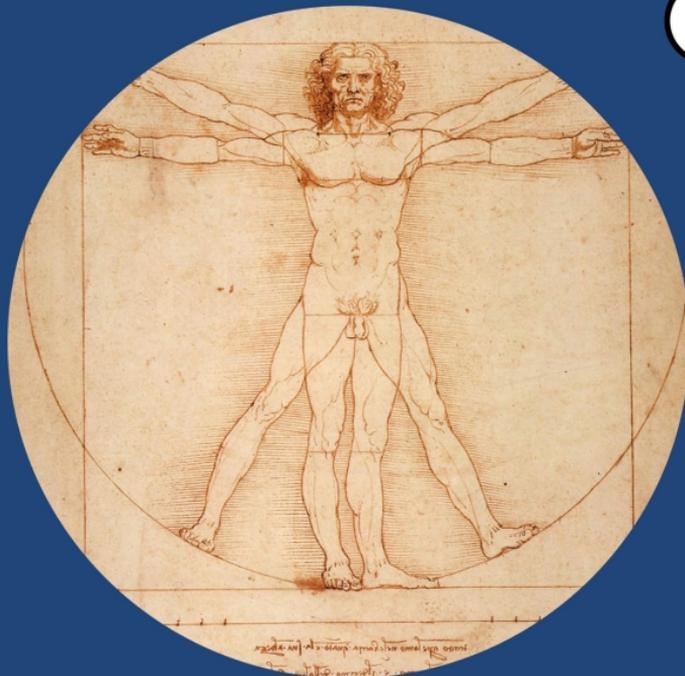


Василий Семенов

18+



Путь к здоровью

Опыт исцеления

Василий Семенов

Путь к здоровью.

Опыт исцеления

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51608556
SelfPub; 2020*

Аннотация

В книге представлен опыт автора в победе над болезнью, которая медициной считается трудноизлечимой. Исходя из многолетнего опыта поиска решений, наблюдений за другими больными, размышлениями и исследованиями на тему того, что есть здоровье и как его достичь, удалось найти верный способ как обрести ИСТИННОЕ здоровье. Истинное здоровье – это более широкое и полное понятие того, что такое здоровье для человека. Истинное здоровье – это когда ты счастлив и чувствуешь радость от каждого прожитого дня. И лежит этот путь, по мнению автора, в первую очередь через покаяние, через следование единым для всех людей духовным законам; во-вторых, через правильные отношения с Природой, близкими людьми, родителями, через мудрое отношение к самому себе. Книга по желанию автора распространяется свободно. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Борись и побеждай: как оно было.	6
Христианство и другие религии	13
Мудрое отношение к жизни. Любовь это смысл жизни.	15
Обращение ко всем болящим и всем, кто хочет им помочь	17
Основа здоровья	23
Причина любых болезней	25
Два пути: вверх или вниз	26
Законы здоровой жизни	28
Основной закон духовного мира	31
Лес и город	33
Духовные причины психических расстройств	36
Цените обычные вещи	37
Ключ к здоровью	39
Любовь к Богу	44
Смысл жизни	47
Дыхание жизни	49
Благодать	50
Вера	51
Человек	52
Питание	54
Сон	57

Очищение	58
Очищение Словом	59
Добрые дела	61
Правильное мировоззрение	62
Очищение покаянием	64
Благодарность	66
Доброжелательность	67
Радость	69
Внутреннее спокойствие	70
Душевный мир	71
Отношение к себе	72
Отношения с Богом	74
Отношения с родителями	76
Отношение к обстоятельствам	78
Отношение к людям	80
Интимные взаимоотношения.	82
Творчество	86
Призвание. Путь к Богу.	87
Анализ своих ошибок, приведших к болезни	88
Смысл духовных заповедей	90
Смысл основных грехов	92
Список грехов для покаяния	101
Про инвалидность	104
Про наследственность	106
Внутренняя и внешняя болезнь	109
Выбор пути	111

Дыхание	112
Физическая активность	115
Упование на Бога	116
Сознательное терпение	117
Смирение	119
Рекомендации по выходу из тяжёлых психических состояний: психозов, депрессий, истерик и прочих.	121
Правильное мышление, слова и поступки	123
Болезнь – это и есть путь к счастью	124
Что значит быть здоровым	126
Общение с Природой	127
Путь выздоровления через вхождение в Святую Православную Церковь	130
И всё-таки вера спасает	133
Заключение: Любите Жизнь.	134

Борись и побеждай: как оно было.

Начав болеть, как и многие городские дети с самого раннего возраста, так и болел разными болезнями до четырнадцати лет. Пока не попала мне в руки, благодаря бабушке, книга про очищение организма. С тех пор я перестал болеть ежегодными, по два раза, ларингитами и ангинами.

В то время (1996 год) это была методика очищения организма очень известного автора. Но, как оказалось, избавиться от хронического ларингита и ангины это не самое важное, и это ещё далеко не здоровье. Вообще, можно ничем видимым не болеть, но при этом быть глубоко несчастным человеком. А можно быть без рук и без ног, но при этом самым счастливым человеком. Почему так? Потому что здоровье телесное это лишь одна из трёх составных здоровья человека: здоровья духа, здоровья души и здоровья тела. Но человек это не отдельно душа или не отдельно тело. Человек это одновременно и дух, и душа, и тело, единое творение Высшего Бога-Творца, созданное по Его образу и подобию. Нам просто нужно вернуть этот образ. Этот образ и есть совершенно здоровый и счастливый человек.

Откуда у меня знания, описанные в этой книге? Они из моего опыта исцеления от тяжелой болезни. Современная медицина помогла мне на той стадии, когда без таблеток невозможно было ни спать, ни есть, ни даже думать и чего-то

хотеть. Но нельзя всю жизнь полагаться лишь на таблетки и врачей. Они призваны нам помочь в самых трудных ситуациях, когда мы сами ничего не можем сделать, когда нужна неотложная, экстренная помощь.

Таблетки, препараты, различные электронные аппараты, процедуры, операции воздействуют лишь на тело. То что эффект от препаратов временный знают и сами врачи, и бывает, что говорят пациентам об этом. И нужно понимать, что процесс лечения это не только воздействие на тело. Врач своим милосердием лечит и душу пациента. Та любовь, которую он отдает, вселяет в болящего силы, веру. Благодарность наполняет сердце смирением перед человеком, который пришёл на помощь, и перед другими людьми.

Проходя через лечение в больницах, где о тебе заботятся врачи и медицинский персонал, сам становишься добрее и спокойнее, а это и есть исцеление души. Там учишься сочувствовать, видишь боль и страдания, учишься понимать других людей, сопереживать им, а всё это не менее важно, чем сами лекарства и процедуры.

Можно сказать, что эффект от воздействия на тело самый быстрый, и быстро приносит облегчение от болей и мучений. Но он и самый скоротечный. Его нужно использовать, когда человеку совсем плохо, когда нужно остановить стремительное развитие болезни, процесс разрушения, чтобы просто человек жил, не умер от мучений. Когда нужно поддерживать ослабленный организм. Но останавливаться на этом

нельзя. Нужно продолжать работать над собой самому человеку, найти причины своей болезни.

Если вы поранили руку или ногу, получили увечье, это одно. Пострадав, пройдя через муки, в страданиях очищается душа. Можно о многом поразмыслить, пока лежишь на больничной койке. Но о чём мыслить, о чем размышлять? Организм подсказывает, что когда думаешь о хорошем, прощаешь всех, то и не так сильно болит, а если и болит, то эта боль не вызывает страданий, чувство радости от прощения и лёгкость на сердце делает боль незначительной и легко переносимой, потому что у сильной души есть силы терпеть. А как только о чём-то дурном подумал, предался унынию или разозлился, тут же всё начинает ныть. Так и приобретается опыт: чтобы не страдать, надо быть добрым.

Но есть болезни серьёзнее переломов и порезов, такие как рак, шизофрения, СПИД, психозы, неврозы, наркомания, алкоголизм, инсульты, инфаркты, туберкулез и многие другие. Это тяжелые болезни, много от них мук. И современная медицина не всегда может справиться с ними. И всё потому, что лечить нужно не только тело человека, но и душу, и дух одновременно.

...После того как мне было дано временное облегчение, началась моя работа над своей душой. Пришлось вспомнить, кого обижал, какое зло делал, и каяться в этом. Ходил на исповеди, выстаивал церковные службы, просил помощи у святых в исцелении. И, действительно, на душе стало легче. И

продолжал также лечиться таблетками. Читал молитвы, акафисты (особые молитвы святым), причащался Святых Тайн Христовых, старался изменить своё отношение к жизни, к себе, к людям, к Богу, изменить своё мышление в хорошую сторону. Это уже относится к лечению духа.

Но главное, что было во мне это ВЕРА. Вера, что буду здоров. Наверное, эта вера и помогла мне держаться на плаву, не утонуть, не отчаяться, не сломаться посреди урагана мучений, лишений и страданий, которые приходят с болезнью. Потому что без этой веры в исцеление ничего бы не получилось! И пусть ваша вера зиждется на том, что нет неизлечимых болезней.

Через полтора года приема лекарств мне стало ясно, что продолжаться так больше не может, потому что ничего дальше не происходило, всё в жизни встало. От лекарств начало становиться плохо. Мне стало ясно, что это тупик, надо что-то делать другое. Бросив пить таблетки, начал искать помощи у Природы. Двигался каждый день по свежему воздуху, купался в реке, нагружал мышцы. Это была та борьба за свою жизнь, которая была необходима, чтобы не потерять волю.

Но мною была тогда сделана огромная ошибка, которая потом привела к ещё большей болезни. Положившись только на Природу и помощь людей, совершенно забыл о духовной жизни, снял нательный крестик (крещен в Православии), разуверившись в помощи Церкви, потому что полного исцеления не происходило. Но на тот момент мне даже бы-

ло невдомёк, что откуда появились силы бороться, а ведь их раньше не было.

Измотанная душа восстановилась именно благодаря Церкви, через покаяние, Причастие, молитвы. Пусть тело страдало, не было сна, и была зависимость от лекарств. Но ведь не было уже как раньше страха, который полностью поглощал собою душу. Появилась воля и интерес к жизни, стремление что-то сделать, мечтать, планировать, действовать. А ведь раньше была полная пустота, бессилие, беспомощность! Вот так бывает, что понять добро, которое тебе было сделано, можно только потеряв это добро.

Через некоторое время, когда передо мной встал вопрос – принимать дальше лекарства, чтобы хотя бы спать, или что-то делать другое, принял решение обратиться к доктору из народной медицины, потому что справиться самому было уже невозможно. Мне хорошо помогли, применив методы мануальной терапии. Но это было только начало борьбы. Стало намного легче, но было ясно, что нужно дальше бороться самому. Мне были даны советы, что если тяжело на душе и хочется кричать, нужно идти в лес и кричать, выбрасывать из себя негатив. Купаться в реке, набираться сил у Природы.

В общем, тогда чётко понимал свою задачу: выбросить из себя всё плохое, что распирает изнутри и набраться только хорошего и доброго, общаясь с Природой. И получилось! Через месяц полностью отказался от снотворных, постепенно

начал общаться с людьми. Нормальная жизнь начала возвращаться. И, действительно, нормальная жизнь вернулась. Начал работать, заниматься любимым делом.

Но что-то со мной всё же стало не так. Плохо начал относиться к родителям, почти как к врагам, из-за того, что они якобы не понимают и много докучают. Начал превозноситься над друзьями, обижал людей. В общем, здоровье физическое было, было много сил, а вот как был прежним в отношении людей, так и остался. То есть не изменился, как человек, а в некотором, стал и хуже. Борьба со своими нравственными проблемами дальше самому стало невозможно, а прежние меры не помогали.

И осознал, и почувствовал, что надо надеть нательный крестик и идти в храм. Исповедался, причастился, даже попел немного в церковном хоре. Но произошло ужасное. По причине обиды на человека, сбежал с церковного богослужения. Тогда оправдывал себя, обвиняя в этом того человека. Но причина была не в нём, а во мне. И причина эта гордыня. Именно она заставляла обижаться и обижать, винить во всём других людей.

После этого произошло как много хорошего, так и много плохого, но корень зла оставался во мне и продолжал портить мне жизнь, а мне было невдомёк, в чём истинная причина. И вот снова наделав множество ошибок, пришла пора расплаты. Эти самые ошибки привели меня снова к болезни.

За эти почти полгода борьбы с болезнью, пришлось мно-

гое осознать, понять, потому что без этого невозможно было исцелиться. Радость жизни, порою даже детская, вернулась в меня. То, что понял, вычистило все те ошибки, которые были сделаны раньше. Создалось целостное, ясное понимание, что такое здоровье, как его обрести.

В этом послании ко всем болящим, мне хочется передать людям, ищущим здоровья и счастья всё то, что открылось мне. Оно открывалось день ото дня, по мере борьбы с болезнью, и записывалось мною. Всё, что здесь написано, пережито и испытано на самом себе. Ничего нет такого, что было бы вычитано или у кого-то заимствовано без переживания на своём опыте. Это живые знания, подкрепленные опытом и результатом выздоровления.

Здесь нет ничего придуманного и никаких разработанных «авторских методик». Всё, что здесь рекомендовано, известно многим.

Надеюсь, что результат моего опыта, перенесенный в эту небольшую книгу, принесет пользу, поможет страдающим людям в борьбе за здоровье и счастливую жизнь.

Здоровья всем и счастья!

Христианство и другие религии

Мне за свою жизнь пришлось пройти через изучение разных религий и философий. Начинал я ещё в юношестве с восточной философии, йоги, и даже пробовал заниматься оккультизмом. Но однажды у меня появилась книга, которая называлась Евангелие для детей. И меня поразила сила, простота тех слов, которые я там прочитал. Эти слова проникли мне в самое сердце. И я понял, что эти слова, которые говорил с листов этой книги Иисус Христос – истина. Всю жизнь я теперь стараюсь исполнять то, что там написано. Это трудно, потому что приходится переступать через свою гордыню, нужно учиться жертвовать чем-то ради близких, прощать и всё время учиться, учиться и совершенствоваться. Теперь, после многих годов поиска я осознал, что прийти по-настоящему к счастливой жизни смогу только через веру в Иисуса Христа, а это значит, только через исполнение Его заповедей, и это подтверждается словами, сказанными в Евангелии: “Я есть и путь, и истина, и жизнь”.

В христианстве несколько конфессий и во всех прославляют имя Иисуса Христа, а значит – почитают Его слова. А это главное. Главное то, что люди едины в главном.

Протестантизм, Православие, Католицизм и другие конфессии: везде прославляется имя Иисуса Христа, и люди стараются следовать Его заповедям. А это главное, это основа.

Иисус Христос есть Сын Бога Живого. Любя Его, я обрел истинное здоровье и счастье.

Понимая то, что эта книга может попасть в руки не только христианину, но и любому другому человеку, который, может, исповедует другую веру или философию, должен сказать, что в этом нет препятствия. Дело в том, что, даже не принимая христианства или любой из известных религий, но следуя тем общим правилам Любви к людям, природе, самому себе – понятным и общеприняемым – также можно достичь здоровья. Книга будет понятна для всех. Нужно всегда помнить, что настоящий Бог есть настоящая любовь, настоящая, значит способная жертвовать своей жизнью ради того, кого любит.

Мудрое отношение к жизни.

Любовь это смысл жизни.

Данная нам жизнь подобна коробку со спичками, и каждый день в нашей жизни это как одна спичка, которая нужна, чтобы разжечь огонь, согреться, приготовить еду. Если их так и использовать, то это благоразумный способ траты своих «спичек», то есть дней жизни. А есть другой способ использовать эти спички – как фейерверк, поджегши все сразу. Зрелище будет, возможно, интересное и, может, принесет какое-то удовлетворение. Но тогда не остается спичек-дней, чтобы жить дальше.

Многие люди так свою жизнь и «прожигают». Крайние случаи, относящиеся к такому жизненному пути это: игромания, наркомания, алкоголизм, распутная жизнь. Люди, конкретно отдавшие свои жизни лишь на удовольствие, живут недолго и, в итоге, несчастно, если их вовремя с такого пути не увести.

И тем, кто захотел расстаться с пагубной жизнью, нужно помогать. Помогать посильно, пусть небольшая поддержка будет оказана, но страдающему человеку она очень важна. Тогда он верит, что он не один в своей беде, и приободряется, и легче ему становится нести свой «крест».

Это послание ко всем болящим написано уверовавшим в

Бога человеком, который тяжело болел и, в итоге, нашел путь к здоровью и счастью и выздоровел.

Иметь в себе жизнь, быть здоровым это значит иметь в себе любовь: к Богу, к себе, к ближним, к друзьям и к врагам. Иметь любовь к Богу, сотворившему всё, это значит исполнять его заповеди и волю. Иметь любовь к ближним это значит относиться к ним так, как хочешь, чтобы они к тебе относились. Иметь любовь к врагам это значит отвечать добром на зло, делать добро тому, кто сделал тебе плохо. И нет выше той любви, чем пожертвовать своей жизнью ради друзей. Любовь к себе означает беречь в себе искру Божию, соблюдать меру во всём, не уничтожать себя грехами и пороками.

Любовь является тайной, связующей людей, дающей жизнь всему живому в нашем мире.

Любовь проявляется в действиях людей. Вот каковы действия любви в человеке согласно тому, что нам донесли святые люди из Библии:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестает» (Первое послание апостола Павла к Коринфянам 13:4-7)

Обращение ко всем болящим и всем, кто хочет им помочь

Хочу, чтобы каждый человек, который болеет чем-то серьёзным, который получил от официальной медицины заключение, что «всю жизнь теперь надо пить лекарства и принять это как данность», что «жить вам осталось столько-то», знал:

ЧЕЛОВЕК СОЗДАН БОГОМ-ТВОРЦОМ ДЛЯ ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ И ВЕЧНОГО СЧАСТЬЯ ПРЕБЫВАНИЯ С НИМ В РАДОСТИ, ЛЮБВИ, ЕДИНСТВЕ И СОВМЕСТНОМ ТВОРЧЕСТВЕ. БОЛЕЗНЬ И СМЕРТЬ ЭТО ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ЭТО СЛЕДСТВИЕ НЕВЕЖЕСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА К СВОЕЙ ДУШЕ, К ПРИРОДЕ И ВСЕМУ ОКРУЖАЮЩЕМУ ПРОСТРАНСТВУ.

ОТ ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬСЯ, ГЛАВНОЕ ЗНАТЬ – КАК. РАДОСТЬ ОТ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЕ, ДАННЫЕ НАМ С РОЖДЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ДУШИ И ТЕЛА. БОЛЕЗНИ- ЭТО СЛЕДСТВИЯ НАШИХ ОШИБОК, НО ОШИБКИ ВСЕГДА МОЖНО ИСПРАВИТЬ, ГЛАВНОЕ – ЗНАТЬ, КАК!

И ВЕРНЁТСЯ ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ И РАДОСТЬ, ЧЕМ БЫ ВЫ НИ БОЛЕЛИ И КАК БЫ ВАМ НИ БЫЛО

ПЛОХО!

ТО, ЧТО НУЖНО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ ОТ ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ – следуйте этому, как здесь написано, и Вы получите исцеление от **ЛЮБОЙ** болезни:

Поверьте, что все болезни излечимы. Поймите, что все болезни от наших ошибок в отношении к самому себе, ошибок в наших отношениях с людьми, с Богом и природой.

Сильно захотите выздороветь и быть здоровым.

Создайте себе мечту, возвышенную цель, ради которой стоит жить, ради которой вам захочется жить и быть здоровым и сильным, например, *помогать людям*.

Вспомните всех, кого могли чем-то обидеть и всех, на кого есть в сердце обиды. Простите тех, кто вас обидел. Попросите прощения у тех, кого вы обидели. Если невозможно человека увидеть, попросите прощения мысленно. Примиритесь со всеми, если нельзя реально, то в своём сердце.

Мыслите только позитивно. Гоните от себя все дурные мысли, о чём бы они ни были, особенно страх и уныние. Какими будут ваши мысли, такой будет и ваша жизнь.

Будьте всегда и со всеми доброжелательными.

Где бы вы ни были, и как бы вам плохо ни было, старайтесь оказать помощь другому человеку, пусть даже самую маленькую: словом, делом, молитвой за его здоровье и благополучие.

Поймите, что есть Тот, кто сотворил всё вокруг и вас са-

мих – Бог. Что без Его воли ничего не происходит во Вселенной. Благодарите Бога за все ваши радости и все ваши болезни. Благодарите за всё, как бы вам трудно ни было это делать.

Откажитесь от греховных страстей: гордости, чревоугодия, блуда, сребролюбия, тщеславия, жестокосердия, лжи, уныния, осуждения и их проявлений и разновидностей. Все греховные страсти крайне разрушительно воздействуют на человека и неминуемо приводят человека к болезням.

Будьте милосердны, терпеливы, говорите только правду, радуйтесь за других людей – их успехам, счастью, здоровью. Искренне желайте другим здоровья, помогайте всем, кому нужна помощь.

Найдите себе творческое занятие, которое бы вам нравилось.

Молитесь за тех, кому плохо. Просите Бога, чтобы Он сделал хорошо тому, за кого вымолитесь, и дал ему силы выздороветь и начать новую счастливую жизнь.

Принимайте в жизни всё с благодарностью: благодарите и за хорошее, и за плохое, что было или есть в жизни.

Поймите, что ваше тело это часть тела самой Природы, и живёт оно по тем же законам, что и Земля, главные из которых это режим бодрствования, сна и питания. Их нужно соблюдать строго, потому как их несоблюдение оказывает очень сильно разрушающее влияние на психику человека, на его душевное и физическое состояние. Ложитесь спать с

21.00 до 23.00, вставайте не позже 7.00. Проснувшись, вставайте и делайте какое-либо дело, как бы рано вы ни проснулись. Ешьте в меру, не пере едайте, пере едание отупляет человека, делает нечувственным и способствует дурным мыслям, словам и поступкам. Кушать нужно, только когда появляется здоровый аппетит. Еда без особого желания (например, потому что «надо») вредит психике. Лучше вообще ничего не есть, чем есть без желания.

Ходите по земле босыми ногами, особенно с утра, не боясь заболеть, по стойте две-три минуты на сырой земле. Земля забирает из организма лишнюю негативную энергию, придаёт сил. Дышите в это время глубоко, медленно и легко. Научитесь всегда дышать свободно, организм должен получать из воздуха энергии столько, сколько ему нужно. Каждый день утром и вечером умывайтесь прохладной водой – лицо, руки до локтей, ноги до колен. Дышите свежим воздухом. Вдыхайте плавно, естественно, понимая, что воздух дает организму энергию для здорового функционирования нервной системы и мозга. Радуйтесь Солнцу, его свету и теплу. Каждый день благодарите Бога, сотворившего окружающую Природу такой красивой.

Осознайте, для чего вы рождены на свет. Вы рождены для того, чтобы жить в любви и любовью. Посмотрите на себя со стороны вне стен своего дома, больницы, города или организации. Представьте себя в полном уединении, находящемся посреди прекрасного места на берегу моря, реки под ши-

роким просторным небом. Только вы и окружающая вас созданная Богом ПРИРОДА. Ощутите, что всё вокруг создано для вас, с любовью к вам, для вашего благополучия, для вашего счастья. И на вас смотрит Творец, Тот, кто вас создал, кто вас любит и хочет вас исцелить. Откройтесь Ему, попросите Его исцелить вас. Попросите у Него прощения за всё плохое, что сделали в этой жизни. И поблагодарите Его за жизнь, которую Он вам послал, и абсолютно за всё, что Он вам в этой жизни дал.

Вы рождены на свет, чтобы любить. Ибо ничего на свете без любви не появляется и не существует. Когда вы любите, жизнь продолжается. Любите.

Не бойтесь смерти. Смерть это состояние перехода вашего «я» из одного мира, который вы видите, земного, в другой мир, который вы пока не видите. Но тот мир, в который перейдёт ваше «я» после смерти, будет соответствовать той духовной жизни, которая была у вас в этом земном мире. Духовная жизнь это ваше отношение ко всему окружающему вас. Если вы трудитесь во благо людей, проявляете милосердие, помогаете людям, сохраняете окружающую природу в целостности, избегаете излишеств, с добрым сердцем относитесь ко всему и всем, то ваша жизнь в том, пока невидимом мире, будет также полна той радостью и счастьем, которые вы дарили другим людям здесь, на Земле. И наоборот, всё плохое, сделанное здесь, также вернётся в том мире теми же страданиями, которые вы принесли другим людям. Это за-

кон равновесия – всё возвращается бумерангом: не в этой, так в другой жизни. Но пока вы живёте здесь, в Земной жизни, всё можно исправить. Исправляется всё покаянием. Всё плохое исчезает, когда сердце кается.

Все войны от гордости. Разумных причин для войн нет. вселенная бескрайняя, места хватит всем. Гордое отношение к более слабым, непощение, нелюбовь возвращаются войной. Ибо гордость – зараза, которая передается от сильного к слабому. Примирение, доброжелательное отношение ко всем: и к хорошим, и к плохим, и к злым, и к добрым – это будущее. Стремись стать человеком будущего.

Научись смирению, прощению и любви. И ты приобретешь больше, чем здоровье, счастье и исцеление.

Будь здоров! Мира и света твоей душе!

Основа здоровья

“Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; “

От Матфея 7:7

Бог есть. Он сотворил вселенную и человека. Он дал человеку Законы жизни. Нарушая эти Законы человек болеет. Чтобы выздороветь, стать совершенно здоровым и счастливым, нужно жить по законам Всевышнего Бога. Эти законы существовали для людей всегда. Кто-то их понимает интуитивно, а кому-то нужно о них рассказать. О законах жизни говорит нам в Библии Иисус Христос.

Выздороветь можно, и главное, надо начать делать добрые дела.

Существуют правила жизни, установленные для человека Творцом. Человек, соблюдающий эти правила, здоров и счастлив. Путь к здоровью заключается в том, чтобы научиться жить по этим Законам.

Первое, что нужно сделать, это **искренне захотеть выздороветь**. Второе, это **попросить Бога о том, чтобы Он помог выздороветь**. Бог дает человеку всё: жизнь, силы, веру. Наше дело это **просто общаться с Богом**.

Без обращения к Тому, Кто тебя создал, без правильных отношений с Ним, невозможно полностью выздороветь.

Общение с Богом называется молитвой. Молитва должна

на всю жизнь стать как дыхание, не прекращаться. Высшая часть человека, его духовная часть, не может жить без молитвы, как наше тело не может жить без дыхания. Искренне с верой обращаясь к Тому, Который всё во вселенной сотворил, и нас в том числе, мы обращаемся к бесконечному Источнику любви и милосердия, исцеляющих сил и добра. И Он дает, и помогает, и исцеляет.

Начало общения с Богом это начало духовной жизни.

Правильная духовная жизнь это основа здоровья.

Всё, что описано дальше, пережито на живом человеческом опыте болезни и выздоровления, и писалось в процессе поиска пути к здоровью и его обретения. Дай Бог исцеления и здоровья всем читающим!

Причина любых болезней

Чтобы выздороветь, нужно знать, что явилось причиной болезни, и правильно это назвать. Причина всех болезней в грехе, то есть нарушении человеком Богом данных ему Законов жизни. Чтобы это ясно понимать, нужно несколько по-другому начать относиться к своим болезням. Например, если заболел живот после переедания, нужно правдиво сказать, что заболел невоздержанностью в еде. Тогда становится ясно, с чем нужно бороться – со своим неправильным отношением к еде. То же относится к любым заболеваниям. Например, взять депрессию. В чём её суть? В отсутствии у человека желания жить и возможности радоваться жизни. А по-настоящему это заболевание называется уныние. Но и уныние также может прийти с другими болезнями, например, такими как блуд, гордыня, гнев, лень, чревоугодие. Поэтому первое, что нужно делать, это начать составлять картину своих грехов. После этого начинать с ними бороться.

Здоровье это состояние нашего тела и души, когда ничего не болит и жизнь в радость, когда мы счастливы.

Два пути: вверх или вниз

Мы всегда стоим в жизни перед выбором: делать или не делать что-то, повернуться или не смотреть, пойти или остаться, сказать да, или сказать нет. И в итоге все наши шаги сливаются в один большой шаг, который к чему-то приводит нас в жизни. Если эти шаги привели к болезни, то стоит задуматься, почему. Нужно осознать причины болезни. Причина болезни – в ложном жизненном пути.

Есть то, что разрушает человека: негативные мысли, эмоции и действия, всё это неминуемо ведёт к болезни. И есть благодатные мысли, эмоции и действия, они ведут к здоровью, счастью и жизни в любви.

Есть два пути в жизни: один – путь человека наверх, к Богу, путь эволюции духа. И второй – путь вниз, путь деградации, потери того, что приобретено раньше, ради временных, земных утех. Любой человек, живущий по совести, делающий своё дело с любовью, живущий на благо других это человек первого пути. Человек, живущий «для себя», ради временных удовольствий, проживающий свои дни без любви к другим это человек, разрушающий сам себя, или человек второго пути. По сути, здоровье это естественное состояние человека первого пути, а болезнь естественное состояние человека второго пути. Других путей не существует. Но бывает так, что человек перескакивает с одного пути на другой, то

наоборот, пока конкретно не определится, что же ему нужно. Но как бы человек ни метался, во что бы он ни верил, он хочет быть здоровым. А здоровье обретается только на правом пути, **на пути добра.**

Законы здоровой жизни

Законы здоровой жизни это законы Бога, законы, установленные Единым Творцом для всей вселенной и всех её существ, при которых общее существование является гармоничным, и происходит постепенная общая духовная и материальная эволюция и развитие каждого творения в отдельности. Человек, обладая свободной волей, должен жить так, чтобы своей волей не выходить за рамки Единых Законов вселенной. Нарушая это правило, человек начинает умирать. Болезнь это маленькая смерть, ведущая к большой смерти – полной потере возможности жить. Это происходит потому, что нарушая Единые Законы, человек нарушает целостность и гармоничность всей вселенной, своими неверными действиями подвергает опасности других и разрушает общую жизнь и каждого, кто участвует в этой единой жизни. Человек, хоть и обладает свободной волей, но также и является частью всего творения, частью природы, частью человечества и частью духовного мира. Как в человеческом мире есть свои законы совместного сосуществования людей (мирские, народные, юридические), не соблюдая которые, человек будет наказан другими людьми. Как в сосуществовании с природой человек, не соблюдая законы природы: вырубая леса, уничтожая химикатами реки и почву, не соблюдая правильность питания и режим сна и бодрствования, разрушает

своё здоровье и среду обитания, так и, пребывая в духовном мире и не соблюдая его законы, человек будет неминуемо страдать.

Чтобы понять, что такое **единые духовные законы**, нужно посмотреть, как человек учится жить, начиная от самого рождения. В первое время жизни человек учится взаимодействовать своим телом с окружающим миром: всё пробует на вкус, запах, слушает, как стучит, звучит, изучает падение предметов и т.д. Есть простые законы, которым мы все беспрекословно подчиняемся. Например, закон земного притяжения. Если бы мы его не соблюдали, мы бы не смогли ходить, и, не зная его, и ступив с края обрыва, или не научившись плавать, и залезши в воду, прекратили бы своё существование. Или, например, закон сна, питания, разницы температур и другие, которые мы исполняем автоматически, не задумываясь, потому как в детстве набрали много шишек, и эти законы выполняются нами почти бессознательно. Без их соблюдения, наше тело не смогло бы существовать в этом мире.

А теперь возьмем законы взаимодействия людей. Например, собрались два человека построить дом. Им надо как-то общаться, чтобы выполнить эту задачу. Смогут ли они выполнить свою задачу, если будут иметь друг к другу неприязнь, какие-то обиды, недомолвки? Конечно, нет. И работа будет им не в радость, и вряд ли они смогут что-нибудь хорошее сделать. Построить дом они смогут, когда в отношениях

друг с другом они проявляют уважение, внимательность, соблюдают порядок работы, взаимовыручку, терпение. То есть созидательная работа возможна только при проявлении в отношениях друг к другу добродетелей. Даже если случается ссора, разногласие, эти двое тут же постараются прийти к примирению, иначе ничего в работе дальше у них не будет получаться. То есть существуют законы в отношениях людей, когда люди вместе друг с другом чувствуют себя счастливо и хорошо. Как нужно относиться к людям, чтобы они к тебе были доброжелательными, относились с уважением? Нужно самим также к ним и относиться. То есть к людям нужно относиться так, как мы бы хотели, чтобы они к нам относились. **Это закон**, и его нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми и счастливыми.

Основной закон духовного мира

Основной закон духовного мира это то, что всё без исключения исходит от Бога. Бог есть любовь. Люди должны относиться ко всему окружающему и к другим людям с любовью. Нужно жить в ладу с Богом, слушаться Его воли, верить Ему. Человек слышит Бога через свою совесть. Например, человек чувствует, что ему не нужно туда-то ехать, и близкие ему об этом говорят, а он не слушает никого и по своему горячему желанию всё же едет. И тогда что-нибудь нехорошее с ним случается. То есть человеку, чтобы быть счастливым и здоровым, нужно верить совести, Высшей Воле. Потому что человек не может всё знать, что вокруг происходит, и всё контролировать. Высшая Воля его оберегает, подсказывает, ведёт, помогает. И третье, что должно делать, это надеяться на Бога, то есть надеяться только на Него. Но почему так? Потому что надежда это ожидание того, что может быть. Но ни один человек не может быть абсолютно уверен, что он что-то сделает, или даст, или выполнит. А если и говорит так, то это самоуверенность, потому что человек не управляет тем, что происходит в окружающем его мире. Кто-нибудь из нас управляет жизнедеятельностью своего организма: сердцем, печенью, мозгом и т.п. Или погодой, ритмами природы и так далее? Конечно, нет. Мы просто живём в огромном организме Земли, вселенной, где на нашу сознательную волю остав-

лена способность делать свободный выбор, заниматься творчеством, познавать окружающий мир, беречь ту жизнь, которая нам дана, переживать, чувствовать, мыслить, любить и так далее, в общем, жить. То есть наше тело, Земля это место, в котором мы живём, где мы получаем возможность жить духовной жизнью, поддерживая это место в чистоте и порядке. Поскольку в руках человека очень ограниченный круг возможностей, если сравнивать с Тем, Кто всё создал и всем управляет, то становится ясным, на Кого на самом деле нужно человеку надеяться. Только на Бога.

Когда законы мира земного, мира людского и мира духовного воедино соблюдаются человеком, то человек становится счастливым, его жизнь наполняется только радостью, творчеством и любовью.

Лес и город

Так вот, тот, кто хочет быть здоровым, должен выбрать путь наверх, путь единства с Творцом, путь любви и творчества, поскольку это и есть истинное призвание человека – быть частью Творца здесь, на Земле.

Чтобы это понять, нужно представить, что вы находитесь в лесу и с вами ещё несколько человек. И перед вами стоит задача устроить на этом месте жизнь так, чтобы ничем не выделяться из окружающей природы, жить с ней в единстве и гармонии. На самом деле, город, в котором вы живёте, или деревня, она стоит посреди леса. Посмотрите на карту, и вы всё поймёте сами. Этого не надо забывать, что мы живём посреди леса и являемся частью единого биологического организма природы. А что происходит с людьми? Стоит город, площадью сто квадратных километров посреди леса площадью миллион квадратных километров и этот город чадит газами машин и заводов, кричит матерной бранью, кипит злобой, алчностью, жадностью, ненавистью и гордостью. Кем люди себя возомнили на этом пяточке асфальта и бетона?! Богами?! Демонами?! Очень умными, может? Снарядившись и обставившись электронными устройствами, им даже невдомёк, что любая, даже самая маленькая букашка знает погоду наперёд лучше любого компьютера и интернета, а все организмы в лесу общаются друг другом без слов по

единой «беспроводной» биологической сети, и живут все в мире и гармонии. Отделившись от мира природы, естественного обитания человека и любого живого организма, человек вверг себя в пучину болезней и смерти. Можно ли кушать пластмассу, произведённую на заводе? Можно ли пить бензин или утолить жажду каким-нибудь жидким ядохимикатом? Конечно, нет! За едой мы бежим к природе, за чистой водой мы бежим к природе. Вот так-то. Теперь всё ясно. Нужно чётко понять, что мы живём в среде, противоестественной для человека, и быть здоровым, находясь в такой среде, очень трудно! Какие бы лекарства мы ни пили, сколько бы ни ходили по тренажёрным залам и питались правильно, всё это небольшая поддержка своего организма, чтобы он не “загнулся” и не сломался окончательно. Только находясь в естественной природной среде, человек может быть по-настоящему здоров.

В искусственной среде города **можно** выжить и остаться здоровым, но при этом **нужно жить в ритме природы** и по её законам и правилам. Эти правила нужно знать и соблюдать, так как естественное, интуитивное знание этих законов у городского жителя отсутствует, либо очень слабо по причине того, что под сетью арматуры, бетона, огромной сетью электромагнитных волн, облаками дурных мыслей, негативных эмоциональных полей, невозможен приём естественных природных сигналов, регулирующих общие ритмы жизни всей Земли, а вместе с ней и Космоса. Городской жи-

тель как бы вырывается этим искусственным миром от общей жизни всей Вселенной. Да, это так! Наш саморазрушающий мирок в сто с лишним квадратных километров, оторванный от природы, это и есть инкубатор всех болезней и смерти!

Итак: чёткое, строгое соблюдение правил жизни в гармонии с природой, в ритмах Космоса, в единстве с Богом спасет человека от любых болезней и дарует здоровую и счастливую жизнь.

Духовные причины психических расстройств

Чтобы понять, что же является причиной всех психических расстройств, нужно понять, что, как и во всём обществе, ив природе, и внутри человека тоже есть иерархия. То есть подчинение воле того, что выше тебя. Низшее подчиняется высшему. Высшее всегда сильнее и мудрее. Только так будет порядок и развитие. Например, в обществе собака подчиняется хозяину, рабочий – бригадиру, рядовой- командиру, в семье – дети родителям. Внутри человека: тело подчиняется разуму, разум- совести. Что говорят про человека, совершившего дурной проступок? Говорят: потерял совесть. Вот в чём дело! Потерял совесть и сделал дурной поступок. Когда человек выпьет алкоголь или употребит другой наркотик, одурманивающий сознание, он может сотворить любое зло, даже не подозревая и не отдавая отчет в том, что же на самом деле он делает. Но опьяняет человека не только алкоголь. Опьянить могут и деньги, и удовольствия, и даже злоба на других. Всё это эмоциональные наркотики.

Чтобы разум был всегда трезв и контролировал мысли, слова и поступки, нужно чётко соблюдать правила жизни. Правила жизни для человека это Заповеди Бога.

Цените обычные вещи

Очень многие вещи есть в нашей жизни, к которым мы привыкли и принимаем их как само собой разумеющееся. Например, еда, сон, вода, воздух, люди, нас окружающие, это в век стабильности и обилия всего есть с достатком и больше. Но в этом и заключается вся ловушка этого достатка, которая затрудняет нам восприятие этих обычных вещей, как самых главных, без которых невозможно существование человека, закрывает от нас их истинную ценность для человека.

Кто из нас подбирает со стола каждую крошечку и кладет её в рот. Сколько пищевых отходов мы выбрасываем, не доев, от пропажи, от ненужности по какой-то причине. Сколько людей нынче едят не от настоящего чувства голода, а от желания перекусить, едят не вовремя, когда ещё пища от прежней трапезы в желудке. А ведь в голодные годы всё это пошло бы в пищу и спасло чью-то жизнь.

Многие люди в сытое время перестали ценить то, что жизненно необходимо. Или сон. Мы его разве ценим? Недоспать, переспать, лишний часок подремать или ночью что-то поделывать, ночные смены. А ведь сон это средство восстановления психики человека, уставшей за день. Многие люди не ценят своё здоровье, которое у них есть. А что касается самых близких нам людей, то родительская любовь, любовь братьев и сестер, настоящих друзей, наших детей, жены, му-

жа, как к ней мы относимся? А ведь без этой любви ни один человек, как без воздуха долго не проживёт, без поддержки, без нужного и тёплого слова. Для верующего человека также понятно, что без любви Бога человек и дня не проживёт, потому что он понимает, что всё дается человеку Богом.

Ключ к здоровью

Однажды я понял, почему заболел, болел все эти годы в разное время и под разными симптомами. Суть в том, что однажды я возроптал на судьбу, на Бога, стал недоволен тем, что происходит в моей жизни. Во мне зародилось уныние, смертный грех, который приводит, без его пресечения во-время, сперва-к затяжной депрессии, а потом и к мыслям о самоубийстве, которое может проявиться по-разному: начиная от злоупотребления алкоголем, наркотиками. Или когда человек начинает себя убивать иначе: впадает в разврат, ругань, ссорится со всеми, или заканчивает самой крайней мерой- накладывает на себя руки. Итак, уныние может привести за собой все остальные грехи. Уныние это непонимание, что всё в жизни посылается человеку Богом во спасение, во благо, и **всё, что происходит в жизни надо принимать с благодарностью**. Поняв это, я почувствовал, что выздоровел! Выздоровел душой, выздоровел мой разум, с которого снялась какая-то пелена. Голова просветлела, и внутри головы стало ясно. Тогда у меня было ещё не так много сил, чтобы жить полноценно активной жизнью, как раньше, но моё душевное состояние говорило мне, что я выздоровел!

Итак, корень болезни – в ложном отношении к миру, к тому, что происходит вокруг. Как мы относимся к Богу, к себе и к людям, так мы и живём.

Что же означает фраза, написанная в Евангелии: “Не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щёку твою, обрати к нему и другую”? Всё просто, но в этой фразе кроется корень психического здоровья каждого человека. Почему? Попробуем разобраться. Когда нам делают то, что нам приятно, от чего хорошо сразу становится, что мы делаем? Благодарим! А по привычке, если толкнут грубо, скажут колкое, обидное слово, что мы делаем? Либо обижаемся, либо испытываем какую-то негативную эмоцию. Но какая разница между добрым словом и злым?

Разница в нашем восприятии этих слов, наших ощущениях, когда мы их слышим. От доброго слова становится тепло, радостно и приятно, от злого – холодно и больно. Одно слово несет в себе благодать, оно нас укрепляет и созидает, другое может разрушить. Но разрушение это совсем не плохо, это также хорошо, как и созидание. Почему? Пример, простой. Если в своём доме вы решили наклеить новые обои, вам нужно содрать старые. Содрать это значит разрушить то, что было. Тогда появится место для нового и красивого.

Вот почему нужно с благодарностью принимать и доброе, и злое, потому что в итоге всё, что приходит в нашу жизнь, нам необходимо, чтобы стать мудрее, сильнее, чище и ближе к Богу – то, ради чего человек и рождается. Когда человек поранит ногу, он идёт к врачу. Врач тоже делает пациенту больно: промывает открытую рану, накладывает швы. Всё это нужно терпеть, чтобы в итоге нога выздоровела. Так вот,

каждый из нас является по отношению к другому лекарем. Кто-то скажет худое слово – нам плохо, а потом кто-то скажет доброе слово – и нам становится ещё лучше и светлее на сердце, чем прежде.

Во время боли мы начинаем по-настоящему чувствовать, что такое любовь ближнего, его сострадание и ценить внимание. Поэтому всё, что нам в жизни посылается, посылается нам нашим Творцом, и посылается нам во благо. Не сразу, порой, получается осознать это, но в итоге так оно и выходит. Знаменитая поговорка: «Всё, что ни делается – к лучшему» говорит именно об этом. Но вернее говорить: “Всё во благо”.

Поэтому не противиться злему – значит и злое принимать с миром, благодарностью, любовью, осознанием того, зачем оно нам послано, что всё это опыт, который нам необходим, чтобы стать терпеливее, добрее, чище, спокойнее.

“Но кто ударит тебя в правую щёку твою, обрати к нему и другую” означает, что не нужно бояться ничего злого, плохого, неприятного, отвращаться от человека, убегать от него, закрываться. Не нужно сеять этим в себе страх, потому что страх со временем вытеснит всю благодать, которая в вас есть. И не будет тогда внутри места для любви. Любви человек может вместить в себя сколько угодно, а страх для человека конечен, он приводит к концу этой жизни, смерти, но не физической, а духовной. Отпустите от себя все страхи. Будьте мужественными, смелыми и правдивыми с собой и с другими.

Поэтому не противься злему, ничего не бойся, принимай всё с благодарностью, и будешь здоров, счастлив и вечен.

Из мира нашего быта можно привести такое сравнение. В каждом доме, к которому подведено электричество, есть розетка, в ней ток. Если взяться за голый провод руками, то ударит, и это неразумно, потому что так вы не согреетесь и не вскипятите себе чай. Но если применить разум и его детище – чайник и электробатарейку и воткнуть их в розетку, то можно и согреться, и вскипятить чай. Это значит, что ко всему нужно подходить разумно, с пониманием, зачем нам это, для чего. Молнию, которая ударила в здание, и оттого погорели все приборы в доме, можно ли назвать злом? Конечно, нет. То, что случилось, лишь следствие неразумного отношения человека к постройке своего дома.

Итак, правило для сохранения психического здоровья:

Никогда не допускайте в себе недовольства своей судьбой, волей ваших родителей, каких-либо обстоятельств, ничем! Не говорите себе, что всё плохо, наоборот, говорите себе, что всё хорошо, что значит – так надо, что я всё переживу, и всё это мне дано во благо и всё будет хорошо, всё исправится и всё наладится!

И тогда у вас всегда будут радость, благополучие и спокойное состояние духа.

Недовольство жизнью, уныние это ловушка, в которую можно попасть всерьёз и надолго. Оно рождается от непони-

мания, неразумения воли Бога в отношении нас. Не всё, порой, что происходит в жизни, нам понятно по причине узкости нашего мирского ума. Но нужно помнить, что, в итоге, всё дается нам во благо.

Быть за всё благодарным – ключ к успеху, здоровью.

Любовь к Богу

“Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем.”

1 Ин 3, 24

Любовь. Кто когда-либо испытывал это чувство в своей душе, знает, насколько оно дорого, потому и боится обидеть любимого человека, чтобы не потерять ту любовь, которая есть. Потому что плохие слова и поступки постепенно вытесняют из сердца любовь, и тогда человек становится пустым. Кто хочет сберечь это сокровище, тот старается не грешить, следит за словами и поступками, а также и мыслями, чтобы даже суетной и лукавой мыслью не оскорбить и не выгнать тот свет, который есть внутри. Любовь это теплота, желание дарить человеку радость, служить ему. Любящий человек бескорыстен, и награда ему за его дела – любовь, которая живёт в его сердце.

Закон Божий учит нас пребывать в любви постоянно. А пребывающий в любви никогда не болеет, его голова чиста, его мысли светлы, его душа пребывает в радости. И даже случись какому-либо телесному недугу, такой человек принимает его с радостью и благодарностью и не чувствует в нём тяготы, потому что тяжесть бывает только от тяжести греха на душе, от этого и мрачные чувства и настроения.

Вера Богу, жизнь в Боге, жизнь по заповедям Божи-

им это фундамент психического и физического здоровья.

Любая болезнь от нечистоты, а нечистота появляется, когда человек преступает заповеди Божии. И чем больше этой нечистоты и меньше в человеке Божьего, тем сильнее и тяжелее болезнь. Кто верует Богу, чист сердцем и живёт по заповедям Бога Живого, тот пребывает в вечной благодати, вечном здравии и любви.

Хочешь быть здоровым – не грехи, а если согрешил, кайся, и будешь здоров.

В покаявшееся сердце снова входит любовь, и тот человек становится счастливым. Человек целиком выздоравливает, когда принимает в себя Бога и начинает жить по Его заповедям.

И запомни: отступишь от Бога, заповедей Его – заболеешь. Только пребывающий с Богом и в Боге, здоров.

Без Бога человек никто, пустой звенящий сосуд. Чем заполнить этот сосуд, выбирать нам. Каждый делает выбор, но заполнить его можно либо верой, любовью, благодатью, либо грехом, страстями, болезнями.

Просто выбери дорогу к Богу, тот путь, ради которого и рождается человек. И тогда Бог не оставит тебя. Даже если будешь болеть, но будешь каяться – обретешь здоровье и благодать. Это радостный путь, на нём всегда есть надежда. И как бы низко ни пал, всегда встанешь, потому что Бог по-

даст руку, с любовью, поднимет, очистит и отправит в добрый путь. Верить, верить и ещё раз верить в милость Божию, в Его любовь к нам людям. Какими бы мы ни были, Он нас принимает нас такими, какие мы есть, в Нём мы находим успокоение и утешение.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Смысл жизни любого человека это любовь. Без неё не было бы ни самого человека, ни его потомков, да и вообще ничего на Земле не было бы без любви. Чтобы жить в любви, нужно соблюдать Закон Божий, это те правила, соблюдая которые, человек будет счастлив и проживёт всю жизнь в любви. Поэтому стержень, основа жизни любого человека это его духовная жизнь. В духовной жизни человек учится любить. Чтобы любить, нужно обладать определенными качествами характера, привычками. Эти качества: воздержание, милосердие, терпение, кротость, смирение, бескорыстность, простота, верность, доброжелательность, сострадание, целомудрие, скромность, нестяжательность, послушание, мир. Любая наша работа, занятие, семья, всё это должно служить одному – приближению к Богу, обретению всех этих духовных качеств. Всё это обретается через молитву и добрые дела. Нужно всегда помнить, что на первом месте, и быть твердым на пути обретения добродетелей. Можно так сильно увлечься какой-то работой, что забыть, зачем всё это. Вся наша земная жизнь это средство обретения добродетелей, школа, где мы учимся любить. А для этого нужно очистить свою душу от зла, и делать как можно больше добрых дел.

Слово Божие учит нас: «Ищите прежде Царствия Божьего и правды Его, и это всё вам приложится». Под «это всё»

понимаются наши земные потребности как дом, еда, друзья, работа, какие-то радости. То есть наше стремление к Богу, к обретению счастья, то есть жизни без греха, жизни в любви и добродетели, это главное, а всё остальное приложится, что и заботиться об этом не надо – Бог всё необходимое пошлёт.

Придумать можно любой смысл жизни, но существует один настоящий, и настоящий он потому, что дает человеку истинное счастье, не суррогат, который часто выдают за истину. А счастье жизни в любви, мире, спокойствии, здравии душевном и телесном. Исполни́й заповеди Божии, и всё будет хорошо.

Дыхание жизни

Когда примите в себя Бога, Его Святой Дух оживит вас изнутри, и вы почувствуете себя здоровыми, и вы почувствуете, что обрели то, что так долго искали, что это родина, это дом, родной дом, и вы в нём. Это внутренняя тишина и тихая сердечная радость.

Благодать

Благодать Бога для души человека это как дом, стены, крыша и пол которого защищают её от внешних разрушающих сил, успокаивают её, согревают, дают ей пищу и одежду духовную. Душа, пребывающая в благодати, всегда спокойна и умиротворена.

Вера

Вера это фундамент, на котором строится всё исцеление. Нет таких болезней, которые нельзя вылечить. Имейте веру – и здоровье к вам вернется. Но нужно понимать важную вещь. Когда Вы выздоровеете, когда Бог вас исцелит, помните, что нужно беречь этот дар исцеления, этот дар прощения от Всевышнего. Когда человек этого не ценит, он начинает снова грешить. И тогда болезнь возвращается с ещё большей силой. Следите за своими словами и поступками тщательно. На Вас большая ответственность за своё здоровье.

Человек

Внешне человек устроен так: голова, грудная часть тела, живот и конечности – руки и ноги. Головой человек думает и принимает решения, здесь появляются идеи, мысли – это духовная часть человека, можно сказать, центр управления всеми процессами жизнедеятельности. В груди у человека душа, отсюда человек чувствует то, что происходит внутри него и вокруг него. Из живота идёт сила, нужная для жизнедеятельности нашего тела, здесь переваривается грубая пища. То есть жизнь человека состоит из **духовной** жизни, **душевной** и **телесной**. И в одном целом они составляют единую жизнь человека. Между духом, душой и телом человека должно быть равновесие, гармония триединства. Благо-разумно относясь к своей жизни, можно этого достичь. Например, если человек будет в жизни занят только тем, что работает, чтобы прокормиться, приобретать какие-то вещи для своего комфорта, то он смещает равновесие внутри себя в сторону материальной жизни и подавляет этим свой дух. И наоборот, если человек занят только тем, что читает книги, физически не работает, не следит за сном и питанием, он тоже заболевает. В жизни нужна гармония, тогда будет здоровье и счастье.

Внутренне, невидимо человек является частью вселенной. Это просто понять. Например, наше тело. Может ли оно

существовать в отдельности от природы? Конечно, не может. Ведь мы состоим на 80% из воды. Кто нам дает пищу для наших тел? Опять же – Земля. Наше тело состоит из тех веществ, которые нам поставляет Земля из своей почвы. Загрязняя почву ядами, мы начинаем этим загрязнять и свое тело, ведь пищу мы берем из почвы. То есть, относясь плохо к земле, мы относимся плохо и к себе. Это и есть принцип единства.

То же самое и с нашей душой. Можем ли мы видеть нашу душу глазами, как видим наше тело? Наверное, нам этого не дано. Но можно её почувствовать по взгляду, по словам человека, по тому, что он делает и как он делает. Делая другому добро, нам самим становится хорошо. Или, наоборот, обидев кого-то, и нам становится плохо. То есть и здесь, между нашими душами соблюдается принцип единства: никто не живёт в отдельности от других, мы все едины. Причем едины мы не только с людьми, но также и со всеми живыми существами вселенной. Есть особенно чувствительные люди, которые могут улавливать состояние животных, растений и даже гор и рек, испытывать искреннее сострадание даже к маленькой букашке, сломавшей ножку. В этом нет никакой болезненности сознания, это и есть настоящая человечность, такова истинная природа человека – жить в единстве со всем и со всеми.

Питание

Питание для здоровья психики имеет огромное значение. Во-первых, это мера в питании. Нужно тщательно следить за тем, чтобы не переесть. В каждое время организму нужно ровно столько, сколько ему нужно для нормальной жизнедеятельности. Даже если, кажется, что надо съесть ещё, а аппетита уже нету, или вам положили больше, чем вы можете съесть – откажитесь. Недоедание менее вредно, но всё же по мере возможности, его нужно также избегать. Признак того, что вы поели в меру – это душевное спокойствие, отсутствие раздражительности, лёгкость в теле и голове, работоспособность сразу после приёма пищи.

Во-вторых, это время питания – оно должно быть стабильным: завтрак с 7.00 до 8.00, обед с 12.00 до 13.00, ужин с 17.00 до 18.00. Вечером принимать пищу можно лёгкую, быстропереваримую, но не позже чем за полтора-два часа до сна, чтоб она успела перевариться в желудке. На ночь можно пить чай с вареньем, медом, молоко. Если хочется перекусить между основными приемами пищи, то делать это нужно не раньше, чем через 2-3 часа (смотря, что ели) после основного приема пищи. Так как нужно дать время пище уйти из желудка. Если сверху непереваренного положить новое это значит нарушить нормальный цикл работы пищеварительной системы. А нарушение любых естественных циклов

пагубно влияет на всю очень мудрую систему нашего организма. После такого несвоевременного приема пищи обычно притупляется работа ума, становишься раздражительным, появляется тяжесть в голове, появляется лень и дурные мысли.

Откажитесь на время от употребления в пищу мяса животных и птиц, а также яиц. Питайтесь только растительным и молочным. Если Вам будет хорошо от такой диеты, можете продолжать питаться растительной и молочной пищей, если же чувствуете себя угнетенными при такой диете, кушайте всё, что хочется, но главное в меру, не переедая. Если сложно сразу отказаться от привычных продуктов, делайте это постепенно, чтобы вам было спокойно и легко привыкать к новому питанию. При растительно-молочном питании будет намного легче справиться со своими проблемами, потому что она дает человеку внутреннее равновесие и спокойствие. При недостатке белка и витаминов группы В, которые содержатся в мясе, обогатите ваш рацион разнообразием растительной пищи: орехи, семечки, грибы. Молочные продукты старайтесь покупать у частных производителей, их продукция не подвергается высокотемпературной обработке, в ней сохраняются все необходимые полезные вещества. Вместо сахара старайтесь употреблять мёд.

Не употребляйте алкоголь и табак! Ведите трезвую жизнь!

Действие алкоголя и табака может на небольшое время

улучшить душевное состояние, дать лёгкость, но только на время их приема и действия. Это наркотики, а все наркотики крайне сильно разрушают психику. Весь позитивный эффект от употребления наркотиков идёт за счёт внутренних резервных сил самого организма, когда внутренние силы закончатся, то состояние будет ещё хуже, чем это было раньше.

Влиять на своё здоровье, менять свою жизнь к лучшему способен только трезвый человек.

Сон

Чтобы психика была здорова, нужно вовремя спать!

Время сна, которое необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым:

засыпать – с 21.00 до 23.00, пробуждаться с 3.00 до 6.00.

Промежуток времени, в котором необходимо отойти ко сну: с 21.00 до 23.00, в зависимости от того, как человеку удобнее и как он себя настроит. Но не позже 23.00! Это важно, иначе психика не будет восстанавливаться!

Пробуждаться необходимо не позже 6.00. Тогда самочувствие весь день будет бодрым, и психика будет функционировать правильно.

Нарушение режима сна, бодрствование после двенадцати ночи, а также подъём позже семи утра – это быстрый путь к разрушению психики и к другим болезням!!! Обратите на это пристальное внимание!

Очищение

Очищение есть процесс изгнания из человека всего нечистого, чуждого, вредного. Чтобы по-настоящему выздороветь, нужно очищать ВСЕГО человека, то есть его тело, душу и дух. Тело человека очищается чистыми природными стихиями: водой, воздухом, огнём и землей. Это значит, наше тело естественным образом очищается при регулярном взаимодействии с природными стихиями: чистой водой (приём внутрь, купание, мытьё), чистым воздухом (необходимо дышать чистым воздухом, бегать ходить, проветривать помещения), чистым огнём (бывать у костра, камина, гулять на солнце, смотреть на солнце или в его сторону), чистой землей (стоять босыми ногами на траве, сырой земле, ходить по траве, по земле босыми ногами, трогать землю руками – огородничество). Душа человека очищается СЛЕЗАМИ ПОКАЯНИЯ, раскаянием в сделанном зле, переосмыслением своей прожитой жизни, изменением мировоззрения в сторону жизни по заповедям Творца. Дух человека очищается МОЛИТВОЙ, ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ, правильным отношением к себе, людям и Богу. Во всех трёх случаях человек очищается Любовью Бога, поэтому начинать очищение нужно с молитвы к Богу, с просьбы к Богу об исцелении.

Очищение Словом

Самое главное, чему нужно научиться, это молиться. Молитва это разговор человека с Богом, с Создателем всей вселенной и самого человека. Ответы на свои обращения к Богу мы получаем в виде происходящего внутри нашего сердца и в нашей жизни.

Для Бога мы все Его дети, поэтому Он нас любит такими, какие мы есть. И самое радостное для Него, это когда человек обращается к Нему с искренней сердечной молитвой. И Бог отвечает на молитву, и сердце человека это чувствует. Молитва помогает человеку избавиться от дурных помыслов, очищает ум человека.

В христианстве есть две молитвы, которые христианину нужно знать наизусть:

Первая: «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй меня грешного»

Вторая: «Отче наш, сущий на небесах. Да святится имя Твоё, да придёт Царствие Твоё. Да будет воля Твоя и на земле, как на небе. Хлеб наш насущный подай нам на всякий день, и прости нам грехи наши, как и мы прощаем согрешившим против нас. И не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого».

Своими же словами можно и нужно молиться. Главное делать это искренне, от всего сердца. И свою молитву нужно

обращать к Творцу, к Тому, кто тебя сотворил.

Если Вы не христианин, также можете молиться своими словами.

Например: «Бог, сотворивший всё и меня, благодарю тебя за всё, что Ты дал мне в моей жизни. Прошу Тебя, направь меня на путь истинный, исцели мою душу и моё тело, научи меня любить, прощать, терпеть и благодарить. Благодарю Тебя за всё!»

Исцеляющее и благостное слово дает Евангелие, любая православная литература и фильмы.

Добрые дела

Делайте людям добро всегда и повсюду как можете. Ваши добрые дела возвращают вам многократно сделанное вами благо для других. То есть, чего желаешь себе, то делай и другим. Помощь тому, кому плохо, словом, делом, вещами; отзывчивость, сострадание, пожелания здоровья, молитва за других, внимательное отношение к другим, поддержка, служение ближнему. Дарите радость другим, выполняйте с радостью просьбы, давайте займы, не требуя обратно. Поддержите словом того, кому плохо. Даже просто выслушав человека, можно больше для него сделать, чем давая какие-то советы. Добрых дел так много, что всегда есть чем заняться. Нужно просто настроить себя на это.

Правильное мировоззрение

На пути к здоровью и счастью нужно понять, для чего мы родились, в чём смысл нашего рождения, зачем нам дана жизнь. Потому что, поняв это, мы ограждаем себя от тех ошибок, которые и приводят нас к болезням. Осознав истинную ценность своей жизни, мы начинаем ценить каждый её момент, и любовь для нас становится естественным состоянием. Потому что появляется естественная благодарность Тому, Кто нас наделил этой жизнью – Богу.

Бог это любовь, вечная, настоящая, всепрощающая, и сотворившая всё во вселенной и нас в том числе. Человек подобен Богу, потому что наделен духом и способен творить и любить. Смысл жизни в том, что жизнь это путь. Путь человека, вышедшего из родного дома – вечной жизни во временную земную жизнь, для того, чтобы научиться любить Бога и других людей.

Мировоззрение и миропонимание это то, как человек видит и понимает окружающий его мир и себя в этом мире. Иметь правильное мировоззрение и миропонимание это значит иметь выбор построить свою жизнь так, чтоб больше не болеть и всегда быть счастливым.

Правый путь, левый путь: что это такое? Правый путь это жизнь ради других, когда живёшь для того, чтобы приносить людям любовь и делать им добро, левый путь это жизнь в

своё удовольствие, путь эгоиста и себялюбца. Правый путь дает человеку жизнь вечную, даже после потери физического тела. Левый путь полостью губит человека как духовное творение, и после смерти такой человек не видит и не знает того, что он избегал делать при жизни – любви. А там, где нет любви, там есть только страх, одиночество и пустота. Эти муки страшнее любых других земных мук, и нет им конца, и не дано тому человеку знать, закончатся они или нет.

Поэтому спешите любить Бога, ближних, и делать добро.

Очищение покаянием

Покаяние есть очищение души человека от греха. Грех – это то зло, которое мы сделали другим или себе, нарушение законов, по которым живёт вселенная. Если сравнить вселенную с заводом, то Бог это директор, а законы это инструкции по технике безопасности, правила режима предприятия, правила поведения в том или ином цеху, должностные инструкции, а также требования к профессиональным обязанностям, от которых зависит качество выпускаемой продукции. Если рабочий что-либо из этого нарушит, его наказывают: делают выговор, урезают зарплату, назначают отработку или даже увольняют. Так вот во вселенной добродетель это и есть то же, что на заводе продукция, им выпускаемая. Так и Бог поступает с человеком, то есть наказывает, чтобы человек научился уму-разуму. Увольнение на заводе можно сравнить с попаданием человека в ад, то есть после многих предупреждений от директора, закрывания глаз на мелкие опоздания и недочёты в работе, всё же терпение начальства кончается, и они решают, что такой работник им не нужен. Так и у Бога: душа, которая согрешила много и не слушала наставлений, не ценила прощения, не каялась, а накопила столько ошибок, что и уже не хотела исправляться, Бог отправляет на вечные муки, как заслужившей такое наказание. Но надо помнить, что Бог будет до последнего терпеть

наши грехи, пока есть ещё надежда, что человек их осознает и исправится. Потому что есть такое состояние, когда человек падает так низко, что и исправится уже не желает, или сознательно служит злу.

В мире земном среди людей невидимо, духовно присутствует враг людей – сатана – падший ангел, противопоставивший себя Богу, а также все, кто ему служит: разных рангов демоны и бесы. Они подбрасывают людям в головы идеи нарушения законов, пренебрежение совестью, мысли типа: «бери от жизни всё», «живи для себя любимого, в своё удовольствие», «наглость-второе счастье» и много других пагубных идей, делающих человека и его близких, в итоге, несчастными.

Покаяться значит изменить своё отношение к себе и к людям, перестать делать зло себе и другим, сделать своё сознание праведным, то есть живущим по правде Бога. Потому что есть правда ложная, придуманная лукавыми людьми, лишёнными благодати Божьей. Такая «правда» служит интересам отдельных людей, желающих получать удовольствие за счёт страданий других людей, за счёт унижения других людей, власти над ними. А правда Божья учит людей быть бескорыстно полезными людям, служить ближним, служить Богу, делая добрые дела, исполняя те заповеди, которые нам даны Богом в Евангелии.

Благодарность

Благодарите Бога за всё, что есть в вашей жизни: как за плохое, так и за хорошее. И к людям относитесь с благодарностью, как бы они к вам ни относились. Иметь в себе благо и дарить его людям – значит иметь в себе здоровье и счастье.

Доброжелательность

Будьте доброжелательными ко всем. Быть доброжелательным значит иметь в себе добрый настрой ко всем людям. Не иметь в себе ничего негативного в отношении к людям. Иметь в себе мир, не гневаться ни на кого, не обижаться. Относиться к каждому так, будто вы попали в беду, и он один может вам помочь.

Иногда бывают такие в жизни ситуации, когда явно понимаешь, что самое главное, что рядом просто кто-то есть. Это понимание приходит во время тяжёлых жизненных ситуаций. Например, у кого-то заглохла машина посреди лютого мороза ночью на дороге, где редко бывают машины, а до ближайшего населенного пункта пятьдесят километров и нет связи. И через пятнадцать-двадцать минут, когда не удастся завести мотор, может возникнуть ощущение, близкое к отчаянью. В это время вспоминаешь Бога и начинаешь молиться, чтобы хоть кто-нибудь появился на дороге, согрел и увёз. В эти моменты забывается всякая гордость и обида, и любому встретившемуся ты рад как своему спасителю. В эти моменты нам Бог показывает, какими должны быть истинные отношения между людьми.

Также и в обычной жизни мы должны относиться друг к другу только с добром и радостью. Как тот спасенный бе-долага посреди ночи счастлив, что его подобрали, так и мы

будем рады каждому человеку, знакомому и незнакомому, близкому и просто прохожему просто за то, что он рядом с нами.

Радость

Радуйтесь всему в этой жизни. Радуйтесь просто потому, что живёте. Цените каждый момент своей жизни и то, что вам дано. Если есть руки и ноги, надо радоваться, что они есть. Ведь есть люди, которые их по какой-то причине потеряли, и их уже никогда не вернешь, но всё равно даже в этой ситуации нужно радоваться жизни, ведь кому-то ещё хуже. Надо радоваться, что есть глаза, которые видят этот мир. Ведь есть слепые, которым не дано видеть красоту этого мира. А как бы каждый из них хотел хоть на немного приоткрыть глаза и увидеть своих родных, мать, отца, посмотреть на ясный летний день, на цветы, на восход, на небо и облака. Многие прекрасные вещи становятся привычными, но от этого их красота не теряется. Так и многие люди становятся привычными, но у каждого есть доброта в сердце, и к ней нужно обращаться, и её нужно видеть.

Радость это внутренний свет, который вытесняет все мрачные мысли и чувства.

Внутреннее спокойствие

Для обретения и поддержания психического здоровья необходимо стараться на всё реагировать спокойно. Резкие эмоции, излишняя эмоциональность, негативные эмоции сильно вредят нашему телу и душе, разрушают их. Для обретения внутреннего спокойствия необходимо осознать и понять, что беспокойное душевное состояние разрушает вас, и выработать в себе два качества: смирение и упование во всём на Бога. Необходимо дать себе установку всегда быть спокойным, рассудительным и внимательным, и всё время следить за собой и не раздражаться. Нужно научиться тратить свою энергию, свои силы на конкретные полезные дела, всё же остальное, праздное, что не несёт в себе доброго плода, выбросить из своей жизни. Это такие вещи как пустословие, болтливость, раздражительность, лакомство, бесполезное времяпровождение, гневливость, споры и другое подобное этому. Всё негативное и бесполезное забирает силы и ничего не дает взамен. И, напротив, от благого дела приходит радость и удовлетворение.

Душевный мир

В нашем современном мире трудно найти такие обстоятельства, когда вокруг нас всё тихо, спокойно, а все люди абсолютно спокойны и умиротворены. Мы живем в такой век, когда вокруг суета, страсти, шум. И находясь внутри этого мира, мы должны обрести свой внутренний мир. Это как светильник, находящийся где-то глубоко внутри, светящий миром, добром и спокойствием и не дающий внешней тьме проникнуть в нас. Источник этого света – Бог. Соединяясь с Богом через молитву, Таинство Причастия, мы обретаем этот мир. Наша задача – сберечь этот мир в себе, соблюдая заповеди, стараясь относиться к окружающим миролюбиво.

Отношение к себе

Как мы относимся к себе? Что значит отношение к себе? Это целостное понимание того, кем является человек. Бережное, уважительное отношение к своему телу, психике, здоровью, к своей жизни.

Относиться к себе нужно бережно, но без жалости. Бережно к себе относиться это значит не насиловать себя перегрузками, переохлаждением, перегреванием, перееданием, разговорами и делами, которые вам не нравятся. Особенно нужно тщательно выбирать себе работу – она должна нравиться, приносить радость. Также нужно внимательно выбирать людей, с которыми вы общаетесь. Как гласит народная мудрость: “С кем поведешься, от того и наберешься”. Это действительно так. Окружение может повлиять на человека так, что через какое-то время вы этого человека не узнаете – он будет совершенно другим, похожим на то окружение, которое он выбрал.

Очень важно избегать длительного сдерживания своих естественных очистительных потребностей организма: потребности ходить в туалет, чихать, кашлять. Длительное сдерживание мочеиспускания и каловыделения очень вредно для психики и всего организма. При длительном удерживании продуктов жизнедеятельности внутри, они начинают впитываться в кровяное русло и отравлять всё тело. Не

сдерживайте и не подавляйте кашель, если на то нет крайней необходимости. Если это общественное место, лучше выйти на улицу и хорошенько прокашляться. Избегайте ситуаций, в которых вам приходится сдерживать свои естественные очистительные потребности, когда это начинает уже вызывать дискомфорт.

Когда вы чем-то заболеваете, главное избегать чувства жалости к себе. Вам плохо? Да, но кому-то ещё хуже. Мера страданий каждому человеку выдана по его силам. И эти страдания даны нам во благо. Перебарывая болезнь, человек укрепляется духом, характером. Это испытание, которое нужно пройти, чтобы обрести те качества личности, которые нужны, чтобы быть здоровым: жизнерадостность, жизнелюбие, спокойствие, терпение, скромность, кротость, смирение, веру

Главное это принять свою болезнь как благо. Увидеть в ней возможность прийти к более полной, светлой, радостной жизни. Ведь как рад человек, когда после долгих трудностей и мучений, падает, наконец, тяжкое бремя болезни. И тогда хочется жить, жить, и жить!

Отношения с Богом

Духовный мир существует. Он пронизывает и оживляет весь наш видимый мир. И мы тоже живём в этом духовном мире своим человеческим духом, как живём своим телом в мире физическом. Наши духовные способности это: речь, способность мыслить, заниматься творчеством, верить, надеяться, любить, проявлять сострадание, самоотверженность, познавать мир и многое-многое другое, что делает нас ближе к источнику всякого блага и любви – Богу.

Посмотрите на мир природы, сотворенный Богом. Как он прекрасен, как он велик и мудр. Каждое растение, каждая букашечка, каждый камешек для чего-то созданы, и находится на своем месте. И всё это вместе живёт, развивается и населяет Землю многие миллионы лет. Каждому человеку также нужно знать своё место в сотворенном Богом мире, знать для чего он живёт.

Отношения с Богом это стремление своим разумом понять всю глубину и мудрость того мира, в котором мы живём, понять наше единство с этим мудрым миром и научиться не вредить ему. Вред наш себе, людям, окружающему миру происходит от непонимания нами этой постоянной связи с Богом, что мы не обособлены от Него, что мы с Ним едины.

Обращаться к Богу нужно постоянно, как к своему родителю, своему Творцу, к тому, кто может всё, для которого

нет ничего невозможного, которому можно доверить всё, и который никогда не оставит и поможет, а главное – любит нас такими, какие мы есть, несмотря на наше отношение к себе и людей к нам.

Отношения с родителями

Чтобы иметь в себе здоровье, радость, жить счастливо, мы должны уважать, благодарить за всё своих родителей, прислушиваться к ним. Кто этого не делает, тот будет несчастлив, и рано или поздно заболеет. С родителями всегда нужно жить в мире, не обижать, не огорчать их, не возвышаться над ними. Через мир и доброту в отношении к родителям лежит путь к здоровью. Пока ребёнок маленький, он любит своих родителей такими, какие они есть. Эта любовь дается всем детям. Но подрастая, ребёнок уже начинает учиться у общества как жить и смотрит уже на отношение других людей к своим родителям, и часто перенимает это отношение, начинает их осуждать, учить, давать советы. И многие дети так и переходят во взрослую жизнь, не примирившись со своими родителями. Но ведь в детстве не нужны были никакие условия, чтобы любить своих родителей, почему же, набравшись ума, многие дети отстраняются, отдаляются от своих родителей?

Это из-за того, что пока не случаются беды, до нас не доходит, что самое главное то, что просто мы есть друг у друга. Что простые родительское слово и улыбка утешают, успокаивают и поддерживают, дают силы и надежду жить дальше больше, чем любой совет, данный от чужих людей, какими бы они нам близкими не казались.

Даже если случается беда, и отношения с родителями по какой-то причине очень сложные, или родителей вообще уже нет, нужно в своих мыслях и своём сердце примириться с ними, принять их такими, какие они есть или были, и быть благодарными им за всё. Ведь они нам дали самое главное – жизнь, благодаря им у нас есть возможность быть такими, какими мы захотим быть. Потому что пока человек жив, для него нет ничего невозможного. В это трудно поверить, но это так.

Бывают случаи, когда родителей очень сложно простить и забыть те ошибки, которые они совершали в отношении к своим детям. Да, это больно, невозможно забыть. Но нужно простить, нужно отпустить эту боль, понять, что родители это обычные люди со своими страстями, слабостями и грехами. То доверие, с которым дети относятся к своим родителям, многие родители не ценят, не понимают, что дети на них всегда смотрят как на пример и считают их самыми лучшими, светлыми и добрыми, подобными Богу. Но когда родители обижают своих детей, они их теряют, и порой уже навсегда. Нужно понимать, насколько ответственна роль родителя. Детей нужно любить, а любовь требует постоянного развития и совершенствования своей личности в сторону добра.

Отношение к обстоятельствам

Порой бывает очень трудно принять те или иные обстоятельства в жизни, просто потому, что многие из них неестественные и разрушающие психику. Например, вам тяжело от внешнего шума города, толп суетящихся людей, постоянно шумящего потока машин, звукам музыки с улиц или соседей, которую вы обычно не слушаете, неприятные запахи и тому подобное.

Или это могут быть люди, которые ведут себя разрушающе по отношению к себе или другим: сквернословят, ругаются, курят или ещё как-либо ведут себя вызывающе. Или это реклама в телевизоре. Это всё разрушающие факторы внешнего мира. Это своего рода вражеская атака на нашу психику, на весь наш организм. В случаях, когда кажется, что всё уже «достало», когда нет мочи терпеть и смириться, нам охота убежать в тишину, скрыться, уехать на природу, где тишина и поют птицы. То есть люди стараются из разрушающей их среды попасть в созидающую, исцеляющую, естественную для них среду.

Но всем нам приходится жить среди всего того, что делает нам больно и плохо, такое нынче время и такое у нас общество. И нам необходимо от всего этого не сломаться, выдержать, остаться здоровыми и жизнерадостными. Как этого достичь? Как сохранить внутри себя мир, покой и безмя-

тежность, когда вокруг всё беснуется и шумит?

Главное, не допускать в себе мыслей о недовольстве чем-либо, не допускать в себе раздражение, осуждение. Нужно принять всё с благодарностью, извлечь и из этого добро для себя. Сказать себе: ну значит так должно быть, значит, Бог послал мне эти испытания, чтобы я стал сильнее и мудрее. Смирение это мир в душе, отношение ко всему и ко всем без претензий и осуждения. Ничего не способно поколебать и разрушить наш внутренний мир и спокойствие, пока мы сами этого не позволим внешним обстоятельствам, пока сами не впустим их в себя.

В городе, в обществе чужих людей мы как на войне, и наше оружие это доброжелательность, спокойствие и чувство благодарности за всё, что бы с нами ни происходило.

Смирение и благодарность Богу и людям за всё – это как щит, отражающий весь внешний негатив, сохраняющий внутренний мир.

Отношение к людям

“Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки. “

Евангелие от Матфея 7:12

Каждый из нас хотел бы, чтобы к нему относились с уважением, добром, терпением и прощением. Поэтому нам самим также нужно относиться к другим с уважением, добром, терпением и прощением.

Любовь к людям проявляется в уважении к ним как к образу и подобию Божию, в проявлении милосердия, терпения, сострадания, прощения.

В Евангелии говорится нам в первую очередь **о любви к Богу**, что проявляется в соблюдении Его заповедей, которая является самой главной любовью. Далее говорится **о любви к ближним**, как к самим себе, то есть к людям, с которыми мы имеем близкие, искренние, добрые отношения. То есть также нам указывается, что мы должны **любить и себя тоже**. Также говорится **о любви к друзьям**, что “нет выше той любви, если кто жизнь свою отдаст за своих друзей”. И в конце Христос говорит нам **о любви к врагам**, к тем, кто делает нам плохо: обижает, гонит, унижает, оскорбляет.

То есть ближние, друзья, враги и мы сами – это те, кого мы должны любить, то есть стараться приближать сво-

ими делами и словами к Богу.

Ко всем остальным людям нам нужно относиться доброжелательно, с уважением и терпением, стараться ничем не навредить, желать добра и блага.

Интимные взаимоотношения.

Близость между мужчиной и женщиной это то, что дал человеку Бог как естественную часть его жизни, без которой человеку будет плохо, без которой он будет себя чувствовать неполным, как бы лишенным чего-то очень важного. Интимные отношения между мужчиной и женщиной это их духовная, душевная и телесная близость в браке. Быть в браке это естественное состояние взрослого человека. Только в единстве брака и семьи мужчина и женщина обретают целостность и счастье.

Важно правильно найти того человека, который дается Богом. Потому что можно ошибиться, увлечься чувствами, симпатией, влечением, но это ещё ни о чём не говорит. Когда человек находит того человека, с которым он хочет прожить вместе всю жизнь, любить его несмотря ни на какие трудности, преодолевать все сложности, которые могут возникнуть, когда у него есть решимость создать семью, родить детей, воспитать их, вместе идти сквозь радости и горести, быть несмотря ни на какие искушения верным, когда есть совместное служение и любовь к Богу, стремление вместе спастись для Царствия Божьего, тогда это значит вы встретили того человека, которого вам дал Сам Бог. Потому что такие отношения не заканчиваются концом земной жизни. Такие отношения между мужчиной и женщиной переходят

В вечность.

Чем опасны для людей отношения без ответственности по отношению друг к другу? Чем опасны отношения, когда нет желания всю жизнь любить этого человека и быть верным только ему?

Строение человеческого существа сильно отличается от строения других жителей Земли, таких как растения и животные. Человек это единственное во вселенной, сотворенное Богом существо, которое может жить бесконечно. Поэтому тайна отношений между мужчиной и женщиной настолько глубока, что она находится в плоскости вечной жизни, в плоскости никогда не умирающего Бытия, бытия человека в Боге-Творце.

Когда мужчина пользуется телом понравившейся ему женщины, чтобы удовлетворить своё телесное желание, вожделение, он выводит себя с уровня человеческого на уровень мира животных, где главное это телесное влечение с целью продолжения вида. А чтобы люди друг с другом чувствовали себя счастливыми, они должны жить и развиваться по законам того мира, к которому принадлежит их существо, то есть к человеческому миру. Что такое человеческий мир, чем он отличается от растительного и животного?

Тем, что человек сотворен в двух дополняющих друг друга сущностях: мужской и женской, если угодно – двух ипостасях. Мужчина, женщина и дети и человеческий образ небесной Святой Троицы. Только во взаимодействии и сов-

местном существовании они обретают смысл жизни. Друг без друга они не могут существовать. И это относится не только к продолжению рода. Но и ко всем сферам жизни человека: к его духовной жизни, чувственной жизни, интеллектуальной жизни и телесной жизни.

Двум человекам (мужчине и женщине) по-настоящему хорошо друг другом только в полной (то есть духовной, душевной и телесной близости). Если какая-то часть из этих близостей отсутствует в отношениях, то эти люди чувствуют себя не хорошо, не в полноте жизни.

Единение мужчины и женщины в гармоничных отношениях это одна из основ здоровья. Любя Бога, любя друг друга, любя своих близких, своих детей любовь, между мужчиной и женщиной возрастает во всеобъемлющую их самих и всех и всего вокруг, развитию и увеличению которой нет конца.

Поэтому это и есть великая тайна. Поэтому нельзя относиться к отношениям с женщиной, как к отношениям только с её телом. Это преступление по отношению к ней, это унижение её человеческого достоинства, которое достойно образа самого Творца. Относясь к мужчине или женщине без участия в его духовной и душевной жизни, мы тем самым, разрушаем как себя самих, так и его личность. Уничтожаем саму суть человеческого существа, которое БЛАГОСЛОВЛЕНО и определено Богом, как ЕДИНЕНИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В БРАКЕ И СЕМЬЕ, В ТРУДЕ, К КОТО-

РОМУ ПРИЗВАН ЧЕЛОВЕК БОГОМ. Призвание это есть наполнение Земли людьми, создание на Земле гармоничных отношений всех населяющих существ, забота о всем сотворенном Богом мире.

Берегите друг в друге человеческие качества, заложенные при сотворении. Возбуждая друг в друге только половой инстинкт, или строя брак вне духовной жизни, мы тем самым обрекаем друг друга на страдания, на несчастливые отношения. Любовь друг другу, которая откуда-то возникает у людей, это ДАР. А дар это нечто такое, что нужно БЕРЕЧЬ и как капитал приумножать трудом духовным и физическим. Если этого не делать, то дар этот скоро закончится и будет пустота.

Нужно всегда помнить, что мы это не что-то случайное, которое может существовать как угодно нам или обществу. Мы – человеческие существа, мужчины и женщины, бесконечно существующие, подобные Богу создания, у которых есть неизменное ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, которое ни мы, ни кто другой не в силах изменить. Можно только извратить свою или другого человека природу, своё или другого человека человеческое достоинство и предназначение. Но никогда ИЗМЕНИТЬ. Поэтому брак должен быть таким, как задумал это Бог: муж – глава жены, жена – помощница мужу, дети – наследие Божие.

Творчество

Выражайте себя творчески. Пойте, рисуйте, танцуйте, играйте на музыкальных инструментах, мастерите что-нибудь, пишите стихи, ведите дневник, выражайте своё внутренне состояние как можете, тем способом, какой вам ближе. Такие занятия дают много полезного для здоровья и приносят состояние жизнерадостности и жизнелюбия.

Призвание. Путь к Богу.

Каждому человеку дается в жизни дело, занимаясь которым он может больше всего сделать добра, принести людям радости и любви. Это такое дело, в котором человек чувствует себя спокойно и уверенно, его душа не мечется, не ищет другого, а спокойна и умиротворена, рада и счастлива. Найдя и приняв своё дело, такой человек не ищет на своём пути ни денег, ни славы. Он рад и счастлив просто потому, что он этим занимается. Нужно всячески искать такое дело, а найдя, беречь его как самое сокровенное.

Никакие временные земные блага не заменят то чувство тепла, благодарности, спокойствия и внутреннего мира, которое бывает у человека, который нашёл своё дело. Такой человек и в голоде, и в любой другой нужде сохраняет спокойствие и мир.

Делайте своё дело с любовью и благодарностью к Богу, что оно у вас есть, к людям, что есть те, кому этим делом можно послужить.

Радуйтесь, пока живёте. И в этой радости горе не беда и болезнь не страшна.

Анализ своих ошибок, приведших к болезни

Здесь мы попытаемся понять, какие именно ошибки привели к заболеванию. Для этого надо постараться вспомнить всю свою жизнь, насколько это возможно. Вспоминать будем по годам, начиная с нынешнего года, потом следующий, и так далее, насколько вспомним. Анализировать нужно своё поведение, исходя из списка грехов, который приведен на стр. () Нужно взять лист бумаги и ручку, и начать писать, начиная с фразы «согрешил (ла)». Примерно так:

Согрешил:

– обижал близких мне людей

– ругался

– завидовал

и т.д

Если есть желание, можно подробно описывать ту ситуацию, в которой был совершен поступок, за который на душе тяжело и мучит совесть.

Потом с записью о своих грехах можно пойти на исповедь к православному священнику и исповедоваться.

Необходимость и польза такого воспоминания и описания своих ошибок в том, что мы признаемся себе в том, что поступили плохо, что так поступать было не нужно, что можно

было вести себя иначе и что именно такое поведение и привело к массе неприятностей в жизни.

Проанализировав своё поведение и сокрушаясь в сердце о своих плохих поступках по отношению к другим людям, мы сбрасываем со своей души тяжёлый груз ошибок и они перестают оказывать на нашу психику и тело своё негативное влияние. Таково действие на человека покаяния.

Смысл духовных заповедей

Род на Земле должен продолжаться, а человек духовно развиваться. Ведь именно этого от нас хочет Бог: “Плодитесь и размножайтесь и наполняйте Землю”, “Так будьте совершенны так, как совершен Отец ваш Небесный”. Грехи же препятствуют реализации заповедей Бога, благодаря которым каждый из нас появился на свете.

Заповеди для исполнения, данные людям Богом, имеют смысл. Этот смысл в том, что всё во вселенной должно жить в мире и любви. Если законы нарушаются, то рушится мир, и пропадает любовь, а вместе с ними и жизнь на Земле. В первом псалме Пластыря святого пророка и царя Давида есть слова о том, что блажен, то есть счастлив, тот человек, воля которого в законе Бога. То есть воле человека не следует выходить за рамки установленных Богом законов сосуществования всего во вселенной. Ведь если не будет в людях любви то, что тогда станет с человечеством? Оно просто вымрет – никто не захочет рожать и воспитывать детей, заботится о немощных, которые сами не могут себя прокормить, беречь природу. Без любви всё человечество превратится в огромную раковую опухоль на теле Земли, и каждый будет жить для себя, а остальных использовать, чтоб себе жилось ещё слаще. То есть общество без истинной, божественной любви станет взаимопотребительским и самопожирающим. Грех

это нарушение Законов Творца. Грех лишает человека главного – любви. А без любви появляются болезнь и смерть.

Поэтому исполнение заповедей Бога это то, что каждый человек должен делать, чтобы жизнь на Земле и во всей вселенной продолжалась.

Чтобы осознанно не грешить, нужно понять, что происходит, когда мы грешим.

Смысл основных грехов

Грех празднословия.

Празднословие это, по сути, когда мы говорим не по делу. То есть это неразумное использование своей речевой способности. К словам нужно относиться бережно. Значение слов огромно: нужные, добрые слова, сказанные от любящего сердца, могут исцелять того, кому они говорятся, и наоборот, слова, сказанные от суетного ума, вредят.

Грех переедания.

Пища человеку нужна такая и ровно столько, чтобы он мог спокойно делать своё дело. Если после еды появляется лень, вялость, раздражение, плохие мысли, мечтания, отсутствие бодрости духа, то это признак еды не в меру, употребления в пищу того, что не нужно в данное время или вообще не следует употреблять. Надо есть столько, сколько нам действительно нужно, чтобы жить. Всё же лишнее идёт во вред.

Грех лжи.

Ложь это несоответствие слов реально происходящим действиям, замена действительной реальности выдуманной реальностью, либо частичное искажение реальности. Когда мы лжем, то изменяем своё либо других людей отношение к действительности.

Грех лени.

Лень останавливает действие жизненных сил в теле чело-

века. Чтобы чувствовать себя комфортно, мы можем проявлять лень. Но нужно стремиться не к комфорту, а к радости, возникающей в процессе и в результате какого-либо дела, приносящего глубокое душевное удовлетворение.

Грех привязанности к деньгам.

Возникает, когда мы не видим истинного предназначения своей жизни, её смысл. Стремление к деньгам, вещам, удовольствию возникает тогда, когда нет стремления к духовным благам. Стремление к духовным благам возникает, когда мы вступаем в общение с Богом, начинаем жить по Его заповедям. Есть ценности вечные, неумирающие никогда, а есть временные, которые кончаются, когда мы тяжело бодем или умираем.

Грех воровства.

Воровство, кража, хищение это действия, совершенные по отношению к другому человеку, которые проявляются тем, что мы берем у другого что-то без его разрешения, без его воли. Человек имеет право сам распоряжаться своими вещами, своим временем, своей волей, своей жизнью, своими жизненными силами. Воровство это присвоение себе чужого без спроса. Этим мы нарушаем волю человека. Человек должен осознанно, по своей воле расстаться с чем-то, отдать, отпустить от себя. Если ему этого не позволяют, он будет обижен, расстроен. Этого нельзя делать.

Грех зависти.

Зависть это бунт души, лишённой любви, против того, кто

имеет какие-то блага, которыми не обладает эта душа. Завидуя, человек испытывает чувство несправедливости – почему у него есть, а у меня нет. Человек может завидовать только тому, кого он не любит, кого он считает ниже себя. Зависть происходит от возвышения себя над другими, от непризнания своего места в этом мире, которое дал тебе Бог, своей немощности, от неблагодарности за то, что ты имеешь. Чтобы не завидовать, нужно быть благодарным за то, что ты имеешь и не желать большего. Всё, что нужно для жизни, Бог дает каждому по его мере, по его личной необходимости. Что сверх этой меры – то для нас вредно. Это нужно понять и помнить. И никогда не завидовать тому, что есть у другого.

Грех осуждения.

Можно просто спокойно увидеть, как другой человек ошибается, простить его, а можно видя его ошибки, подумав о нём плохо, обидеться, отстраниться, потерять к нему хорошее отношение и уважение. Если я сделал какой-то плохой поступок, например, не выполнил обещанного, подвёл этим людей, что в этом случае мне скажет близкий человек, которому я дорог и который любит меня? Он постарается понять и простить. А что сделает просто знакомый, или посторонний? Он скажет: вот трепло, только и умеет, что языком болтать. Осуждать это значит не иметь милости к человеку, значит не прощать ему ошибок, оценивать его поступки, вешать на него ярлыки, это значит не понимать истинных причин его поступков и слов. Осуждать другого это зна-

чит не видеть того, какой ты сам есть на самом деле, того, сколько ты зла сделал другим людям. Видя истинные причины своих плохих поступков, анализируя свою жизнь, вспоминая, сколько раз прощали тебя самого, можно перестать судить других.

Гордость.

Это чувство возникает, когда начинаешь думать, что то, чего ты достиг, сделал, является только твоей заслугой. Когда не хочешь отвечать за свои дела и слова, когда не хочешь быть наказанным за то плохое, что сделал, и поощрен за что-то хорошее. Когда не понимаешь, что у тебя есть своё место в мире, что рядом с тобою есть люди лучше, чем ты, сильнее, умнее тебя. Что твоя свободная воля ограничена свободной волей других людей, с которой тебе нужно считаться и ограничивать себя в чём-то. Когда ты не чувствуешь над собою власти Бога, не слушаешься своих родителей, начальство, когда не знаешь меры в своих словах и делах.

Когда не прислушиваешься к чувствам других людей, к их боли и радости. Когда не понимаешь, насколько ты на самом деле слаб и немощен, даже если у тебя есть власть, самоуверенность и много денег. На самом деле ты хрупкий беззащитный человек, который в любой момент может все свои блага потерять и остаться без денег, власти, друзей, семьи, здоровья. Таких случаев в жизни много. Поэтому чтобы не гордиться, благодарите Бога за всё, близких, что они у вас есть, друзей, что они пока с вами. Всё, что у вас есть, это не

ваше, это дано вам Богом по его любви к вам на время вашей земной жизни. Помните это.

Гнев.

Гнев часто упоминается в Библии. Дело в том, что Бог долготерпелив и многомилостив, он много прощает, учит людей, старается им что-то объяснить. Но когда видит, что люди его не слушают, делают по своему, много грешат и не каются, обижают праведных, тогда Бог гневается и уничтожает этих плохих людей. О гневе Бога в Библии написано много. Но смотрите, в чём тут дело. Гнев Бога проявляется только после милости, прощения, многих попыток научить и вразумить. А как гневается человек? Кто-то один раз ошибся, а тот готов его уже убить. Конечно, есть случаи, когда обижают слабых, твоих близких, творят что-то вопиющее, когда нужно защищать других. Здесь гнев и ярость могут спасти жизни людей. Но когда кто-то наступил тебе на ногу в автобусе, а ты хочешь ему за это сломать нос, это уже твоя слабость, твоё неумение терпеть личные обиды. Защищать других это одно, здесь твой гнев идёт от любви к другим, от справедливости. Но личные обиды нужно стараться терпеть, стараться простить, вразумить человека, если можно, сдерживать порывы гнева, сохранять спокойствие. Гнев это внутренняя сила самозащиты, ею нужно разумно управлять, применять там, где это действительно необходимо, не уничтожать свой организм пустыми внутренними всплесками.

Грехи сексуального характера.

Мужской и женский пол должны гармонично и правильно взаимно дополнять друг друга. Тогда люди будут чувствовать себя счастливо. Нельзя отделять свои сексуальные потребности от потребности иметь дружеские, интимные, умственные и чувственные взаимоотношения. Если наши желания удовлетворить возбуждение своих половых органов присутствуют в нас вне нашего желания иметь с человеком серьёзных отношений, то такие желания ложные, они разрушают нас. Возбудиться можно от картинки, от прикосновений, или просто потому, что пришла весна или осень и разыграли гормоны. Но человеческие отношения требуют от нас относиться друг к другу имея человеческое достоинство, а не как животные относятся друг к другу. Мы не животные, не растения, не бактерии. Мы есть люди, а это совершенное иной принцип жизни и отношений.

Отношения у людей между мужским и женским полом строятся, исходя из их духовной, душевной и телесной природы, из предназначения человека, которое ему дал при сотворении Бог. Это предназначение – наполнять Землю людьми, владеть всем и совершенствовать всё, что сотворил Бог до нашего сотворения, совместно с Богом совершенствовать окружающий нас мир, развиваться в творческом союзе с Богом.

Мужчина и женщина это не разные люди. Человек это и мужчина, и женщина в одном существе, имя которому Человек. Мужчина и женщина это взаимодополняющие части од-

ного целого духовного, душевного и физического организма. Поэтому их природа это быть в единстве, в союзе, в одном целом.

Постоянное взаимодействие тел, душ, чувств и умов мужчины и женщины, соединенных в союзе брака и семьи, это наша природа, так задумано Богом, это естественно. Процесс соития двух любящих друг друга мужа и жены это процесс высшей близости: духовной, душевной и физической. Семя мужа и его половая сила предназначены для утробы его жены, её тела, также как и жидкости тела его жены, её половая сила, предназначены для тела её мужа, поэтому такое греховное поведение как онанизм, мастурбация, когда происходит выливание мужских и женских жидкостей вне тела это ошибочное поведение, являющееся неразумной растратой своих жизненных сил. Всё, что не благоразумно, является греховным.

Сексуальные отношения между мужчиной и женщиной, женщиной и женщиной это противоестественно. Анальное отверстие у человека это место, через которое выводятся фекалии из организма, для этого оно и создано Богом. Прямая кишка это часть пищеварительной системы организма и не предназначена по своей природе для введения туда полового члена мужчины или какого-то другого предмета. Поэтому гомосексуализм, либо анальный секс с женщиной это мерзость перед Богом, и очевидное извращение естества человека. Также и рот создан Богом, чтобы в нём жевать пищу

и производить языком слова, а не для того, чтобы использовать его в качестве удовлетворения своей извращенной сексуальной фантазии. Свои половые органы нужно использовать со своим мужем или женой по назначению. А назначение половых органов это глубокое, близкое телесное общение и единение мужа и жены, и продолжение рода. Любые половые отклонения от естественных, природных – это разворот нормального, природного явления полового общения в другую сторону, то есть в сторону иную от естественных, задуманных Богом отношений. Поэтому половые извращения называются словом «разврат». А это очень вредит и телу и душе человека, который в этом участвует.

Грех жестокосердия.

Очень вредно для человеческой психики проявлять жестокость к людям, животным, растениям, заставлять кого-то мучиться, не прощать близких людей, держать в памяти зло на человека и мысли об отмщении. Нельзя наносить людям раны душевные, нужно быть чутким к чувствам других людей. Даже если кто-то когда-то нанес вам раны душевные, не держите на него зла, не пользуйтесь случаем, чтобы ему вернуть то, что он вам сделал. Не терзайте своё сердце. Всё, что было, того уже нет. Это только в вашей памяти. Милосердие это качество самого Бога. Нужно защищать слабых, не пользоваться своей силой и властью, чтобы применять к кому-то насилие. Дети, старики, беременные и матери с младенцами очень уязвимы и требуют защиты от более молодых и

сильных. Малоимущие, бездомные, больные, одинокие: все они нуждаются в помощи сильных, здоровых и обеспеченных людей. Подавать милостыню своими деньгами, временем, участием, вещами и другим это великое благо для того, кто это делает. Бог всегда одарит такого человека здоровьем, силами и другими благами.

Список грехов для покаяния

СЛОВОМ: многословие, пустословие, празднословие, злословие, сквернословие, анекдоты, пошлости, искажения слов, упрощения, нелепости, насмешки, хохот, обзывания, пение страстных песен, кривотолки, сварливость, косноязычие, гнусности, поругание людей и имени Божьего, поминание всуе, хамство.

ЛОЖЬ: лезть, подхалимство, угождение с хитростью, подлость, трусость, кривляние, суета, обособленность, воображение, артистизм, фиглярство, лжесвидетельство, клятвопреступление, утаивание грехов на исповеди, скрытность, нарушение данного на исповеди обещания не повторять грехи, лукавство.

КЛЕВЕТА: оскорбление, осуждение, искажение правды, жалобы, надругательства, глумление, содействие грехам других, бесцеремонность, циничность, моральное давление, угрозы, недоверие, сомнения.

ЧРЕВОУГОДИЕ: еда и питье сверх меры, курение, еда втайне от других, еда не вовремя, нарушения постов, пьянство, наркомания, токсикомания и прочее, еда нечистого и идоложертвенного.

ЛЕНЬ: небрежение, невнимание, забвение, многоспание, безделье, уныние, нерадение, малодушие, слабоволие, праздность, забывчивость, беспечность, халтура, тунеяд-

ство, необязательность, нерадение о спасении, бесчувственность.

ВОРОВСТВО: хищения, кражи, дележ, авантюры, аферы, использование краденого, мошенничество, присвоение в виде изъятия, святотатство.

СРЕБРОЛЮБИЕ: корысть, поиск выгоды, стяжательство, жадность, скупость, накопительство, ростовщичество, спекуляции, взятки.

ЛИХОИМСТВО: вымогательство, грабеж, разбой, коварство, ухищрения, неотдача долгов.

НЕПРАВДА: пристрастие, обман, обвес, подкуп, несправедный суд, бесчестие, подозрение, укрывательство, соучастие, кичливость, брезгливость.

ЗАВИСТЬ: в благах материальных, в душевных достоинствах, лицепрятие, желание чужого.

ГОРДОСТЬ: самомнение, своеволие, самовозношение, тщеславие, высокомерие, лицемерие, самообожание, слушание, неуступки, неповиновение, презрение, бесстыдство, бессовестность, богохульство, невежество, дерзость, самооправдание, упрямство, нераскаянность.

ПАМЯТОЗЛОБИЕ: злопамятность, злорадствование, отмщение, мстительность, вредительство, травля, кляузы.

ГНЕВ: непримиримость, вспыльчивость, ненависть, ярость, дерзость, озлобление, отчаяние, ссоры, склоки, истерики, скандал, вероломство, беспощадность, грубость, обиды.

УБИЙСТВО: (мыслью, словом, делом), удары, пинки, толчки, драки, применение всякого рода орудий или препаратов для убийства, покушение на аборт (или соучастие).

ВОЛХОВАНИЕ: обаяния, очарования, гадания, ворожба, астрология, гороскопы, прельщения модой, целительство (экстрасенсорика) прикрываясь именем Божиим, левитация, чародейство, шаманство, колдовство.

ЛЮБОДЕЯНИЕ: плотское сожителство вне брака, сладо-страстные воззрения, блудные помыслы, мечты, фантазии, упоения, услаждения, осквернение целомудрия, ночные осквернения.

ПРЕЛЮБОДЕЯНИЕ: супружеская измена, насилие, нарушение обета безбрачия.

БЛУД СОДОМСКИЙ: извращение естества, самоудовлетворение, самоистязание, насилие, похищения, кровосмешения, совращение малолетних (прямое и косвенное), истязание других, животных и т.п.

ЕРЕСИ: неверие, суемудрие, душевно-духовный блуд, искажения и извращения истины, сомнения, нарушения молитв, отступничество, нарушение церковных постановлений, потеря страха Божия.

НЕМИЛОСЕРДИЕ: нечувствие, безжалостность, гонение немощных, жестокость, окаменение, очерствление, не заботились о детях, стариках, больных, не подавали милостыни, не жертвовали собой и своих временем ради других, бесчеловечность, бессердечность.

Про инвалидность

Инвалидность это ограниченность человека в какой-либо деятельности. Инвалидами в нашем обществе считают людей, которые по причинам каких-либо болезней, увечий не могут что-либо делать. Но ведь и каждый человек, у которого есть и руки, и ноги, у которого вроде ничего не болит, что-нибудь, да не может. Например, в космос полететь могут лишь единицы по состоянию здоровья. Или поднять штангу в сто шестьдесят килограмм, или управлять самолётом, или писать симфонии или много ещё чего. Но ведь потому, что кто-то чего-то просто не может из-за того, что ему это не по силам, его от этого инвалидом не называют и группу не присваивают. Почему же такая несправедливость к отдельным людям?

Ведь любой человек может найти себе какое-нибудь полезное дело, пусть маленькое, пусть небольшое, скромное, но он будет это делать. Значит он никакой не инвалид. Он живой человек! Давайте относиться ко всем одинаково. Так будет правильно и справедливо. Не будем никого унижать этим словом-ярлыком – «инвалид». Даже если у человека нет рук и ног, но он может говорить, и при таких условиях он может сделать много добрых дел. Самый яркий пример такого человека это Ник Вуйчич. У него от рождения нет ни рук, ни ног. Но он переборол уныние, он начал радоваться

каждому дню, тому, что живёт. В итоге он нашёл своё дело в жизни. Он приобрёл мировую известность, как проповедник. Также снимался в кино как актёр. Он стал счастливым человеком.

Даже ничего видимо не делая, но просто про себя молясь Богу за других людей, мы, может, способны сделать для них больше, чем, если бы пытались им помочь руками, ногами, либо словами.

Человеку дано гораздо больше, чем его физическое тело. Наши возможности ограничены только нашей верой. Развивая, укрепляя свой дух верой и добрыми делами, мы обретаем возможности, которые делают нас свободными от любых ограничений материального мира. Зацепитесь хотя бы за одно доброе дело, которое вы можете делать, и делайте его с любовью, от всей души. Главное это просто его делать, не за деньги или похвалу. И это, пусть даже маленькое дело, вытянет вас к свету, даст силы жить дальше. Но бывает так, что человеку вообще ничего не остается, кроме как мыслить. Тогда молитесь. Молитесь, чтобы было здоровье и благо у других: родителей, близких, знакомых, друзей. И это тоже доброе дело, большое доброе дело.

Про наследственность

Наследственностью называют в медицине предрасположенность организма человека к заболеваниям, которые были у его предков. То есть, если наши предки совершили какие-то ошибки в своей жизни и не сумели их ещё при жизни исправить, то следы этих ошибок закладываются в наследственную память организма, и потомство у таких людей рождается с этими следами. Но туда ведь закладывается не только плохое, но и хорошее тоже. Это генетическое наследство, которое есть у каждого человека.

Но, как и любое наследство, человек может его принять, а может и отказаться от него. Это вроде как кто-то протоптал тебе дорожку, наследил, а ты сам решаешь идти по этой дорожке, или выбрать свою. Например, если дед был хорошим водителем, то и у сына или внука будут хорошие способности к вождению, но этот сын или внук захочет, например, стать врачом, а не водителем, и помогать людям, то есть разовьёт в себе другие качества. То же самое и в отношении разрушающих наследственных факторов. То есть, если кто-то чем-то болел из предков, это не обязательно, что заболеют их потомки.

Заболеть той же болезнью можно только, если начать делать те же грехи, что и предки. Например, если кто-то в роду любил выпить, и пристрастие предалось по наследству, то

детям, чтобы не спиться, нужно просто вообще отказаться от алкоголя. И тогда не будет никаких болезней. Или так же и любая другая болезнь. Это потому, что болезнь в том виде, как они названы медициной, это лишь следствие духовных ошибок совершаемых человеком.

То есть, например, если был рак, и он передался по наследству, то бороться нужно не с раком, а с причиной, которая обычно в эгоизме, унынии или стяжании материальных благ. Это и есть духовные заболевания, которые проявляют себя на теле, как раковая опухоль. Человек наследует не опухоль, а качество личности, дурную привычку, например, унывать или ещё что-то делать нехорошее.

То же касается и психических заболеваний. То есть передается не само явное заболевание, а разрушающее духовное качество, приводящее к болезни. Например, если кто-то в роду был злым, гордым, немилосердным, блудником, разбойником, себялюбцем, сребролюбцем или ещё имел какие-то дурные наклонности и не покаялся в них. То весь этот груз передается потомкам либо в наклонностях делать тоже, либо сразу в слабом здоровье и скорой болезни. Поэтому, чтобы исцелиться и стать счастливым, нужно лечить не следствия, которые в медицине принято называть психическими расстройствами, а исправлять причины, приводящие к этим расстройствам.

Лечение, предполагающее полное исцеление, нужно начинать с исследования духовных качеств себя и своих родите-

лей, бабушек, дедушек и остальных предков. Так можно чётко понять, какие духовные ошибки привели к заболеванию.

Внутренняя и внешняя болезнь

В Православной Церкви **смертными грехами** принято называть такие мысли, слова и действия, которые обладают крайне разрушающим действием для самого человека, для других людей и для всей окружающей вселенной. Такие грехи приводят к психическим расстройствам в малой или большей мере, но приводят неминуемо, если, конечно, человек вовремя не раскается, пока ещё совсем не заболел. Каждому дается время на осознание и исправление, и если этого не происходит, к человеку приходит болезнь. И тогда уже приходится работать над собой, чтобы отступили страдания, и вернулось здоровье.

Нужно чётко понимать, что любая болезнь есть как внутренняя, так и внешняя. Внутренняя болезнь, это когда она нас ещё не беспокоит, всё вроде как нормально. Например, любит кто-то играть в игровые автоматы. Ничего вроде страшного, пока не появится пристрастие, и человек не потащит всё из дома. Это уже называют болезнью. А потом такой человек, дойдя до крайности, может и окончательно лишится рассудка. Но что же было в начале? А в начале было нарушение духовного правила о нестяжании всего материального, о том, что нужно жить только самым необходимым для жизни. Внешняя болезнь, это когда мы видим и ощущаем проявление болезни. Это когда уже человек ведёт себя

крайне неадекватно, и ему нужна посторонняя помощь.

Выбор пути

У каждого человека всегда есть выбор, как ему относиться к себе, к миру, к другим людям, к своей жизни. Но относиться всегда можно либо с любовью, либо без любви. Там, где нет любви, там рождаются все болезни, всё уныние, все несчастья. Поверив в любовь Бога к нам, людям, мы сами становимся причастными этой великой любви. Бог желает, чтобы мы были здоровыми и счастливыми, ведь Он нас и создал для радости, счастья и любви. Но своими неблагоприятными поступками мы отрываемся от Бога и тогда начинаем болеть, страдать, мучиться. Пути всего два, и выбор за каждым из нас.

Дыхание

Дыхание насыщает нашу психику и тело энергией. Чтобы восстанавливать силы, успокаивать нервы, надо научиться управлять своим дыханием. При недостатке энергии в организме, которая поступает из воздуха при дыхании, возникает раздражение, вялость, невозможность мыслить, работать. Из-за недостатка необходимой энергии, могут возникнуть психические расстройства. Это хорошо заметно, например, в помещении, где люди работают и в котором очень душно. В таких условиях даже спокойный человек становится раздражительным, не может нормально мыслить и контролировать своё эмоциональное состояние.

Дыхание и питание это то, на что человек может влиять своей волей. Если бы Бог не хотел, чтобы мы вмешивались в процесс дыхания, то Он бы нас такими и не создавал. Мы бы просто дышали по заданной программе, как роботы. Но мы можем влиять на дыхание, значит, нам это для чего-то нужно.

Чтобы восполнить недостаток энергии в теле, нужно дышать плавно и глубоко. Вдохните плавно и глубоко, не спеша, будто вы нюхаете цветок. Задержите дыхание настолько, насколько вам будет комфортно его задерживать. Выдохните плавно, спокойно, без напряжения. Потом сделайте несколько обычных вдохов-выдохов и повторите. После нескольких

таких задержек, а, может, и сразу возникнет потребность задержать дыхание и после выдоха. Задержите после выдоха. Потренируйтесь с плавными вдохами, выдохами и задержками, опираясь на свои ощущения. Ощущения, которые должны быть, если вы делаете то, что нужно вашему организму в данный момент, это состояние спокойствия, ясности ума, расслабленности.

Глубоко дышать с задержками лучше на свежем воздухе в спокойном месте. Делать такое дыхание нужно так часто, как того требует ваш организм. За пять – десять минут до еды полезно так подышать минуту-две. Главное, что нужно почувствовать, это то, насколько вам такое дыхание поможет достичь спокойствия и душевного равновесия.

Вообще нужно приучить себя дышать плавно и спокойно в любой ситуации. Волевым усилием заставляя себя дышать спокойно, мы, таким образом, не даем в нас возобладать эмоциям, которые могут вывести нас из душевного равновесия. Например, если есть ситуация, в которой, хочется расстроиться, выйти из себя или гневаться, то в такой момент появляется произвольная остановка дыхания. Тогда надо просто продолжать дышать спокойно и ровно, и никаких негативных эмоций не возникнет.

Таким образом, следя за дыханием, чтобы оно всегда было спокойным и ровным, мы делаем свою психику спокойной и уравновешенной.

Ещё один способ успокоить нервы и наполнить организм

энергией. Лягте на спину. Расслабьтесь. Дышите так: считаете до семи и вдыхаете, задерживаете и считаете до трёх, считаете до семи и выдыхаете, задерживаете и считаете до трёх. То есть длительность вдоха 7 сек (или считать до семи), задержки 3 сек (или считать до трёх), выдоха – 7, задержки после выхода -3. То есть последовательность: вдох-7, задержка-3, выдох-7, задержка-3. Скорость счёта нужно сделать такую, чтобы было удобно дышать, без напряжения.

Физическая активность

Тело должно быть крепким и сильным, тогда и психика будет устойчива. Нужно по мере своего нынешнего состояния каждый день выполнять какие-то физические упражнения: гимнастику, разминать связки, мышцы и суставы, делать себе массаж, гулять, бегать. Необходимо хоть как-то, но двигаться. Любой вид физической активности будь то на работе, дома, в огороде или в спортзале крайне полезен. Даже если Вы лежите на койке, двигайте, чем можете: любимыми мышцами, которые в данный момент могут *безболезненно* двигаться, хоть даже лицевыми, хоть даже просто пальцами рук или ног.

Цепляйтесь своей волей за любое движение, которое Вы в состоянии выполнить (хоть кончиком мизинца) и тренируйте эти мышцы и связки постоянно и регулярно в ритме и счёте.

Цените те возможности, которые на сегодня вам дал Бог, и будьте за них благодарны.

Упование на Бога

Чтобы не было страха ни перед чем, нужно доверить свою жизнь Христу. То, что в состоянии сделать сами, делайте. Всё, что не можете сделать сами, сделает за вас Бог.

Сознательное терпение

Всё приходит не просто так, а по какой-то причине. И та боль и страдание, которые испытываешь, пришли не просто так, а почему-то, зачем-то. Бывает так, что они приходят к нам, чтобы мы задумались, а не сделали ли мы кому-то плохого. А задумавшись, вспомнили и покаяться. Сделанное нами зло возвращается, возвращается как урок чуткости и милосердия к людям. Ведь только когда сам чувствуешь боль, начинаешь понимать, как может быть больно другим. Нельзя, живя, думать только о себе. Окружающие люди воспринимают каждый наш шаг, каждое движение, слова, мимику, жесты. Каждое наше действие как-то влияет на других.

Если какие-то наши действия вредят другим, делают им больно, а мы этого не понимаем, то понять это приходится тогда через те же страдания, которые мы сами принесли другим. Смиренно терпя свои страдания, вспоминая сделанное зло и раскаиваясь в нём, сокрушаясь о том, сколько зла сделали другим по своей глупости, неосторожности, беспечности, самолюбию и гордости, происходит чудо – боль отступает, а страдания прекращаются. Видимо потому что в смиренном, добродушном терпении страданий и раскаянии усваивается урок, преподносимый человеку для исправления своей несправедливой жизни, для очищения души от зла.

Терпение, сознательное терпение с пониманием, зачем

нам даны эти боль и страдание. Терпя, каясь и сокрушаясь о совершенном зле, переносить страдания становится легче и контролировать своё состояние. Приходит смирение, примирение с этой болью, с самим собой, с теми людьми, которым сделал больно, с Богом, Которого прогневал, совершая беззаконие и отвергая наставления совести, матери, отца и очевидных вещей, которые упорно не хотел замечать, лишь бы делать то, чего так хотелось делать в своё удовольствие.

Смирение

Смирение это жизнь в мире со всеми. Во всём: в делах, словах и мыслях. Внутренний мир, который мы создаем в своей душе, это и есть залог совершенного здоровья, благополучия, счастья и жизни в любви. Всеми силами создавая этот мир в себе, выгоняя из своих мыслей осуждения и обиды, приходит удивительное спокойствие и благодать! Вот чего нам всем так не хватает! Мира, мира со всеми! Благодушного, терпеливого, кроткого, доброжелательного, спокойного. В этом мире живёт радость, как ограда от боли и страданий. Молиться о мире внутри себя и между всеми людьми – вот что всем нам так необходимо!

Смирение это главный ключ к здоровью тела и души. От вражды, от непримиримости между людьми возникают войны. Страдают от этого тысячи и порою миллионы людей. А всё начинается с малого: с вражды одного человека со своей совестью, которая всегда говорит – примиришься, прости. И эта непримиримость как зараза поражает целые народы и государства. Но прежде она поражает душу и тело. Ум, не ищущий мира, ввергает душу и тело в болезни. Примиряясь с Богом в исполнении Его заповедей, примиряясь с людьми, ища способ сделать так, чтобы всем было хорошо и примиряясь со своим телом, терпя те страдания и условности для него, в которых мы вынуждены жить, мы обретаем истинный

душевный покой, который приносит нам здоровье и счастье.

Рекомендации по выходу из тяжёлых психических состояний: психозов, депрессий, истерик и прочих.

Причина всех тяжелых психических состояний в очень сильно разрушенном состоянии души, тела и духа. Разрушается человек из-за греха, то есть нарушения законов жизни. Дух управляется Богом через совесть человека, душа духом, а тело- душою. Дух разрушается, когда человек живёт наперерез совести, душа разрушается, когда дух, лишенный совести нарушает законы жизни: Законы и Заповеди Бога, тело разрушается вслед за духом и душою. В случае такого тяжёлого состояния, помимо лекарственных препаратов, нужно обязательно молиться, молиться постоянно. Молитва воссоединяет человека с Богом, возвращает ему потерянную когда-то основу, на которой и должна стоять человеческая жизнь. Молиться нужно с просьбами к Иисусу Христу даровать покаяние, вразумить, за какие грехи пришло такое состояние, даровать душевное и телесное здравие, помирловать и не оставить без Своего попечения.

Молитесь, пока не пройдёт тяжелое состояние. Молитесь с верою, что Бог вам поможет. Молитесь не только о себе, но

и о близких, о тех, кто обижал, о тех, кто болеет.

Соблюдайте душевный покой: смиряйтесь со своим состоянием, со всеми окружающими вас людьми и жизненными обстоятельствами.

Находитесь в том месте, где вам спокойно и комфортно.

Спите, сколько получается спать. Когда нет сна, молитесь и трудитесь, не лежите, не бездельничайте, гоните от себя плохие мысли. Голову нужно заполнять хорошими мыслями, тогда и выздоровейте скорее.

Идите в православный храм и незамедлительно прибегайте к Таинствам: Крещению, Соборованию и Причастию, если вы крещены и носите нательный крестик. Для некрещенных – креститесь. Через Таинства Церкви действует Святой Дух, Который преображает и исцеляет всего человека, и верующему в Иисуса Христа дает оставление грехов и здоровье душевное и телесное.

Терпите своё состояние, не унывайте, не отчаивайтесь. Через благодушное терпение приходит смирение, сокрушение о грехах и покаяние, а за всем этим – радость и здоровье.

Подавайте милостыню, находите нуждающихся в помощи и помогайте им.

Выполняя эти пункты, ваше состояние быстро улучшится, и вы начнете выздоравливать.

Правильное мышление, слова и поступки

Все наши слова, поступки и мысли должны находиться в рамках принципа «не навреди». Не навреди ни словом, ни мыслью, ни делом. В рамках чуткой доброжелательности в отношении того, с кем общаемся. То есть вся жизнь, которая, по сути, наполнена нашими мыслями, словами и делами в отношении других должна выстраиваться в чётком русле Законов Божьих, суть которых сводится в любви к Богу, ближним, друзьям, врагам, самому себе и в доброжелательном отношении ко всем людям. Научиться не вредить никому значит победить свой эгоизм, свою самость, значит уважать в человеке образ Божий, проявлять милосердие.

Болезнь – это и есть путь к счастью

Предлагаю Вам посмотреть на свою боль и мучения не как на наказание или проклятие, а как на великое благо. Само явление боли и мучений душевных и физических, которые мы в себе ощущаем как страдания, это есть отражение борьбы нашего организма со злом, которое мы позволили в себя впустить. Зло это может быть дурными мыслями, плохими привычками и пагубными страстями, грубыми словами, сказанными нами другим людям. Да, это так – мы сказали, а нам вернулось в виде болезни. Это закон бумеранга – не делай людям того, чего себе не желаешь. И напротив: хочешь себе добра делай его другим.

Вроде всё просто. Но чтобы научиться делать всю жизнь только одно добро... это очень, конечно, сложно. Но давайте хотя бы попробуем, попробуем изменить себя так, чтобы никто больше и никогда не страдал от наших слов и дел. Хоть чуть-чуть изменим своё отношение к другим людям и к себе. И это будет наш первый шаг к настоящему здоровью, жизни без таблеток, уколов и страха, что снова произойдёт какой-нибудь срыв, или вернётся тяжелое состояние.

Любой человек может вернуться к абсолютной первозданной чистоте, красоте и совершенству себя, которое ему бы-

ло дано ещё при сотворении. Такова природа человека: по своей свободной воле он может довести себя как до самоуничтожения, так и стать здоровым, счастливым и жизнерадостным, добиться успеха в любом благом начинании. Возможности человека безграничны, мы обладаем даром творчества, речью и разумом. Надо просто осознать своё изначальное совершенство и идти к нему. А в конце пути нас ждёт свет, который дает радость, которая никогда не кончается.

Что значит быть здоровым

Здоровье это состояние нашего тела и души, когда ничего не болит и жизнь в радость, когда мы счастливы. Когда такая радость, что хочется любить весь мир, служить и помогать людям, благодарить Бога за всё дарованное и за каждый прожитый день. Когда нет в душе уныния и обид, злости и зависти, ревности и корысти. Когда все для тебя родные и близкие, потому что все мы дети Бога Единого, Творца и Создателя, все мы его частички, сотворённые Им с любовью. Человек, считающий себя таким, и есть по-настоящему здоровый.

Общение с Природой

Постоянное общение с Природой это залог здоровья. Особенно полезны для человека лес, река, свежий воздух, сырая земля. Нужно стараться, чтобы все четыре природные стихии приходили в соприкосновение с нашим телом. Четыре стихии это: воздух (свежий уличный), земля (сырая почва, песок, трава, снег), вода (река, озеро, море), огонь (свет костра, печи, солнца). Очень полезно для здоровья бывать во всех четырёх стихиях одновременно. Этого можно достичь, например, купаясь в реке при светящем солнце, стоя босыми ногами на дне реки или водоёма, глубоко вдыхая свежий воздух. В общении со стихией земли, главное, это становиться босыми ногами на почву. Именно на живую почву, песок, глину и т.д. Не на асфальт или бетон. На живую поверхность. Это очень важно!

Вообще, организм современного человека меньше всего общается со стихией земли, так как большую часть жизни мы проводим в обуви. То есть мы теряем контакт с живой поверхностью земли, а это вредно и для психики и для физического тела. Обратите на это внимание. Хотя бы раз в неделю 2-3 минуты стойте на живой поверхности земли.

Вода из городского крана, в бассейнах, прошедшая много труб и очистных сооружений отличается по свойствам от воды в природных реках и водоёмах. Природная вода жи-

вая. Поэтому нужно стараться купаться или просто умываться чистой природной водой.

Свежий воздух, пусть даже городской, намного лучше, чем тот, что в помещении. Нужно стараться, чтобы воздух в помещениях, где вы находитесь, всегда был свежим. В воздухе находится жизненная энергия для нашей психики. Чем воздух чище и свежее, тем больше в нём необходимой для нас энергии.

Свет солнца это лучшее, что можно придумать для наших глаз. Проникая через наши глаза во всё тело, он очищает нас, наполняет силой и здоровьем. Полюбите солнце, его свет. Радуйтесь солнечному свету и его теплу.

Свет и тепло костра также очень позитивно влияют на наше здоровье. Если есть возможность затопить камин, печь, разжечь у реки костёр, не поленитесь, разожгите. Посмотрите на его свет и почувствуйте его тепло. Зрительный контакт со стихией огня очень важен, так как огонь имеет свойство сжигать внутри нас ненужный эмоциональный и ментальный мусор.

Помните, наше тело это часть самой Природы и живёт по тем же законам, что и сама Природа. Наше тело состоит из тех же элементов и имеет ту же структуру и организацию, что и наша планета. Все стихии природы присутствуют в нашем теле, но они искажены неправильным образом жизни, а природные стихии при соприкосновении с нашим телом, восстанавливают жизнь стихий внутри нас, оздоравливают

нас.

Путь выздоровления через вхождение в Святую Православную Церковь

Если вас мучает недуг, от которого вы страдаете, а таблетки и уколы не помогают, надо начинать действовать, действовать решительно и последовательно, с верой, что вы исцелитесь. Это произойдёт. Наберитесь терпения: нужно вложить в это много сил и труда. То, что дальше будет написано, нужно выполнять неукоснительно, но этот путь лежит через принятие Православной Веры.

Ещё раз повторяюсь: путь автора книги лежал через принятие Православной веры, но это не значит, что эта книга поможет только тем, кто примет Православие, а другим не поможет. Поможет любому человеку, потому что законы Любви и примирения с Богом, людьми и самим собой, которые описаны в Евангелии, едины для всех людей. Но в Церкви есть так называемые Таинства. Эти Таинства это дверь в мир Бога-Творца, в мир Святого Духа, Который исцеляет и изменяет жизнь человека в сторону добра, любви и счастья.

Таинства Православной Церкви, которые в первую очередь нам нужны, чтобы пойти к совершенному исцелению это: Крещение, Покаяние, Причащение. Их всего семь, но эти для нас важнее всего. С них и нужно всё начинать. Пер-

вое и второе снимает с нас все грехи, третье – исцеляет нашу душу, дух и тело.

Все серьёзные заболевания происходят от серьёзных ошибок в отношении к своей духовной жизни. Ошибки эти в разных религиях принято называть грехами. По сути, грех это нарушение законов, порядков, по которым живёт вся вселенная. Жить нужно благоразумно, это есть праведный путь. То, что будет написано ниже, поможет вам встать на этот путь. От вас нужны решимость и сильное желание быть здоровыми. Этот путь лежит через примирение с Богом и вхождение в Его Святую Церковь:

Креститесь в Православную веру. Крещеным необходимо носить нательный крестик.

Приобретите сами или попросите, чтобы вам принесли Евангелие, молитвослов.

Установите чёткий режим дня: ложитесь спать не позднее 23.00, вставайте, как проснетесь, но не позднее 7.00.

Читайте ежедневно утреннее и вечернее молитвенные правила. Каждый день молитесь за близких и родных, о всех, кто вам дорог, своими словами, искренне, от сердца.

Исключите из употребления в пищу мяса животных и птиц и яйца, алкоголь.

Завтракайте в промежутке с 7.00-8.00, обедайте с 12.00 до 13.00. Ужинайте, как захочется, но не позднее 19.00.

Покайтесь в своих грехах. Для большей ясности и чтобы ничего не упустить, возьмите ручку, лист бумаги, список

грехов, представленный в главе «Список грехов для покаяния», и напишите все свои грехи, которые вспомните в такой форме: «Согрешил (ла)... (и далее пишете, чем конкретно: чётко и ясно)».

Сходите на исповедь или позовите священника на дом (в больницу), если не можете сами прийти.

Приготовьтесь к Таинству Причащения и причаститесь.

Посещайте богослужения в Православном храме.

Это главное, так как эти действия изменяют Вашу духовную жизнь. Всё остальное, что касается мировоззрения, отношений с людьми, к самому себе – это вторичное. Главное помните – это Ваше отношение к Богу, Творцу и Создателю всей вселенной и вас самих.

И всё-таки вера спасает

Дорогой, читатель, всё, что ты прочитал в этой книге, и есть мой путь к здоровой и счастливой жизни. Сейчас моя жизнь совершенно другая, чем тогда, когда мне поставили диагноз-приговор. Но я не согласился с тем, что это приговор. Нет. Это не правда. Болезнь это лишь путь к более здоровой и счастливой жизни. Теперь я уверен в этом. Начиная действовать, не верь тем, кто пророчит тебе болезни и смерть. Борись за свою жизнь. У тебя есть на это все силы.

Заключение: Любите Жизнь.

Любите свою жизнь, любите жизнь во всех проявлениях. Любите жить, любите радоваться, любите любить! Каждый новый день – как новое рождение, каждый новый день можно прожить заново, даже не вспоминая того, что было вчера. Уважайте жизнь других людей, побуждайте их любить свою жизнь, побуждайте себя к осознанию того, что жизнь это и есть вы сами, каждый человек вокруг это жизнь.

Жизнь человека не заканчивается НИКОГДА. Человек по своей природе живёт бесконечно. Это такая его особенность. И всё потому, что мы можем любить, любить так, как может любить сам Бог Творец. Самая сильная черта любого человека это и есть его способность любить. Вырастите в себе зерно любви в большое дерево с мощными корнями и прекрасными ветвями. Любите, потому что ничего другого не имеет значения.