu süper zor görev, en deneyimli ninja olan Tonbe'ye emanet edildi.

Ancak Tonbe, bir günah olarak, Judo'nun bir sınıf arkadaşı olduğu ortaya çıktı ve eski arkadaşını öldürmek

istemedi. Ancak ninjalar profesyonel onurdan kolay kolay ayrılmazlar. Hem kurtların beslenmesini hem de koyunların sağlam kalmasını sağlamak gerekiyordu. Bu nedenle arkadaşlar bir numara yapmaya karar verdi ...

Tonbe, Juzo'yu bitirmek yerine onu efendilerine getirdi ve düşmanı esir aldığını bildirdi. Esir bir ninja oldukça nadir görülen bir manzaradır ve şogun ellerini ovuşturarak onun için halka açık bir infaz emri verdi , ancak Juzo şunları söyledi:

Bırak şerefimle öleyim. Bu hayattan kendim ayrılmama izin ver .

Şogun ve görevlilerinin gözleri parladı. Ne de olsa bu sözler bir ninjanın hara-kiri yapma arzusundan başka bir şey ifade etmiyordu . Böyle bir törende bulunmayı her gün başaran olmaz . Şogun ve maiyeti yerlerine oturdu ve hizmetkarlar tarafından kısa, keskin olmayan bir bıçak verilen Juzo'ya dik dik baktılar.

Ninja harakiri ayininin tüm inceliklerini göremedi , bu yüzden Juzo soyunmaya başlamadı. Ve bal da dökmedi, bıçağı mideye kabzasına kadar sapladı . Giysiler yoğun bir şekilde kanla ıslanmıştı, ölmekte olan adam sarsılmaya başladı ve ayrılan sürenin ardından gözlerini devirerek öldü.

Gösterinin tadını çıkaran şogun, cesedin kalenin kapılarındaki hendeğe atılmasını emretti ve kutlamak için gerçek bir ziyafet düzenledi.

Ziyafet bittiğinde herkes tatlı bir rüyaya daldı ve pencerelerdeki son ışıklar söndü, daha korkunç bir alevin çıtırtısı duyuldu: kale her taraftan ateşe verildi. Bir ateş sisi duvarları, çatıyı, tüm giriş ve çıkışları kapladı.

Ne de olsa eğlence devam ederken Juzo hendekten çıktı ve nöbetçilerin dikkatini aldatarak, onu yerle bir etmek için iyi incelemeyi başardığı kaleye girdi.

Nasıl hayatta kaldı, soruyorsun? Sizce ninjalar hara-kiri'den bile kurtulabilir mi? Ama bunu gerçekten yaptığını sana kim söyledi? Bıçak Juzo'ya getirildiğinde, onu, altında boğulmuş büyük bir farenin saklandığı

giysilerinin içine soktu. Yeterince kan döküldü ve ölüm kasılmalarını oynamak zor olmadı ...

Başka bir hikaye, ninjaların yardımıyla ülkede üstün güç mücadelesinin nasıl verildiğini anlatır. Bu, güçlü Uesugi Kenshin'in öldürülmesinin hikayesidir.

tartışan prensin daha az güçlü rakipleri tarafından gönderilen davetsiz misafir , kalenin karanlık köşelerinde Kenshin'in muhafızlarıyla çarpıştı. Kibari jutsu ustasıydı ve gardiyanları zehirli iğnelerle vurdu. Dört gardiyan olay yerinde öldürüldü. Ancak ninja, aynı silahla prensin yatak odasına gittiğinde ve boruyu dudaklarına dayadığında, birinin güçlü elleri başını tuttu ve hızla boynunu büktü. Bu, ince bir iğnenin ölümünden kaçan ve karşılık vermek için ölü taklidi yapan ninja muhafızlarından biri tarafından pusuya düşürüldü.

Kenshin kurtuldu. Bir süreliğine... Yalnızca bir süreliğine. Çünkü tahtı ele geçirmeye çalışan en kötü düşmandan kurtulmak o kadar kolay değil.

Kenshin'in gözcüleri, düşman kampından beklenmedik misafirler için tuzaklar hazırladılar, uyanıklıkları sınır tanımıyordu. Ancak Kenshin yine de öldürüldü. İşte böyle oldu.

Aynı gece şanssız atıcı zehirli iğnelerden öldüğünde akrabası Ukifune Jinnai kaleye gitti. Bir metreden uzun olmayan bir cüceydi, ancak fiziksel gelişimi açısından diğer ninjalardan aşağı değildi.

Uzun yıllar sıvı kil kazanında günlerce oturarak hassas görevler için hazırlandı. Ve onun zamanı geldi.

Bildiğiniz gibi, bir ninja için zaptedilemez duvarlar ve güvenilir kilitler yoktur. Bu nedenle, Jinnai kaleye kolayca girdi ve prensin tuvaleti olarak hizmet veren bir kürek çukurunda ... bir pusuya rahatça yerleşti. Yanında bir mızrak ve bir solunum tüpü aldı . Sabah, prens doğal ihtiyaçlarını karşılıyormuş gibi göründü ve yerdeki

yuvarlak bir deliğin üzerine çömeldi.

Saklandığı yerden çıkan Jinnai, prensi boğazından mızrakladı. Gürültüye koşan muhafızlar gerçek bir kargaşa çıkardılar, sarayın tüm köşe bucaklarını aradılar ama kimseyi bulamadılar. Ve saklandığı yerden çıkıp iyice yıkanan Jinnai dışarı çıkmayı başardı.

Ninja, o uzak zamanların karmaşık siyasi entrikalarında bu kadar kurnazca hareket etti.

Ninja - kelimenin tam anlamıyla "keşif piliç" anlamına gelir. Nin kelimesinin kökü sinsice yaklaşmak demektir. Bu kelimenin başka bir gölgesi daha var - "dayanmak".

Ninjutsu bir sanattır - bir savaşçının aydınlanma yolu . Ninjalar gerçekten her şeyi yapabilirdi! Onlar hakkında efsaneler vardı . Bu, istismarları ve yaptıkları her şeyi çevreleyen eksiksiz gizemle kolaylaştırıldı . Örneğin, Uesugi Kenshin'in gardiyanları , efendilerini bir mızrakla delinmiş halde bulduklarında ve ne olay mahallinde ne de en yakın bölgede kimseyi bulamayınca ne düşünecekti ? Muhtemelen bunların ninjaların hileleri olduğunu anladılar ve onlara herhangi bir yerde ve herhangi bir zamanda istedikleri zaman ortaya çıkma ve kaybolma yeteneğini atfettiler. Ve Tokugawa yetkilileri büyük olasılıkla ninjaların ölümsüz olduğu veya istedikleri zaman ölümden dirilebileceği söylentisini yaydı.

Öyle görünüyor ki, ninjanın istismarları sihirbazların büyüsüne benziyor . Ama sadece numaranın arkasında duygularımızın ilkel bir aldatmacası varsa, o zaman ninjanın "hilelerinin" arkasında uzun yıllar süren fiziksel ve ruhsal eğitim vardır. Çocukluklarından itibaren özel bir eğitim aldılar, vücutlarına ve tüm duyularına (görme, duyma, dokunma vb.) hakim olmayı ve her türlü silahı ustaca kullanmayı öğrendiler. Ninja mükemmel bir savaşçı, mükemmel bir silahtır.

Sho Kosugi'nin katılımıyla film izlediyseniz, bu muhteşem sanata biraz aşinasınız demektir. Ve bazılarınız, baş döndürücü bir dizi numara yapmadan önce, ninjanın elleriyle sağır ve dilsizlerin hareketlerini anımsatan bazı anlaşılmaz hareketler yaptığını fark etmiş olmalı. Bu hareketler nelerdir ve her saniye önemliyken neden değerli zamanımızı onlarla harcayalım? Ya da belki bir kişiye olağanüstü, fantastik olanaklar sağlayan, bu kadar garip bir şekilde katlanmış avuç içleridir ?

Tekrar konumuza döndüğümüzü düşünüyor musunuz? Japonya'nın efsanevi izcilerinin jestlerine daha yakından bakalım . Kim bilir, belki onların sırlarını açığa çıkarırsanız ve en azından küçük bir dereceye kadar beden ve ruhun bazı şaşırtıcı özelliklerine hakim olabilirsiniz .

YÜZYILLAR BOYUNCA BİR JEST

Ninjutsu sanatı belki de dünyadaki en zor sanatlardan biridir. Ninja ustalarının kullandığı hareketler gizli olarak sınıflandırılır. Tüm bu hareketler birkaç gruba ayrılabilir. İletişim jestleri, insanlar arasındaki karşılıklı anlayışa katkıda bulundu; tehdit jestleri koruyucu ve uyarıcı bir rol oynadı; ritüel jestler, enerjilerini doğru yöne yönlendiren her türlü ritüele eşlik etti ; meditatif bir transa veya başka bir değiştirilmiş bilinç durumuna girmek için anahtar hareketler kullanıldı ; kontrol ve iletişim jestleri savaşı veya herhangi bir işi yönetmeye yardımcı

oldu ; şifa jestleri sağlığın ve ruhun yenilenmesine katkıda bulundu .

Öncelikle şifa verici jestlerle ilgileniyoruz. Ancak sağlıklı bir vücudun, istikrarlı "güçlü" bir ruhun oluşumuyla ilgili , doğa ve insanlarla uyum içinde yaşamaya yardımcı olan diğer jestleri de ele alacağız .

bir elin parmaklarıyla veya iki elin birbirine dokunan veya dokunmayan parmaklarıyla yapılır .

Menşeine göre, jestler birkaç gruba ayrılabilir .

Doğal hareketler herkese aşinadır. Burada bir konuğu odaya davet ediyor ve aynı zamanda elinizle yumuşak bir hareket yapıyorsunuz: "Lütfen içeri gelin!" Ve bir kişi korktuğunda veya tehdit edildiğinde, genellikle kendini elleriyle savunur: "Yaklaşma!" Bu, *doğal* (içgüdüsel) insan hareketlerinden başka bir şey değildir .

Prosedürel jestler, bir tür faaliyet sırasında doğar . Askerler birbirlerini selamlıyor. Trafik polisi her türlü hareketi yapıyor ve bence arabası olan herkes "sırrını" biliyor 6 Zach. №246

Anlam. Müsabaka sırasında hakem sporcularla sadece jestlerle "iletişim kurar" ve herkes onu anlar.

Nedensel hareketler bir nedenden dolayı yapılır . İyileştirici jestlerin devreye girdiği yer burasıdır. Bir kişi hastalandı - bu, belirli jestleri gerçekleştirmenin nedenidir . Bu, hem vücuttaki enerji dolaşımını etkileyen jestleri hem de yüzü rüzgardan veya güneşten koruyan jestleri içerir. Sonuçta, güzel bir günde parlak güneşe karşı bir yere bakmak için avucunuzla gözlerinize bir “vizör” yaptığınızdan emin olabilirsiniz .

Özel bir yer, bir grup *çağrışımsal-figüratif hareket tarafından işgal edilir.* Bu en çeşitli ve en ilginç jestler, yalnızca iletişim için, danslarda veya ritüellerde değil, aynı zamanda dövüş tekniklerinde, çevremizdeki dünyayı anlamak, kendisiyle iletişim kurmak için kullanılır.

ENERJİ TUZAĞI

insan vücudunun kanal-meridyenlerinden akmaz . Hatırlarsanız, uzaydan doldurulur. Enerji akışları etrafımızdaki tüm alana nüfuz eder . Enerji her yerde titreşir: Soluduğumuz havada , içtiğimiz veya daldığımız suda, üzerinde yürüdüğümüz toprakta, yediğimiz yemekte, yeşil dev ağaçlarda, evimizin çevresinde, dairelerimizde. Hayatın kendisinin nabzıdır. Enerjisiz bir dünya ölü ve soğuk olurdu. O, onun hayatının kaynağıdır.

, her biri kendi şekline, frekansına, genliğine sahip olan milyarlarca enerji dalgasıyla doludur . Farklı dalgalar farklı bilgiler taşır ve bu bilgilerle farklı şekilde doyurulur. Onlarla “ dokunmak” bizde farklı duygular uyandırır, bize farklı bilgiler verir. Korku ve panik hissedebiliriz ya da mücadele coşkusu hissedebiliriz. Her şey, ayarladığınız dalganın frekansına bağlıdır.

Tabiat Ana'nın farklı dalgalarına “ayarlıyoruz ”. Kaderimizin sorunlarını çözmek için evrenin ritmine uyum sağlamayı , gerekli enerji dalgasına uyum sağlamayı , kendi enerjimizi yönetmeyi öğrenmeliyiz . Aksi takdirde... Aksi takdirde bu dalgaların enerjisi kaderimizi, ruhumuzu ve bedenimizi yok edecektir. Unutma, ikinci bölümde

zaten hayatta yanlış yolu, yanlış mesleği seçen bir insanın başına gelenlere tanıklık eden birçok renkli örnek verdim . Aynı şekilde. Senin ihtiyacın olan şey *senin* frekansın, *senin* enerjin.

Enerji dalgalarının doğal potansiyelini nasıl yönetebilirsiniz ? Tüm insanların yararına genişletilebilir ve geri gönderilebilirler. Ve belki o zaman yeryüzünde daha az şiddet, çekişme, savaş ve adaletsizlik olurdu. Kalbinizi İyiliğin terazisine koyabilir ve evrensel Kötülüğe karşı mücadelede dünyaya yardım edebilirsiniz. Bu mücadele her devirde ve her devirde yapılmıştır *ve* her insan, isteyerek veya istemeyerek kendi seçimini yapar: Hangi tarafta olduğuna kendisi karar verir.

Ancak, bu kadar büyük ölçekli bir beklenti sizi cezbetmiyorsa , bu enerjiyi sizin için daha somut ve erişilebilir bir şeye yönlendirebilirsiniz. Seni en çok ne endişelendirir, endişelendirir, üzer. Bir pozitif enerji mesajı bazen ailede barışı ve uyumu yeniden sağlamak, zor yaşam durumlarını çözmek ve insanlarla bir anlaşmaya varmak için yeterli olabilir . Uzaydan nasıl enerji çekileceğini bilerek hasta insanlara, hayvanlara ve hatta bitkilere yardım edebilirsiniz.

Doğru dalgayı doğru bir şekilde ayarlamayı bilinçsizce bilenler, insanları bir mıknatıs gibi kendilerine çekerler . İnsanlar böyle insanların gücüne inanır, onları takip eder,

onlarla takıl. Böyle biriyle görüşmeyi büyük bir başarı olarak görüyorlar çünkü onlarla kısacık bir sohbet bile tüm gün neşe, canlılık ve iyi bir ruh hali veriyor. Bu tür insanlar enerjilerini yayarlar, tanıştıkları herkesle paylaşırlar. Bunlar şanslı olanlar. Bunları hatırla , onlardan zaten bahsetmiştik.

Ancak doğru enerji dalgasına nasıl uyum sağlarsınız ?

Bedenimizin en aktif yeri ve irademizin aracı ellerimizdir (avuç içleri). Ve doğanın dalgalarına uyum

sağlamanın en kolay yolu, özel el hareketlerinin - parmakların yardımıyladır . "Daha kolay" kolay anlamına gelmez. "Ayarlama" yeteneği, yıllarca ve yıllarca süren sürekli düzenli eğitimdir.

Ellerimizin hareketleri biyolojik alanımızla güçlü bir şekilde bağlantılıdır .

Örneğin burada bir korku hareketi var - bir kişi avuç içleriyle başını veya vücudunu kapatıyor. Bu doğal *içgüdüsel hareket,* kişinin etrafındaki onu korumak için tasarlanmış biyo-alanı güçlendirmeye yardımcı olur .

Ve birbirimizi nasıl selamladığımıza dikkat edin. Selamlaşma hareketi, baş hizasına kaldırılmış bir avuçtur . Avuç içi lao gong noktasından enerji yayar ve bu enerjinin doğası sizi karşılayan kişi hakkında çok şey söyleyebilir. Yeterince duyarlıysanız , böyle bir selamın hem insanın doğasını hem de iç durumunu nasıl ifade ettiğini ve sizinle tanışmanın verdiği sevincin samimiyetini açıkça fark etmişsinizdir . Zaman zaman “Bir şeyden rahatsız oldu” diye düşünmüş olabilirsiniz. Veya: "Beni gördüğüne hiç memnun görünmüyor." Ve haklıydılar. Ama bunu nasıl bildin? Bu bilgiyi , bir selamlama hareketiyle havaya kaldırılan avucunuzun enerji akışından aldınız.

Yani bir insana veda ediyorsun, gidiyor ve birbirinize el sallıyorsunuz. Elveda hareketi - avuç içi önünüzde sallayarak. Böylece, iletişimden sonra biyo-alanınızı hizalarsınız, “eziklerini ” düzeltirsiniz, ayrılan enerjiden ayrılmaya katkıda bulunursunuz. Şimdi, birine veda ettiğinizde, elinizi salladığınızdan emin olun. Biyolojik alanınızın bütünlüğü daha hızlı geri kazanmasına yardımcı olun.

Bu hareketler anlaşılırdır ve ciddi bir açıklama gerektirmez . Cinsiyeti, yaşı, milliyeti ne olursa olsun her insan onları bilinçaltı bir düzeyde algılar, iç enerji yapısı için açıktır .

Ancak ordunun hareketi - sağ el yukarı kaldırılmış, tapınağa (kafa) parmak uçlarıyla dokunuyor - biraz daha karmaşık. Bu sadece kıdemli bir kişiyi selamlamak veya bir saygı işareti (“selam”) anlamına gelmez. Golitsyn'in bana söylediği gibi, Rus subayları arasındaki bu jest (ne yazık ki geçmişte) aynı zamanda bir tür kutsama

anlamına geliyordu: "Baba, Oğul ve Kutsal Ruh adına." Bu nedenle, bu hareket yalnızca sağ elle gerçekleştirildi . Ne de olsa sağ omzumuzun arkasında bir koruyucu meleğimiz var.

Örneğin tedavi için veya değiştirilmiş bir bilinç durumuna girmek için kullanılan ninjanın gizli hareketlerinin tamamen anlaşılır bir anlamı vardır. Ne de olsa, bir kişinin zihninde , sıkı bir çerçeve içine alınmış küçük bir alan (bu bir silah veya eller olabilir) bir şeyler biriktirme "mülkiyetine" sahiptir, mutlaka bir şeyle doldurulması gerekir.

Uzayın bir başka "özelliği" de, bir tür boyun gibi, sanki içi boş bir kanaldan geçiyormuş gibi, enerjinin hem bir yönde hem de diğer yönde akabilmesidir (örneğin, tedavi için hayati enerji).

Uzay ve enerji ile çalışırken ortaya çıkan tüm bu görüntüler, tanımın uygulanmasını belirler.

hastaların tedavisinde meditatif veya büyülü uygulamada jestler . Benzer *görüntüler ve jestlerden* oluşan karmaşık bir sistem , örneğin ünlü Filipinli şifacılar tarafından kullanılır.

sahip olmadığımız enerji için gerçek "tuzaklar" haline geldiği fikrine götürmelidir . Avuç içlerini, elleri, parmakları ekleme yöntemi, eksik olan enerjinin kalitesini belirler. *Kendi ellerimizle* güç, cesaret, onur, nezaket, sevgi enerjileri için tuzaklar kurmayı öğrenebiliriz .

ANAHTAR GİBİ AVUÇUÇU

Ya da daha doğrusu, bir anahtar değil, hemen hemen her kapıyı açabileceğiniz bir sürü anahtar,

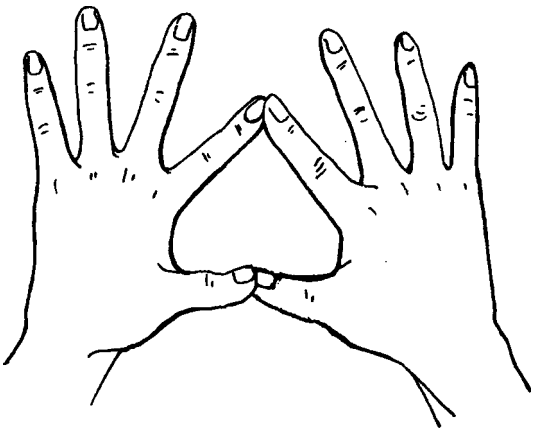


Рис. 79

3. *Doğa ile uyum. "ZEHİR" sesi.* Baş parmaklar düzleştirilir, yüzük parmakları ve küçük parmaklar da düzleştirilir. Gerisi bükülmüş, bağlantılı ve avuç içi arasında yer almaktadır. Aynı zamanda, isimsiz parmaklar uçlarıyla birbirine dokunur ve bir "shala şıklığı" oluşturur *(Şek. 77)*.

4. *Kendisinin ve başkalarının yaratılması ("tedavi"). "KAY" sesi.* Başparmaklar düzleştirilir, gerisi iç içe geçer , bükülür, ancak avuç içleri arasında değildir, ancak elleri yukarıdan örter *(Şek. 78)*.

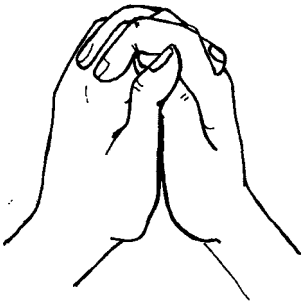


Рис. 80

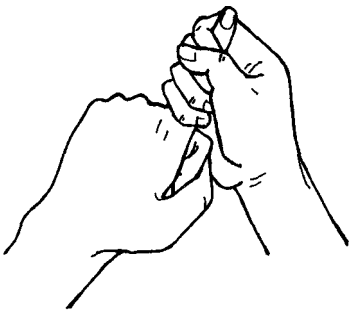
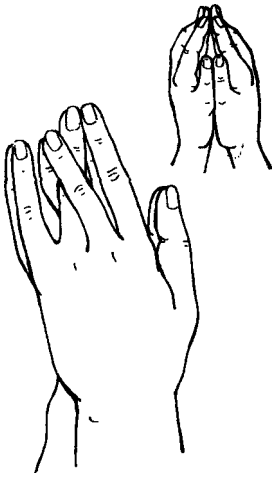


Рис. 81



Pirinç. 82

5. *Tehlike uyarısı. "JIN"in sesi.* Her iki elin tüm parmakları açılır ve düzleştirilir ve başparmaklar ve işaret parmakları uçlarda birbiriyle hizalanır *(Şek. 79).*

6. *Başkalarının düşüncelerini bilmek. "ZAY" sesi.* Tüm parmaklar iç içe geçmiş ve avuç içleri birbirine sıkıca bastırılmıştır *(Şek. 80).*

7. *Doğanın unsurları üzerinde kontrol. "CSA" sesi.* Sol elin işaret parmağı sağ elin yumruğunda , sol elin diğer parmakları yumruk şeklinde sıkılır *(Şek. 81).*

8. *Zaman ve mekanda hareket (güç) . "RETSU"nun sesi.* Sadece orta parmaklar bükülür. İşaret ve orta parmaklar arasında düzleştirilmiş ve sıkıştırılmış yüzük parmaklarını örterler . Aynı zamanda işaret parmakları bir "kulübe" şeklinde katlanır ve küçük parmaklar ve diğer parmaklar tüm uzunluk boyunca birbiriyle temas halindedir *(Şek. 82).*

9. *Aydınlanma Zen sesi.* Sol elin yumruğu, uçtan itibaren sağ elin ayasıyla kaplıdır *(Şek. 83).*

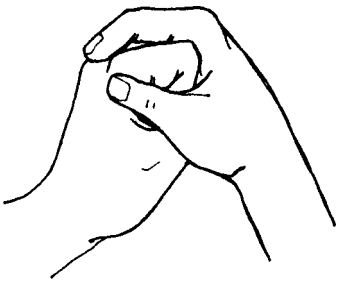


Рис. 83

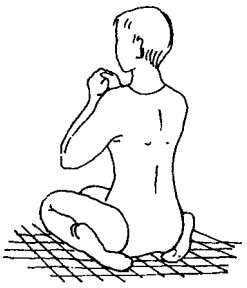


Рис. 84

Tüm bu parmak hareketlerini gerçekleştirmek için klasik duruş, Şek. 84. Sizi hemen uyarmak istiyorum, böyle bir pozda (yogada buna vajrasana denir - sabit bir poz, kaya duruşu) beş dakika oturmak o kadar kolay değil. Ancak bedeni ve ruhu eğitmek de eğlenceli değil.

Ve bir önemli uyarı daha. Bu tür alıştırmalarla ilk karşılaşanlar *için* , ninja sisteminin parmak hareketleri önce bir kişinin arzuladığı duruma (örneğin, doğayla uyum durumu) değil, temel cinsel uyarılmaya neden olur. Bu aşamayı kendiniz için kayıpsız atlatabilirseniz, önünüzde ruhun mükemmelleşmesine giden yol açılacaktır.

Глава 10

РЭЙКИ

REİKİ SONSUZLUKTAN GELİR

lider O'na geldi ve O'na secde ederek dedi ki: Kızım şimdi ölüyor; ama gel, elini onun üzerine koy, o yaşayacak .

Ve İsa kalkıp onun ve öğrencilerinin ardından gitti.

Ve işte, on iki yıldır kanaması olan bir kadın arkadan geldi ve O'nun giysisinin eteğine dokundu;

Çünkü kendi kendine şöyle dedi: Giysilerine dokunursam iyileşirim.

Ama İsa dönüp onu görünce şöyle dedi: Neşelen kızım! inancın seni kurtardı. O saatten itibaren kadın sağlıklı oldu.

Ve İsa yöneticinin evine gelip kavalcıları ve halkı şaşkınlık içinde görünce,

Onlara dedi ki: dışarı çıkın; çünkü bakire ölmedi, uyuyor. Ve ona güldüler.

İnsanlar çıkarıldıktan sonra içeri girdi ve onu elinden tuttu ve kız ayağa kalktı.

Ve bununla ilgili bir söylenti tüm o ülkeye yayıldı.

İsa oradan uzaklaşırken, iki kör O'nun ardından gittiler ve bağırdılar: Ey Davut Oğlu İsa, halimize acı!

reiki'nin özü. Bu yüzden başka bir çeviri bulmaya çalıştım . Karate maçlarında verilen komutları hatırladım . Hakem Japonca "rei" komutu verir ve idmandaki her iki katılımcı da bu yayla askeri şerefi selamlama jesti gibi bir şeyi simgeleyerek birbirlerine selam verirler . Ve kung fu, tai chi ve qigong'da "ki" yaşam enerjisi anlamına gelir. Bu nedenle Reiki, enerjinin, gerçeğin iletimi olarak da tercüme edilebilir .

enerji aktarımı yoluyla eski bir şifa yöntemidir . Üstelik şifa sadece bedeni değil, ruhu ve hatta ruhu da ilgilendirir. Bir zamanlar Reiki ustası olduktan sonra hayat veren enerjinin nasıl iletildiğini ve iyileştirdiğini gördüm. Her durumda, bir bilinç ve şifa özgürlüğü vardı .

enerjinin vücudumuzun kanal meridyenlerinden nasıl aktığını, enerjinin etrafımızdaki tüm boşluğa nasıl nüfuz ettiğini, her çakıl taşında, suda, toprakta nasıl aktığını zaten anlatmıştım . Reiki bilgisi, bu enerjiye uyum sağlamamıza ve onu kendimizden geçirerek başkalarına aktararak hastalıklarını iyileştirmemize yardımcı olur.

, yardımıyla insanlara yardım ettikleri ve hastalıkları iyileştirdikleri bir tür mucizevi doğal yeteneğe, bir tür içsel güce sahip olduklarına inanır . Sizi temin ederim ki öyle değil. Şifa enerjisi hiçbir şekilde usta tarafından üretilmez. Bir iletken işlevini yerine getirirken hastaya kendi enerjisini değil, Doğanın enerjisini aktarır.

Her birimize belirli bir enerji potansiyeli bahşedilmiştir . Aksi halde olamaz. İçinden enerji akmayan bir beden ölüdür. Ve tüm canlı bedenlere "evrensel akıl" nüfuz eder. Ve böylece, her birimiz enerji iletebilir ve alabiliriz. Reiki ile iyileşmeyi nasıl görüyorsunuz ? Çok basit. Neredeyse bölümün başında verilen İncil'den pasajda anlatıldığı gibi. Kişi ellerini vücudun acı verici duyumların kaynağı olan bölgesine koyar ve ardından hayat veren enerji Reiki kanalından hastanın vücuduna koşarak iyileşmesine katkıda bulunur.

Klasik Usui sistemi, Reiki ustalığının iki seviyesini içerir. İlk adım, kişinin kendi içinde Reiki kanalını açması ve ellerini koyarak şifa vermesi, ikinci adım ise uzaktan şifa verme yeteneğinin açılmasıdır .

Reiki'nin insan vücudundaki hareketinde, insan enerji merkezleri sistemi, çakralar büyük önem taşır. "Sağlık

ritimleri"nden (Bölüm 3) bahsederken, yedi ana çakrayı Fix Your Destiny!'de zaten tanımlamıştım . Enerjinin aktığı meridyen kanallarına ek olarak , insan vücudunda bu enerjinin biriktiği ve toplandığı yedi "küresel" alan daha vardır. Bunlar ana çakralardır - vücudun enerji merkezleri. Enerji ışınını aktarırken

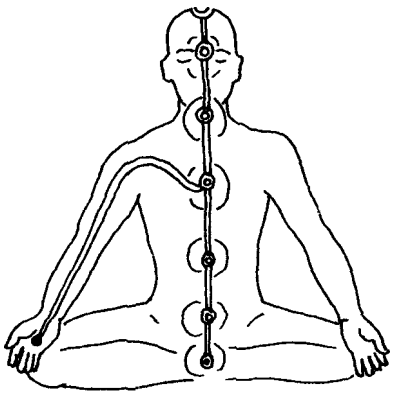


Рис. 85

Ki vücuda üst çakra - sahasrara yoluyla girer, üç üst çakradan geçer ve kol boyunca avucun ortasında bulunan çakraya koşar *(Şek. 85)*. Enerji merkezleri sistemi hakkında daha sonra, Reiki ile doğrudan pratik tanışmaya başladığımızda daha ayrıntılı olarak konuşacağız .

enerji vücudunuzda serbestçe aktığında, hiçbir şey onu engellemediğinde mümkündür . Enerjiniz bloke olursa, birine yardım etmeniz pek olası değildir. Bu nedenle, Reiki öğrenmeye başlamadan önce, kendi enerjinizi uyumlu hale getirmeyi amaçlayan önceki bölümlerden bir veya iki takım egzersiz yapabilirsiniz .

EVRENSEL TEDAVİ

Bu yöntemin birçok avantajı vardır. Her şeyden önce, oldukça basit. Reiki enerjisini kullanmak için doktor olmanıza ve insan anatomisi hakkında kapsamlı bilgiye sahip olmanıza gerek yok, refleksoloji ile ilgili kitapları incelemenize , sihirli noktaların yerini ezberlemenize , çalışmanıza ve çabalamanıza gerek yok. Bu sanatta ustalaşmak için uzun yıllar aydınlanma için . Sıkı bir kısıtlama ve saatlerce günlük eğitim gerektirmez.

Ne gerekli? İnsanları sevmek, onlara yardım etmek ve onlara Reiki enerjisini aktarmak gerekir. Ve ayrıca - Dr. Usui tarafından türetilen ve aslında değerli herhangi bir kişinin yaşam ilkelerinden farklı olmayan Reiki-do kurallarına (Reiki yolu) uymak . Bu kurallar öfke ve telaş olmadan yaşamayı, komşularını sevmeyi, dürüstçe kendi ekmeğini kazanmayı ve bu hayata şükretmeyi gerektirir.

Kitabımı elinize aldıysanız, bu, kısmen zaten sağlıklı bir yaşam tarzına ihtiyacınız olduğu anlamına gelir . Ve bu zaten savaşın yarısı. Gerçekten de, zamanımızda doktorlar olası tüm ilaçların yan etkileri hakkında o kadar çok konuşuyorlar ki , elinizi alnınıza koyabileceğiniz, belirli bir şekilde ayarlayabileceğiniz veya belirli noktalara masaj yapabileceğiniz zaman aspirini yutmaya devam etmek aptalca. senin elin. Ve mide veya karaciğer "yaramaz" ise, vücudunuzu bir avuç antibiyotikle sıkıştırmaktansa önce parmaklar için jimnastik yapmak daha iyi değil mi? Ve sonra, görüyorsunuz, bağırsakları iyileştireceksiniz ve kalbi "ekeceksiniz".

Ve ruh hali sıfırsa, yaşama sevinci gitmişse, hemen bir psikiyatriste gitmezsiniz, antidepresanları yutmazsınız , değil mi? Sizi tıbbın modern başarılarından tamamen vazgeçmeye teşvik etmiyorum , her şeye sağduyu açısından yaklaşılmalıdır . Ancak, çeşitli yöntemler kullanarak kendinize ve sevdiklerinize kendi başınıza yardımcı olmak her zaman önemlidir.

Doğa bilgedir. Bir kişiye tam bir yaşam için ihtiyaç duyduğu her şeyi - fiziksel ve ruhsal - bağışladı . Bu nedenle, sağlığınızı iyileştirmek , ruh halinizi iyileştirmek ve ruhunuzu güçlendirmek için en iyi şey doğal kaynakları kullanmaktır . Doğanın enerjisiyle şifa veren Reiki, her türlü hastalık için evrensel bir çaredir. Reiki enerjisinin içinizden akmasına izin verdiğinizde, yalnızca refahınızı iyileştirmekle kalmaz , aynı zamanda ruhsal gelişiminize, yeteneklerinizin açığa çıkmasına da katkıda bulunursunuz. Ve tüm bunlar herhangi bir yan etkisi olmadan!

EL İLE ŞİFA

Sonuçta, senin gibi sıradan bir insan, sevgili okuyucum, reiki - enerji - gerçeği nasıl iletebilir? Öncelikle bu enerjiyi kendi içinizde hissetmelisiniz. Başlayalım mı?

Adım bir. Enerji hissi

1. *Yapılacak ilk şey, avuç içlerinizi kuvvetlice ovmaktır.*

Önceki bölümleri dikkatlice okuduysanız, ilk bakışta karmaşık olmayan eylemin bu kadar sık \u200b\u200btekrarlanmasına artık şaşırmamalısınız.

Öyleyse öğütmeye devam edin ve okumaya devam edin. Bu arada, bu zamanda neler olduğunu size hatırlatacağım .

El, vücudunuzun minyatür bir kopyasıdır. Yani, şimdi vücudunuzun organlarının aktivitesini normalleştiriyorsunuz .

Avuç içlerinizi yoğun bir şekilde ovun, kızgın.

Avuç içinden ve her parmaktan hayati enerjinin aktığı birkaç hayati meridyen kanalı geçer. Her kanal meridyeni belirli bir iç organa karşılık gelir. Bu nedenle, enerjinin vücuttaki hareketini, hayati iç organlara akışını normalleştirirsiniz.

"Mumsu" görünene kadar avuç içlerinizi ovun.

yoğun bir şekilde ovduğunuz avuç içi ve parmaklarda , birçok sihirli nokta ve enerji kanallarının stomaları yoğunlaşmıştır. Bazıları vücudunuzu harekete geçirici, canlandırıcı bir etkiye sahipken, diğerleri ise tam tersine yatıştırıcı, sakinleştirici bir etkiye sahiptir . Böylece ruhunuzun durumunu ve sinir sisteminin işleyişini normalleştirirsiniz.

Şimdi durun ve duygularınızı dinleyin.

Ellerinizin nasıl "vızıldadığını" hissedin. Bunlar, vücudunuzda dolaşan, sürtünerek etkinleştirilen enerji akışlarıdır.

Avuç içlerinizi birbirinden biraz ayırın. Avuçlarınızın arasındaki enerjiyi hissetmeye çalışın.

Duygularınız değişebilir. Bu duyumlarla bağlantılı olarak zihninizde hangi görüntü ortaya çıkıyor ? Birisi enerjiyi avuç içlerinden taşan sıcak bir top gibi hisseder. Birisi avuç içlerindeki Lao Gong noktalarının güçlü bir enerji "köprüsü" ile nasıl bağlandığını hissediyor.

avuçlarınızın arasındaki enerjiyi zihninizde sabitleyebilirsiniz . Vücut duyumları yüksek olanlar (kinestetik) ellerinde kabarık, pürüzsüz veya sıcak bir şey hissedebilir, görsel algısı daha gelişmiş olanlar bazen avuç içlerinde küçük, parlak bir top gördüklerini söylerler. Daha sezgisel olanlar, enerjinin avuç içleri arasında nasıl "döndüğünü" içsel görüşleriyle "gördüklerini" bildirirler .

2. *Bundan hemen sonra avuçlarınızı vücudunuzun üzerinde ve üzerinde gezdirmeye çalışın, ne hissettiğinizi anlamaya çalışın (Şek. 86).*

İlk defa, bunu kıyafetsiz yapmak daha iyidir, böylece elin bunlarla olan enerji temasına hiçbir şey müdahale etmez.

Pirinç. 86

hurda. Kıyafet bir Rei-Ki Ustası için çok fazla bir engel değildir, ancak ilk başta engel olmasanız daha iyi olur.

Elinizi vücudun üzerinden geçirerek duygularınızı "dinleyin". Hiçbir şekilde her yerde aynı olmayacaklar . Bir yerde eliniz ile vücudunuz arasında bir sıcaklık hissedeceksiniz, bir yerde tam tersine hafif bir "ürperti", bir yerlerde duyumlarınız o kadar bireysel olacak ki, onlar hakkında neredeyse hiç tahmin edemiyorum ve durumunuzu tarif edemiyorum.

size özgü diğer hisleri deneyimleyeceksiniz, bu da elinizin enerji merkezlerinin üzerinde olduğu anlamına gelir. .

sezgi dili kadar enerji dili de size oldukça yabancı gelebilir. Ama bunun seni korkutmasına izin verme . Bir insan bu tür şeyleri oldukça kolay anlar.

İşte size basit bir örnek. Bir zamanlar saygıdeğer yaşlı bir kadın yaşarmış. Hayatı boyunca bazı yüksek mevkilerde bulundu, iş ondan tam bir tatil talep etti, bu yüzden bir aile kurmadı ve emekli olduktan sonra kendini büyük, boş bir evde tamamen yalnız buldu. Emeklilik, bildiğiniz gibi, hak edilmiş bir dinlenmedir. Sadece o, zavallı şey, nasıl dinleneceğini bilmiyordu ve şimdi ne yapacağını bilmiyordu. Bir süre sonra melankoli-üzüntü tarafından aşıldı ve asla başarısız olmayan sağlık, birbiri ardına başarısızlık vermeye başladı.

Ve büyükannem, hayatı çok sıkıcı olmasın diye en azından bir köpek almaya karar verdi. Sadece ona nasıl bakacağını ve onunla ne yapacağını bilmiyordu. Bir süre geçti ve büyükanne küçük bir kucak köpeğiyle mahalleyi dolaştı ve artık tanıdık olan birçok köpek severe köpeğinden bahsetti.

- Mulka'm bugün bana bakıyor ve şöyle diyor: "Yürüyüşe çıkmak istediğim bir şey, hadi gidelim mi?" Veya: " Bana biraz ekmek verin hanımefendi."

Bunu komik buluyor musun? O zaman, muhtemelen hiç köpeğiniz veya kediniz olmadı. Hayvanlara yakın yaşayanlar, en küçük hamsterler bile, bir süre sonra evcil hayvanlarının dilini mükemmel bir şekilde anlarlar. Kendi bakışlarının, duruşlarının, farklı "hav" ya da "miyav" tonlamalarının ne anlama geldiğini bilirler.

Aynı şekilde Reiki uyguladığınızda beden dilinizi, Reiki enerjisinin dilini iyi anlamayı kısa sürede öğreneceksiniz. Bu pratik gerektirir. Yeterince hassassanız, hemen hissedebilirsiniz. Ancak yine de bu dilin tüm ince nüanslarını tanımayı öğrenmek için biraz deneyime ihtiyacınız var .

İkinci adım. enerji yönü

Reiki'de nefes önemli bir rol oynar. Önceki bölümlerde nefesimizin ruhla ve ruhla ne kadar yakından bağlantılı olduğundan çokça bahsetmiştim. Şimdi nefesimizin Reiki enerjisiyle ne kadar yakından bağlantılı olduğundan bahsetmek istiyorum .

Enerji kanallarımızın ağızları tıkalıyken Reiki enerjisini nasıl alırız ? Nefes yoluyla! Nefes almak yaşamak demektir. Ve nefes durdu, yani "ruh bitti" - ölüm geldi. Bu nedenle nefes, enerji transferinde doğrudan rol oynar.

ve ayrıca nefes almanızı engelleyen başka herhangi bir büyük heyecan durumunda üstlenmeyin . Reiki her zaman pozitif bir enerjidir ama farkında olmadan kendi negatif enerjinizi yardım etmek istediğiniz birine aktarabilirsiniz.

İlk önce sakinleşmeniz ve nefesinizi düzeltmeniz gerekir . Olumsuz duygulardan kurtulun. Reiki kurallarını hatırlıyor musunuz? Öfke ve yaygara olmadan yaşayın. Bunu unutma.

Reiki enerji transferi sırasında karın nefesi alıştırması yapın.

1. *Avuç içlerinizi ovuşturarak ve karın kaslarının yardımıyla eşit şekilde hava alıp vererek, avucunuzu hafifçe yanlara doğru açın ve sağ avucun ortasından sola (erkekler için) ve soldan akan enerji akışını hissedin. sağa (kadınlar için).*

Duygularına odaklan. Enerji akışını nasıl hissediyorsunuz ? Vücudunuzdaki hareketine hangi duyumlar eşlik ediyor? Beden dilinizi ve Reiki dilinizi anlamaya çalışın.

2. *Şimdi avuçlarınızı beden boyunca gezdirin, enerjinin hareketini, çakradan avuç içlerine akışını, beden içindeki hareketini hissedin.* Zihninizde doğabilecek enerji akışının duygusal görüntülerini birbirine bağlamaktan *çekinmeyin* . Gelecekteki çalışmalarda, onlara güvenecek ve onlara odaklanacaksınız. Bu görüntüler, size yardımcı olacak geleneksel semboller olarak hizmet edecektir .

Reiki enerjisinin dilini ve vücudunuzun enerji etkilerine nasıl tepki verdiğini anlamayı öğrenin.

Enerji akışını içsel vizyonunuzla bir parçacık akışı veya su akışı gibi veya başka bir şey olarak hayal edebilir veya "görebilirsiniz". Aynı zamanda, enerji alışılmadık bir renge sahip olabilir, bir tür sesle akabilir, bir şekilde farklı hissedilebilir.

Adım üç. İyileştirme

Reiki'de şifa, daha önce de belirttiğim gibi, ellerin üzerine konulmasıyla, enerjinin aktarılmasıyla gerçekleşir.

Ancak burada da birkaç basit ama zorunlu kurala uymak gerekiyor . Ellerin üzerine serilmesi herhangi bir gerginlik olmadan yapılmalıdır. Elin vücuda "etkilenmesine" gerek yoktur , temasın yoğunluğu daha güçlü bir enerji akışı sağlamaz. Zorlamaya, çaba göstermeye gerek yok . El tamamen hareketsiz ve gevşemiş şekilde uzanmalıdır . Böylece enerji aktardığınız kişi, ürettiğiniz ek basıncı değil, yalnızca elinizin ağırlığını hisseder.

biraz baskı hissedebilirsiniz . Ancak bu , bedeninizin fiziksel etkisinden değil, Reiki'nin yönlendirilmiş enerji akışından kaynaklanan bir baskı hissi olmalıdır .

Avucunuzu koyarak midenizle nefes alırsınız, oturur veya dik durursunuz , ancak gerginlik olmadan. Bu sırada Reiki'nin hayat veren enerjisinin transferi gerçekleşir.

, hastanın vücudundan biraz uzakta tutarak iletmeyi deneyebilirsiniz .

Bu durumda, yukarıda açıklanan kurallara ek olarak, oldukça sağlam bir şekilde ayakta durmanız veya oturmanız gerekir. Bu nedenle , ağırlık merkezi noktasına konsantre olmak gerekir - bu uygulamaya aşina değilseniz, o zaman sizi tekrar The Salt of Life kitabıma yönlendiriyorum.

Kedilere dikkat edin. Vücutlarının her anki konumu çok kararlıdır. Hangi benzersiz pozlar olursa olsun (ve kediler bunda harikadır!) Üstlenirler , dengelerini bozmak o kadar kolay değildir.

Enerjiyi uzaktan iletirken, ağırlık merkezine konsantre olarak ayakta durmalı veya sabit bir şekilde oturmalı, midenizle nefes almalı ve duygusal temsili açarak enerji aktarım sürecini açıkça "görmeli" veya "hissetmelisiniz".

ENERJİ UYUMLAŞTIRMASI (ÇAKRA)

178. sayfada *(şek. 85)* yedi ana enerji merkezinin insan vücudundaki yerini görürsünüz. *Taç çakra sahasrara olarak adlandırılır ve* tüm yaşam süreçlerini koordine etmekten sorumludur .

Bazen üçüncü göz - ajna - olarak da adlandırılan *alın çakrası* iradeyi, zekayı, sezgiyi ve yaratıcılığı etkiler.

Boğaz çakrası, vishuddha, iletişim kurma yeteneğimizi etkiler .

Kalp çakrası - anahata - kalbin işlerinden sorumludur : aşk, duyarlılık, hassasiyet, sıcaklık.

Göbek çakrası - manipura - bir kişiyi kendi içsel gücü ve bilgeliğiyle, özüyle birleştirir.

Sakral çakra - svadhisthana - bizim "cinsel merkezimiz" dir.

Kök çakra - muladhara - enerjisi öncelikle hayatta kalmaya yönelik içgüdülerimizin yoğunlaştığı yerdir.

Ancak bu kitapta enerji merkezleri sisteminin - çakraların tüm özelliklerini ayrıntılı olarak açıklamayacağım. Burada sadece iç enerjinin uyumlaştırılması konusuna değineceğim .

önlem olarak hem de belirli bir hastalığın tedavisi için kullanılabilir . Her durumda, olumlu bir etki verecektir .

Bu prosedürü gerçekleştirirken, Reiki enerjisini aktarmanın temel kurallarını hatırlayın ve birkaç dakikayı

rahatlayarak, nefesinizi dengeleyerek (midenizle nefes alarak), olumsuz düşünceleri uzaklaştırarak, zihninizi onlardan arındırarak geçirin.

Reiki'nin hareketini daha iyi hissetmek için birinci sınıflarda - kıyafetsiz - enerji uyumlaştırması yatarak yapılmalıdır . Bu prosedür sırasında, elinizi her enerji merkezinin - çakraların alanına koymalı ve yaklaşık üç dakika boyunca vücudunuzdan geçen enerji akışını hissetmelisiniz. Bu işlemden sonra hemen televizyonu açmanızı, mağazaya koşmanızı veya nakliyeye çıkmanızı önermiyorum . Uygun bir atmosferde biraz zaman geçirmeniz gerekiyor.

Bu nedenle, bu hayatın kibri için acele etmeyin , kendinizle baş başa kalın. Ve sonra uyumlaştırma prosedürü "gösteri için değil" gerçekleşecek, ancak size belki de hem Reiki hem de doğa ve kendi ruhunuz hakkında yeni bilgi-anlayış getirecektir.

Sonunda enerji akışlarını "evcilleştirmek" için çokça pratik yapmanız gerekir. Ancak 600 tekrardan , 600 enerji transferinden sonra bu tekniğe tamamen hakim olduğunuzu söyleyebilirsiniz.

SKEPLER HAKKINDA

Üstelik insan vücuduna nüfuz eden ve organizmasının yaşamsal faaliyetleriyle yakından bağlantılı olan bir tür kozmik enerjinin varlığına herkes o kadar kolay "inanamaz" . Bilim adamlarının şimdiye kadar yaptığı çalışmalar, bu fenomenin bilimsel bir yorumunu henüz verememektedir.

bir atomun varlığını güçlükle hayal etmesine benzer . Ancak hiç kimse atom bombasının varlığından şüphe duymuyor.

Reiki ile aynı. Etkisi açıktır ve etki mekanizması modern bilimsel yöntemler için bile kapalıdır.

Ama bir kez daha Müjde'den pasaja geri dönelim ve İsa'nın iyileşenlere her seferinde söylediği sözleri hatırlayalım .

"İnancın seni kurtardı!" Giysilerine dokunursa kurtulacağına inanan kadına der ki .

“…İmanına göre sana yapılsın” der köre şifa dileyerek .

Burada da Reiki ile bir benzetme görülebilir. Enerji alışverişinin olabileceğine inanmıyorsanız, enerjinin size gelmesini veya aktarmak istediğiniz enerjiyi engellemiş olursunuz . Şüphecilik doğru zamanda ve doğru yerde iyidir. Ve Reiki için kalbinizi açmanız ve ruhunuzu açmanız gerekir.

Глава 11

МУДРА -
МУДРАЯ ЛАДОНЬ

HAFIZA-İŞKENCE

v Ah, insan bazen kendi hatırasıyla nasıl da ıstırap çeker . Doğasına veya kendi ahlakına aykırı bir şey yapacak - ve sonra bu suçu kafasından çıkaramayacak. Hoş olmayan bir olayın hafızaya sağlam bir şekilde kazındığı ve bir insanı yıllarca, hatta tüm hayatı boyunca rahatsız ettiği olur .

Aslında bu bölüm farklı bir şekilde başlayabilirdi . Örneğin, bunun gibi:

Ah, bazen kendi hafızamız bize nasıl da eziyet ediyor. nasıl getiriyor. Bir kişiyle tanışırsınız ve sarsıcı bir şekilde onun adını ve soyadını hatırlarsınız. Ve hafıza seninle oynamaya karar vermiş gibi görünüyor. Bir kişiyi nasıl arayacağınızı - tamamen büyütmeyi - unutmanız iyi olur, aksi takdirde hafızanız mecburen size tamamen farklı bir isim verir. Onlara bir insan diyorsunuz ve o size pek sevgiyle bakmıyor ve şöyle diyor: "Ben Semyon İvanoviç değilim, İvan Semyonoviç ." Ve sonunda aptal bir konuma gelirsin ... "

Peki hafızamız nedir? Bunu karşılaştırmanın en iyi yolu nedir? İstisnasız her şeyi mecburen yakalayan bir filmle mi yoksa bilgiyi tutamayan bir elekle mi ? Bilim adamları hafızanın her ikisi de olduğunu söylüyor. Beyin, bir insanın duyduğu, gördüğü, yaptığı, söylediği, hissettiği her şeyi hatırlar. Kesinlikle her şey. Beyin bilgiyi hücrelerine organize eder. Ve milyarlarca hücre onu biz ölene kadar saklar.

Ama öte yandan, sen ve ben bu bilgileri bu hücrelerden nasıl çıkaracağımızı hiç bilmiyoruz. Nasıl ulaşacağımızı bilmiyoruz. Hangi parça.

Ve böylece, hafızamızın kilerlerinin , ihtiyaç duyabileceğimiz kesinlikle her şeyin bulunduğu devasa depolar gibi olduğu ortaya çıktı. Böyle bir kasaya girdiğinizi hayal edin. Yardımcı bir küratör tarafından karşılanırsınız

ve sizi "arşivleri araştırmaya" davet eder. Odaya bakarsın ve içini çekersin . Ancak bu çok katmanlı raflarda tam olarak ihtiyacınız olan broşürü nasıl bulabilirsiniz? Üstelik raflarda herhangi bir tabela yok.

"HATIRLADIM!"

Sonuçta, bir kişi hafızasında saklanan gerekli bilgilere giden yolu nasıl bulur ? Farklı olarak. Bu süreci canlı bir şekilde yeniden üreten bir "hatırlama" örneği vermek istiyorum.

adı enerji aktarma sanatı olan reiki ile ilişkilendirilen Hıristiyan keşiş hakkında konuşacağız . (Hala onu unuttunuz mu? Hafıza başarısız mı?) Bir önceki bölümde, İsa'nın tek dokunuşla insanları tam olarak nasıl iyileştirdiğini açıklamasını isteyen öğrencisinin çetrefilli sorusuna nasıl yedi yıl boyunca cevap aradığını anlatmıştım. Hatırlarsanız, Usui tüm dünyayı dolaştı ama cevabı bulamadı. Ama cevabı biliyordu. Nasıl oldu? Sadece hatırladı!

Yedi yıllık çileden sonra, Japonya'da Zen manastırlarından birinde Kutsal Dağ'da 21 gün oruç tutup meditasyon yaparak geçirdi. Aydınlanma, yalnızca inzivasının son gününde geldi. Sanki iç vizyonu açılmış gibiydi ve "Hatırladım" dedi.

Topladığı tüm bilgileri hatırladı ve karşılaştırdı ve sonuç olarak Reiki'nin yardımıyla şifanın nasıl gerçekleştiğini anladı.

Elbette bazı bilgileri unutan nadir bir kişi, oruç ve dualarla gerekli bilgilere giden yolu eski haline getirmek için inzivaya çekilmeye karar verir.

Hayatının neredeyse bir ayını anılara ayıramayanlar ne yapmalı ? Bu bölümün konusu bu.

HAFIZALI ELEK

Hepimiz çok çeşitli yeteneklerle doğarız . Sadece şimdi ... unut gitsin.

"Sana ne söylemek istiyordum? Ne yapmak istiyordum ?" Doğru değil mi, çoğu zaman hatırlayamayız . Bir gün boyunca (yalnızca bir gün!) birçoğu en şaşırtıcı icatlarla sonuçlanabilecek, hayatımızı kökten değiştirecek, bizi sağlıklı kılacak ve mali durumumuzu iyileştirecek birçok muhteşem mantıklı düşünceyle karşılaştık . Bu muhteşem fikirleri hatırlayabilseydik ve uygulayabilseydik, tüm bunlar kesinlikle olurdu.

Ama burası köpeğin gömüldüğü yer: çok fazla düşünce , çok aniden akla geliyorlar. Örneğin, aklınıza gelen fikri yazmak için duşun altından atlamayacaksınız. Bildiğiniz gibi Arşimet tam da bunu yaptı: banyodan atladı ve

"Eureka!" Diye bağırarak şehrin içinden koştu. Ama o bir dahiydi ve beklenmedik bir düşüncenin tanrıların paha biçilmez bir armağanı olduğunu anlamıştı. Ancak bu hediyeleri takdir etmiyoruz ve onları saklayacak hiçbir yerimiz olmadığı için, bir süre sonra güvenle unutuyoruz ...

Bir rüzgar akışı gibi bir düşünce akışı bilincimizden geçer ve geride yararlı hiçbir şey bırakmaz . Bu, ebeveynlerin bazen mutsuz bir çocuğu nasıl azarladıklarına benzer :

Aynı şeyi kaç kez tekrarlıyorsunuz? Hatırlamak gerçekten bu kadar zor mu?

Ona ne açıklıyorsun? Bir kulağından girer diğerinden çıkar...

Böylece makul düşünceler ve harika fikirler zavallı kafamıza uçar ve hiçbir iz bırakmadan oradan uçar.

KÖTÜ BİR HAFIZA HAYATIMIZI NASIL DEĞERLENDİRİR

Keşke kötü bir hafıza istisnasız dahi olmamızı engelleseydi. Sonuçta, bu en önemli şey değil. Hala hayatımızı o kadar zorlaştırmayı başarıyor ki, o zaman biz kendimiz sadece çaresiz bir jest yapıyoruz.

Örneğin kocasının karısı patates almak istiyor. "Uh-huh," diye mırıldanır sadık, bir gazeteyle metresinden saklanır. Ayrıca aksi takdirde yiyecek bir şey olmayacağını söylüyorlar, yarın vakti olmadığı için işten sonra bir toplantı için okula koşması gerekiyor. "Pekala, anlıyorum, anlıyorum," diye reddediyor koca, çünkü onun uzak Bolivya'daki haberleri, Rus mafyamız ve "lanet olası kapitalistlerin" piyasaya sürdüğü yeni araba hakkındaki haberleri okumasını engelliyor. Ve bu çok daha ilginç!

Ertesi gün karısı oğluyla toplantıdan döner ve kocası sorar:

- Neredeydin?

- Nasıl - nerede? Toplantıda, okulda.

Kocası gücenerek, "Beni uyarmalısın," diyor.

Dün seni uyarmıştım, unuttun mu? karısı sorar.

"Hiçbir şey hatırlamıyorum," koca şaşırdı. - Pekala, bir şeyler yiyelim mi?

- Patatesleri unuttun mu? diye sorar karısı ve kocasının hasret dolu yüzüne bakınca son umudunu da kaybeder.

Hayır, tabii ki hatırladı. Kesinlikle, dün onun gücü hakkındaydı . Ancak şimdi, işten döndüğünde değil, şimdi hatırladı .

- Nasıl yani! karısı gözyaşları içinde.

- Evet, ben., Evet, ben ... - ama cevaplanacak bir şey yok.

Unutmuş olmak. Ve tamamen unuttum. Hiç hatırlamadım, hiç düşünmedim.

İşte size durum. Onu ne takip edecek? Gözyaşları, hakaretler, sert sözler. Yani gerçek kavga çok uzakta değil . münakaşa nedir? Sence şımarık bir ruh hali mi? Evet elbette. Sadece bu tür tartışmalar iyiye götürmez . Görüyorsunuz, kavgacıların tansiyonu yükseldi, mideleri kasıldı. Yani hipertansiyondan uzak değil ve ülserden de uzak değil.

Her şey nerede başladı? Kötü bir hafızadan. Bu, kötü bir hafızanın insanların akşamını bozduğu ve belki birden fazla hafızanın sağlıklarını ve ruh hallerini kötüleştirdiği anlamına gelir .

Ve çocuklarımız bundan muzdarip. Okulun duvarlarında şu sözler kaç kez tekrarlanıyor:

- Ivanov (herhangi bir soyadı girin), neden ödevini yapmadın?

- Unutmuş olmak!

Ve unuttum - bu, bir ikili koyacakları anlamına geliyor. Bu, annenin azarlayacağı ve kesinlikle üzüleceği anlamına gelir , bu da babanın Pazar günü onunla balık tutmaya gitmeyeceği anlamına gelir (havuza, ormana vb.). Kötü hafızadan kaynaklanan sürekli bozukluklar.

Öyle görünüyor ki söz verdiğimiz, ödev ezberlediğimiz anlarda aklımız bambaşka bir şekilde meşgul oluyor, bu yüzden daha sonra hangi sözleri verdiğimizi, ne söylediğimizi samimi bir şekilde hatırlayamıyoruz. Hatta bazen tamamen “o operadan” bir şeyler icat etmeye bile başlarız .

Burada örneğin bir çocuk durumu kurtarmak için dün dişinin ağrıdığını ve bu nedenle ödevini yapmadığını hemen "hatırlayabilir". Kötü hafızayı genellikle düşüncelerimiz , fantezilerimiz ve varsayımlarımızla "telafi ederiz".

HAFIZA ELİNİZDE

Size daha önce avuç içi hakkında çok şey anlattım ve şimdi bazılarınızın tahmin etmiş olabileceği gibi el yardımıyla hafızayı güçlendirmenin sırrını açıklayacağım. Ben de unutkanlıktan muzdariptim ama mucizevi bir egzersizin yardımıyla bu durum ortadan kalktı. Bana ne verdi? Her şeyden önce, işgücü verimliliğinde bir artış. İnsanların bana anlattıklarından, okuduklarımdan daha fazlasını hatırlamaya başladım . Genellikle geniş bir dinleyici kitlesinin önünde konuşurken, artık her şeyi mükemmel bir şekilde hatırlıyorum; bana sorulan sorular, tüm istekler ve dolayısıyla zamandan; Dinleyicilerin ilgisini tatmin etmek, sorularını önceden tahmin etmek ve onları ilgilendiren şeyleri daha eksiksiz anlatmak için konuşmalarımın yönünü biraz değiştiriyorum .

Topluluk önünde konuşma sırasında bana çok çeşitli sorular sorulur. Bazen bir şeyi unutursam ne olur? Nasıl olduğunu bilirsiniz... Size bir şey hakkında, çok iyi bildiğiniz bir şey hakkında sorular sorarlar ve bazı önemli isimler veya anahtar kelimeler kafanızdan kayıp gider ve siz orada öylece durur ve hatırlayamazsınız. O pozisyonda olmayı göze alamazdım , bu yüzden hafızamı eğittim.

Durum hafızası aracılığıyla birçok önemli şeyi hatırladım . Bu durumda bir şeyi hatırlamak için , bir şeyi hatırlamak istediğinizde belirli bir durumda olduğunuz duruma girmeniz yeterlidir . Bu duruma girersiniz ve buna karşılık gelen düşünceler kendi kendilerine "hatırlanır".

ve ezberlemeyi öğrendim . Ve şimdi sana bunu öğretmek istiyorum.

UNANA-MUDRA - HAFIZAYI ÖĞRETMEK

Muhtemelen bağımsız olarak, ellerin, jestlerin, parmakların konumlarının yalnızca avuç içlerinin dış şekli ve konfigürasyonu olmadığı sonucuna vardınız. Hepsi, doğa enerjisinin hareketiyle (prana, qi, reiki, vb.) İç enerji süreçleriyle bağlantılıdır.

Bu durumun sabitlenmesini iç enerji akışının gözlemlenmesine eklersek, o zaman ellerin pozisyonları *mudra olur*. Gerçekten de, önemli yaşam çarpışmalarından bahsetmeye bile gerek yok, en sıradan durumlardan bile ders çıkarmak bilgeliktir . Sanskritçe ve Rusça ünsüzdür: mudra bilgeliktir.

Şimdi size anlatacağım jest veya mudra bize yogadan geldi. Yoga belki de aydınlanmaya giden en zor yollardan biridir. Ortalama bir insana, yogiler kendilerini oruç tutmakla ve inanılmaz derecede zor fiziksel egzersizlerle tüketen muazzam iradeye sahip insanlar gibi görünüyor . Nitekim yoga yolu, üretim kaygıları ve ev işleriyle meşgul olan biz şehir sakinleri için değil. Bu yol, daha önce bahsettiğim diğer pek çok yolun yanı sıra (örneğin, ninjutsu), tam teslimiyet , tam teslimiyet gerektirir.

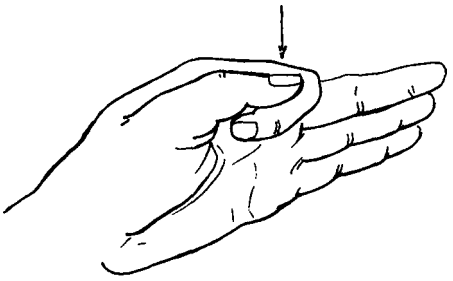
Bir kişi, tüm zamanını karmaşık gizemli egzersizler sanatında ustalaşmaya ayırmalı ve tüm düşüncelerini aydınlanma yolunda yoğunlaştırmalıdır .

Bu zorlu yoldan geçen yogiler, yaşlanma sürecini yavaşlatmayı başardılar ve efsaneye göre ölümle rekabet edebildiler . Aynı harika sonuçlara ulaşmak için hepimizin işlerimizi bırakması, dağlara veya çöllere çekilmesi

pek olası değildir .

Ama bir şeyler yapabiliriz. Örneğin, tartışılacak olan mudra , inisiyelerin gizli jestlerine atıfta bulunur. Önceden, sadece ölümlülerin malı haline gelmesi söz konusu olamazdı . Mudras, yogilere özel bir güç verdi.

Ama biz de bu alıştırmaları basitleştirilmiş bir biçimde gerçekleştirerek , enerji sistemimizi doğanın ritimlerine göre ayarlayabiliyor , doğamızın derinliklerinde saklı ruhsal güçlerimizi uyandırabiliyoruz. Nesmot-



Puc. 87

Egzersiz size şaşırtıcı derecede kolay görünse de etkisi inanılmazdır.

Şimdi Şekil l'e yakından bakın. 87. Önünüzde unana mudra var, hafızanızı geliştirebilecek bir el pozisyonu . İşaret parmağı bükülür ve başparmak ona sıkıca bastırılır ve ikinci falanksa bastırılır.

Bu hareketi kullanmadan önce evde pratik yapın . Öncelikle, daha önce tartıştığımız pozu almalısınız - buna vajrasana denir. Unuttuysanız, 9. bölüme geri dönün ve şekle bakın. 84.

Bu nedenle, unana mudranın "çalışması" için, avuçlarınızı unana mudra konumunda tutarak beş dakika vajrasana'da olmanız gerekir. Gözlerini kapat ve rahatla, karnına nefes al.

, örneğin spor sonuçlarını veya yaratıcı başarıları pekiştirmek, müzakerelerin sonuçlarını veya bazı gerekli önemsiz şeyleri hatırlamak için kullanabilirsiniz .

Vücudun herhangi bir konumunda bir dakika boyunca unana mudra yapmanız yeterli olacaktır.

, hem bedensel hem de enerji, zihinsel ve ruhsal düzeylerdeki bilgilerin "mühürlenmesine" katkıda bulunur .

İletişim kurarak, bilgiyi özümseyerek, sadece "kafamızla" değil, aynı zamanda duygusal ve enerji düzeylerinde de hatırlıyoruz . Unana mudra tarafından düzeltilen durumu hatırlamaya çalışırken , sadece parmaklarınızı belirli bir şekilde katlamakla kalmazsınız , sanki hatırlamanız gerekenleri çıkararak durumlarınız arasında gezinirsiniz .

bir iplik

Bu bölümde sadece yüz kişiyle tanıştık , ama neyle aynı fikirde olacaksın, akıllıca.

Bölüm 12

EL GÜZELLİĞİ
HER ŞEYE YARDIMCI OLUR

ÖZETLİYOR

Bu kitabın son bölümünü okuduğunuzda, avuçlarınız hakkında zaten çok şey biliyorsunuz. Ve kitabı yavaşça okursanız , tüm alıştırmaları yaparsanız ve öğrendikleriniz üzerinde düşünürseniz, o zaman hayatınızda inanılmaz değişiklikler başlamalıdır.

Artık gideceğiniz yerin avucunuzun içinde yazılı olduğunu biliyorsunuz . Üstelik elle okumayı da öğrendiniz. “Meslek avucunuzun içinde” bölümünü okuduktan sonra, hayatta doğru yolu seçip seçmediğinizi, başkasının yerini alıp almadığınızı, sinir sisteminizi gevşetip sağlığınızı bozup bozmadığınızı anlayabilirsiniz.

Gelecekteki kaderiniz ve kariyeriniz hakkında düşünme şansınız oldu. Şansınızı deneyebilir ve amacınıza göre "hoşunuza giden" bir meslek edinebilirsiniz. Ama hiçbir şey yapmadıysanız, bu da sizin seçiminizdir. Ama lütfen kendinizi kandırmayın ve kendinize bahaneler aramayın: bu, kendinden vazgeçmiş insanın tercihidir.

"İsim ve Palmiye" bölümü size her kişinin kaderinin adının nasıl çağrıldığıyla ne kadar yakından bağlantılı olduğunu anlattı.

İsim kader. Adınızı onurlu bir şekilde taşıyor musunuz yoksa tanıştığınız herkesin onu kendi yöntemleriyle çarpıtmasına izin mi veriyorsunuz? Bir düşünürseniz ve size Alexander veya Valentina demek yerine sizi aramaya çalışan birkaç kişiyi, örneğin Shurka veya Valka'yı koyarsanız, bu zaten iyidir. Ve başkalarının adınıza aşağılayıcı ekler eklemesine (Zhenka, Yulka, Zinka) izin vermeye devam ederseniz veya dokunaklı bir küçültme biçimiyle (Olenka, Zoenka, Vanechka) adınızı küçümsemeye devam ederseniz, o zaman size saldıranlara nasıl direneceğinizi bilemezsiniz. Hayatınızdaki en önemli şeyi değiştirmeye çalışmak kaderinizdir. Ama sonuç olarak, "kendine ait olmayan" bir hayat yaşayabilirsin. Yani, yıldızların ve daha yüksek güçlerin sizin için belirlediği ve elinizdeki çizgilerde değil.

Birinci bölümde size parmakların fiziksel gücünü nasıl geliştireceğinizi anlattım ve "Bambu Nefes Verme Yöntemi" bölümünde size bir kişinin ruhunun el hareketiyle nasıl ifade edilebileceğini anlattım. Ve dikkatlice okursanız, sizi elin fiziksel gücünü ve ruhun gücünü geliştirmeye teşvik etmemin bir nedeni olduğunu fark ettiniz. Beden kuvvetinin ve ruh kuvvetinin , telaş ve hasetten uzak sağlıklı bir yaşama, kendi kendine yetme ve sağlığa giden yol olduğunu söyledim ve bir kez daha tekrarladım . Sonuçta, hayatta o kadar sık \u200b\u200bolur ki, bir kişi en önemli şeyle değil, kendisiyle meşgul değildir. O başkalarıyla meşgul. Onları tüm gözleriyle izliyor - ne dediler, ne yaptılar, ne giydiler, ne yenisini aldılar . Ve bu tür insanların gözleri acımasızdır. Kıskançlık ve kınama içlerinde yanarak çok fazla güç ve sağlık alır.

"Yargılama, yargılanmamak için!" - nedensiz değil dedi . Bu hayattaki en önemli ve en merak edilen nesne kendinizsiniz. Kıskançlık ve kınama ile zaman kaybetmeyin , sadece kendinize harcayın. Gelişiminiz için, sağlığınız için, ruhunuzun yükselmesi için, komşularınıza yardım etmek için.

ilgili bir sonraki beşinci bölüm , umarım size çeşitli rahatsızlıklarla nasıl başa çıkacağınızı öğretmiştir . Bu tekniğin hatırlanması oldukça basittir. Eliniz vücudunuzun küçük bir kopyasıdır. Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde kendinizi iyi hissetmiyorsanız, farklı doktorlara koşmadan önce, kolunuzdaki fiziksel rahatsızlığınızın olduğu bölgeye karşılık gelen yerlere masaj yapmayı deneyin. Bakın ve meslektaşlarının teşhisinden farklı olarak her biri genellikle kendi teşhisini koyan bir düzine uzmana gerek kalmayacak .

insanın enerjisiyle tanıştınız . İlk önce size iç enerjiden, vücudumuzda akan ve içinden yaşam enerjisinin aktığı meridyen kanallarından bahsettim . Elimizde bulunan sihirli noktalar hakkında . Ve bir sonraki bölümde, durgunsa kendi içindeki enerjiyi nasıl uyandıracağını, çeşitli organlara akışını nasıl iyileştireceğini anlattı.

şek sahibi kadınlar için bir kez daha tekrar edeceğim . Nasıl örüleceğini bilmiyorsanız, çabuk öğrenin. Sonuçta örgü, parmaklarınız için en iyi jimnastik, hasara ve nazardan en güçlü enerji korumanız, ellerinizin bir günde sizin tarafınızdan yeniden yapılan diğer insanların "erkeksi" şeylerinden nefes aldığı en "kadınsı" şeydir . . Ve örgü ne kadar zorsa, içinde her türlü çan ve ıslık o kadar fazla, örgü iğneli parmaklarınız o kadar çok zıplar ve örgü iğnelerine bastırır, hayati enerji o kadar kaynar, tüm rahatsızlıkları o kadar uzaklaştırır ve kendinizden saldırırsınız. . Örgüyü sağlığı iyileştiren ve "kötü ruhları uzaklaştıran" bir ritüel olarak kullanmanızı öneririm . İpliğin yapay değil doğal olması daha iyidir. O zaman dersinizden tam zevk alacaksınız ve ördüğünüz hediye onu takacak kişiye pozitif enerjinizi verecektir.

Ve her zaman meşgul olan, çok tembel olan veya ciddi bir şekilde spor veya beden eğitimi ile uğraşmak için vakti olmayanlardan biriyseniz , o zaman büyük olasılıkla sekizinci bölümü beğenmişsinizdir - "Spor salonunun yerini alan kuruyemişler." Zaten bir kilo ceviziniz varsa harika. Ne de olsa, sadece lezzetli ve sağlıklı değiller, aynı zamanda sağlık için de çok değerliler - sabah egzersizlerinin yerini alıyorlar, gerginliği ve kronik yorgunluğu gideriyorlar .

Dokuzuncu bölümde, efsanevi izci ninjaların sanatı üzerindeki sır perdesini sizin için açtım. Bu artık sadece bir egzersiz değil, bu bir yol, on birinci bölümde tartışılan yoga gibi tam bir özveri gerektiren bir yaşam yolu . Aydınlanma yolu zor bir şeydir ve her biriniz bu hayatın tüm tuzunu ve bilgeliğini anlamak için tüm işlerinizi bırakıp yalnızlığa çekilmeye karar vermeyeceksiniz. Ama en azından biraz, büyük inisiyelerin sırlarını paylaşabilirsiniz.

Birkaç jest, duruş, özel nefes egzersizleri - ve şimdi yüksek bilince eskisinden biraz daha yakınız. Ve eski yogiler gibi hayatımızı neredeyse sonsuza kadar uzatamasak da, onu en azından birkaç gün "uzatabiliriz". Ve bu da çok büyük bir sonuç!

Reiki'nin yolu - Reiki-do - daha basittir ve neredeyse herkes tarafından erişilebilir. Dini görüşlerinizde bir değişiklik gerektirmez , yorucu oruçlar ve her şeyi tüketen meditasyonlar gerektirmez.

Reiki enerjisi her yerdedir. Elini uzatması... ve onu komşularına , kendisine ve hatta istenirse tüm insanlığa iletmek için tutmayı öğrenmesi yeterlidir.

Hepsi bizim ellerimiz olabilir. Ve zihin bize sağlık ve güç katabilir. Ruhumuzu yükseltebilirler ve hatta bu dünyayı biraz daha nazik hale getirebilirler.

UYARI

Ama burada harika bir okuyucu görüyorum. Bir gözüyle televizyona, diğer gözüyle rastgele açılan bu kitabıma bakıyor, masaya oturuyor ve yarı mamul köfteleri hızla yutuyor. Sonra elinde bir bardak soğuk birayla kanepeye çökerek kendi kendine şöyle diyor:

- Orada nasıl daha iyi olunur? Aha! Sevdiğim şey bu! Parmak ninja - aydınlanma. harika _ Ve en önemlisi, basit.

Bu ihmalkar okuyucu, kitapta yazıldığı gibi parmaklarını kavuşturdu ve oturuyor - aydınlanmayı bekliyor. Ve aydınlanma asla gelmez. Ve komik olan, olmayacak.

Bilgimi parçalar halinde aktarmam boşuna değil. Bir şey için savaştık - işte size bir tane daha. Ve tam olarak "alıp götürebileceğiniz" kadarını vermeye çalışıyorum. Bu nedenle henüz okumadıysanız önceki kitaplarımı okuyun. Size nasıl yemek yeneceği , vücudun nasıl “temizleneceği” ve yemeğin tat ve kokusunun hayatımızda oynadığı rol hakkında bilgi verecekler . Bu tür hazırlıklarla, parmak hareketlerinin kanepede bira içmekten çok daha fazla fayda sağlayacağını görüyorsunuz.

YETERLİ OLMAYAN NEDİR?

Avuçlarımızdan, ellerimizden bahsederken neyi gözden kaçırdık dersiniz? Görünüşe göre her şeyden bahsettim: ve güç hakkında dedim, elin derinliklerine ve genişliğine bakmaya devam ettim. Ve harfler avuç içine yerleştirildi ve bir cetvelle ölçüldü ve hatta enerji kanallarının içinde nasıl ve nerede olduğunu biliyoruz. Ama söyle bana, elimiz için daha az önemli olmayan ne var? Pekala, bazılarının zaten tahmin ettiğini hissediyorum - görünüş! Ne de olsa en büyük şairlerin dizelerinin kadınların eline adanması boşuna değil . Örneğin, A. S. Puşkin'in şiirlerinden bir alıntı:

> Sevgilim asmalardaki üzümler, Dağın altında olgunlaşan salkımlarda, Yeşil vadimin güzelliği,
> Altın sonbaharın neşesi, Dikdörtgen ve şeffaf, Genç bir bakirenin parmakları gibi.

modern "hanımların" tırnaklarındaki yarı soyulmuş verniği veya çapaklı ısırılmış tırnakları görseydi, bu dizelerin şairin kalbinde doğması pek olası değildir . Bir kadın ne yaparsa yapsın beyaz olmalıdır.

Bu arada, manikürün yalnızca kadınların kaderi ve ayrıcalığı olduğunu düşünen biri varsa, güveninden ayrılsın. Toplumda belli bir konuma ulaşmış olan erkekler artık ellerine de dikkat ediyor. Ancak, tıpkı eski güzel günlerde olduğu gibi.

Bakımlı eller ne diyor? İlk olarak, tamamen estetik olarak çok daha güzeller. İkincisi, sahiplerinin kendine baktığını belirtiyorlar ve bu zaten bir kişi hakkında çok şey söylüyor. Ve bakımlı eller genellikle sağlık ve refahın bir göstergesidir. Refah - çünkü manikür artık pahalı. Elbette manikür malzemeleri satın alabilir ve oldukça zor olan bu manipülasyonları kendiniz yapabilirsiniz . Ancak, deneyimli bir usta ile uğraştığınızda, bu bir şeydir - kendi başınıza ve tamamen başka bir şeydir.

Uzun vadeli bir iş ilişkisi kurmak istediğiniz bir kişiyle tanıştığınızı hayal edin . Öncelikle birbirinize el uzatıyorsunuz. El sıkışmanızın enerjisini takdir edecek ama aynı zamanda elinize bakacak zamanı da olacak. Ve elin ona ne söyleyecek? Kaba ve dağınıksa, kendinizi küçümsediğinize karar verebilir ve onun sempatisini hemen uyandırmanız pek olası değildir. Bu işte yeni olduğunuza karar verebilir ve sizinle iletişim kurma riski de yoktur. Aklına gelebilecek bir şey var mı? Bunun için neden bir sebep gösterelim?

Ama bakımlı bir el neden sağlığı gösterir - şimdi konuşacağız. Ama önce manikürün ne olduğunu anlamak için biraz zaman ayıralım.

MANİKÜR VE SAĞLIK

Eski tanıdıklarımdan biri, zaten oldukça yaşlı bir kadın olan Anna Sergeevna, sanki bir tür gizli ayin yapıyormuş gibi hayatı boyunca düzenli olarak bir manikürcüyü ziyaret etti. Kocası, üzüldüğünde onunla dalga bile geçti , şu ya da bu nedenle güzellik salonuna gitmesini erteledi.

- Neden bu kadar endişeleniyorsun? Saçma sapan düşün. Ellerin çok güzel. Ona neden ihtiyacın var?

"Anlamıyorsun," diye yanıtladı mutsuz bir sesle, "bu benim için şimdiden bir ihtiyaç haline geldi. Ellerin güzelliğinden bahsetmiyorum bile. Ondan sonra farklı bir insan oluyorum !

- Sana ne oluyor? koca gülümsedi.

Bu dünyanın bir parçası oluyorum. Tüm canlılarla bağlantı kurduğumu hissediyorum . Ruhumda nasıl barış ve huzur hüküm sürüyor.

sen benim için garipsin...

Ama gerçekten garip mi? Bir gün kocasına karısıyla gerçekten "neler olduğunu" açıklamaya çalıştım . Anna Sergeevna manikürün nasıl yapıldığından bahsetti ve ben de bu sırada neler olduğunu anlattım. (Bu arada, önceki bölümleri okuduktan sonra, bu prosedürün tüm adımlarını kendiniz takip edebilir ve şu veya bu işlemin size neyi hatırlattığı hakkında sonuçlar çıkarabilirsiniz.)

— Önce ellerimi sabunlu çözeltiye soktum. Su, parmaklarımı hoş bir şekilde "yumuşatır" ve ben de "yumuşatır ", sakinleşirim.

"Pekala, Konstantin, anlamalısın," diye başlıyorum açıklamalarıma. Anna Sergeevna bütün gün koşuşturuyor, meşgul oluyor, nefes alacak vakti yok. Ve burada - yarım saat paylaştınız, nefesiniz sakinleşti, oturdunuz, gevşediniz , stresten kurtuldunuz.

- Ve sonra Olga, tırnak törpüsünü yukarıdan tırnaklar boyunca sürer ve tırnakların altındaki deriyi keser ...

- Ve şu anda sihirli noktalara baskı yapıyor. Enerji kanalları-meridyenler her parmaktan geçer . Tırnak plağının alt kısmında her iki tarafta bulunan belirli noktalara yapılan baskı enerjiniz üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Parmak parmak...

- Bildiğiniz gibi küçük parmağa baskı stresi ve yorgunluğu giderir, kalp aktivitesini düzenler; yüzük parmağında - boğaz ağrısını hafifletir, genital bölgeyi normalleştirir; orta parmakta - metabolizma üzerinde iyi bir etkiye sahiptir, kaygıyı hafifletir; indekste - tahrişi giderir. (Bütün bunları refleksoloji ve Do-in jimnastiği bölümlerinden biliyoruz. Ve Su-Jok teorisine göre başparmak başa karşılık gelir. Bu nedenle, ona masaj yapmak ve bastırmak, yüze ve sırta masaj yapmakla aynı şeydir. kafa - tüm dış görünüşünüzü olumlu yönde etkileyen bir prosedür .)

- Önce küçük parmak bükülür, işlenir, ardından yüzük parmağı ve böylece sırayla her şey ...

“İşte karşınızda “enerji duşu”! (Bu bölümü hatırladınız mı?) Vücudun hayati aktivitesini artıran hemen hemen tüm egzersiz setlerinde parmakların bükülmesi ve ekstansiyonu yer alır !

- Ve sonuç olarak el masajı yapacak.

(Önceki bölümlerin hepsini okuyarak ellerinizin farklı bölgelerine masaj yapmayı öğrendiniz. Ve böyle bir

masajın hangi organları uyardığını ve vücudunuzdaki hangi süreçleri etkilediğini listelemeyeceğim, aksi takdirde tüm kitabın yeniden yazılması gerekecek.)

- Ve verniğin olabildiğince çabuk kuruması için Olga bir elimi diğerine ovmamı tavsiye ediyor.

- Hemen hemen her enerji jimnastiği kompleksi bu egzersizle başlar. İyi egzersiz. Genel ton artar.

Bu arada okuyucularıma not etmek isterim ki manikürcünün elleriyle el teması Reiki'dir. Öğrendi? Bu nedenle, elinizi uzatacağınız kişiye daha yakından bakın . Anna Sergeevna'nın Olga'yı sevmesi iyi . Görünüşe göre ondan gelen pozitif enerjiyi hissediyor .

Böylece, tek bir prosedürde, enerjimizi etkilemenin tüm zor yöntemleri toplanır.

Hastalanmadan önce veya hastalık sırasında sokağa çıktığınızda kendinizi yersiz hissettiğinizi fark ettiniz mi ? Etraftaki ağaçlar, gökyüzü, bulutlar - her şey bir dekorasyon gibi görünüyor ve tüm bunlara yabancı görünüyorsunuz ve doğa ile hiçbir ilginiz yok. Ve manikürden sonra, Anna Sergeevna'nın "Kendimi bu dünyanın bir parçası gibi hissediyorum" dediğini unutmayın. Enerji kanallarının stomaları açılır ve doğanın enerjisi ellerinizin arasından size doğru akar gibi görünür. Görünmez enerji iplikleri her parmaktan uzanıyor ve sizi tüm dünyayla birbirine bağlıyor gibi hissettiriyor . Ellerinizle uzayda büyüyor ve onunla ve içine dökülen enerjiyle bağlantı kuruyor gibisiniz. Kitabı size tavsiye ettiğim gibi okursanız , sayfaları dört nala çevirmezseniz, yazılan her şeyi hayatınızla ölçerseniz, o zaman mali durumunuz da iyileşmelidir. Ya da iyileşmek üzere. Ve biliyor musunuz, bu olur olmaz parayı boşa harcamayın - ellerinizi güzelleştirin. Bu da iş alanında ve sağlık ve esenlik alanında daha güçlü bir konum kazanmanıza olanak sağlayacaktır .

Ve size mutluluk ve sağlık diliyorum!

Sankt Petersburg

СОДЕРЖАНИЕ

GİRİİŞ

Bölüm 1

FİZİKSEL GÜÇ 1

TARİH DERSLERİ

ÜÇ TOPLANTI :

EGZERSIZLER… : :

Bölüm 2

AVUÇTA MESLEK

SEÇİM YANLIŞ İSE

MESLEKİ FAALİYETLERİN "RÜZGÂR GÜLÜ"

KÜÇÜK DEVLET

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

"AVUÇTA NASIL..."

PARMAKTAKİ ELEMAN

VE ŞİMDİ - UYARI!

HAYATTA NELER VAR

PRATİK ÖNERİLER

3. Bölüm

ADI VE PALM

AVUÇTA V ALPHABET

İskender - kaderin iki aşaması

Sasha bir hiç

Michael - ailenin devamı

Alexey - kalıcı dönüş 65

Valentine - sonsuz gençlik 66

Elizabeth - aileye güvenmek 68

Anatoly - kaderin düzeltilmesi 69

Boris 70

«ADINIZDA NE VAR...» 59

İSİMİN GİZEMİ PALM 60'TA ORTAYA ÇIKTI

UYGULAMA 61

EL YARALANMALARININ KADERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 70

PRATİK ÖNERİLER 72

Bölüm 4

/BAMBU EGZOZ YÖNTEMİ 75

MANEVİ GELİŞİM 75

"YATAN TAŞIN ALTINDAN SU AKMAZ" 76

RUH, BEDEN, NEFES. İNSAN MANEVİNİ ARTIRMAK İÇİN BİR ARAÇ OLARAK EL 78

Samadhi 79

BAMBU EGZOZ YÖNTEMİ 80

Zen Nefes Uygulamasının Açıklaması 81

Yabancı düşüncelerden nasıl kurtulurum 83

İlk aşama "Mu" 84

Bölüm 5

ORGANİZMANIN AYNASI OLARAK AVUÇ 89

ELLER KAŞINDIĞINDA 89

SORUN 91

İPUCU 92

SU-JOK 93

VÜCUDU KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİN 96

Ayak şişmesi 96

Lumbago (bel ağrısı) 96

regl ağrıları 98

Mide ağrısı, mide bulantısı 99

eklem ağrısı 100

diş ağrısı 101

bayılma 102

ÖNLEME 103

KADERİN UZAKTAN KONTROLÜ 104

Bölüm 6

AVUÇ İÇİ 107

EL İLE RUH ALMAK MÜMKÜN MÜ? 107

BÜYÜCÜ İLE KARŞILAŞMA , 109

REFLEXOTERAPİ 111

VE TEKRAR PALM 113

SİHİRLİ NOKTALAR 115

Konsantrasyon için 114

kalbe yardım et 116

Sıcak Uyanış 116

Enerji Giriş Noktası 117

Genital bölgenin düzeltilmesi 118

Refahın düzeltilmesi 119

Bölüm 7

ENERJİ DUŞU 122

ENERJİ MODA 122

KENTSEL ENERJİ 124

ŞEHİR İÇİNDE TESİS GİBİ HİSSEDİN 126

EGZERSİZ KOMPLEKSİ DO-IN 130 SİSTEMİ

BİR DAKİKA DİKKAT! 138

8. Bölüm

SPOR YEDEK SOMUNLAR 140

PARMAKLAR VE AVUÇ İÇİN ENERJİ CİMNASTİĞİ. FİZİKSEL AKTİVİTE: ARTıLARI VE EKSİLERİ 140

SPOR SALONU UZAK OLDUĞUNDA 142

BİR GÖRÜŞME TARİHİNDEN 144

YOSHIRO TSUTSUMI YÖNTEMİYLE PARMAKLAR VE AVUÇ İÇİN ENERJİ CİMNASTİĞİ 146

Bölüm 9

NİNJA ELLERİNİN GİZEMİ 155

HARİKA HİKAYELER 155

161 YAŞINDAN BOYUNCA JEST

ENERJİ TUZAĞI 162

ANAHTAR GİBİ AVUÇ 167

***10.Bölüm* _** ¯_ ¯_

REİKİ 173

REİKİ SONSUZLUKTAN GELİR 173

GERÇEĞİN ENERJİSİ 175

EVRENSEL TEDAVİ 178

EL ŞİFA 180

Adım bir. Enerji Duygusu 180

İkinci adım. Enerji yönü 183

Adım üç. Şifa 185

ENERJİ UYUMLAŞTIRMASI (ÇAKRA) 186

SKEPLER HAKKINDA 188

Bölüm 11

BİLGELİK - BİLGE PALMESİ 190

HAFIZA İŞKENCESİ 190

"HATIRLADIM!" 191

HAFIZALI ELEK 192

KÖTÜ BİR HAFIZA HAYATIMIZI NASIL DEĞERLENDİRİR 193

HAFIZA ELİNİZDE 195

UNANA-MUDRA - TEMİZ BELLEK 196

Bölüm 12

EL GÜZELLİĞİ HER ŞEYE YARDIMCI OLUR 200

TOPLAM 200

UYARI 204

YETERLİ OLMAYAN NEDİR? 204

MANİKÜR VE SAĞLIK 206