Седем стъпки към здравето

Прочетете най-доброто от седемте ми книги на едно място. По една част от всяка една книга подбрана специално за теб. Безплатно.

Съдържание:

1. ***Медът- лекарство за всички болести („Българските суперхрани“).....2***
2. ***Пречистване на черния дроб със сехтин и лимонов сок („Медицината на новото време“).....23***
3. ***Сусамът- „символ на безсмъртие“ („Българските суперхрани 2“).....26***
4. ***Седемнайсет полезни съвета при хранене („Живот без диети“).....31***
5. ***Умът- инструментът за сътворяване на реалността („Вселената в мен“)...33***
6. ***Духовните закони на живота („Другата реалност“).....38***
7. ***Стресът- вашия смъртен враг („Липсващите елементи на здравето“).....44***

Медът- лекарството за всички болести

(от „Българските суперхрани“)

Доказано е, че медът е една от най-мощните суперхрани на Земята и е съвсем естествено да му отделим най-сериозно внимание в тази книга. Неговият уникален състав и свойства са станали причина за създаването на хиляди рецепти, които спокойно биха могли да заемат страниците на няколкотомен труд.

За този уникален по рода си продукт, можем да говорим с дни. Той е познат на човечеството от най-древни времена и се използва и до ден днешен, като изследванията върху него дават нова и нова информация за лечебните му свойства.

В пещера на границата на Южна Франция и Северна Испания е намерена рисунка от праисторическата епоха, изобразяваща как двама мъже вземат пита мед от див кошер и биват преследвани ожесточено от неговите обитатели и защитници – пчелите.

Науката за пчеларството води своето начало от Древен Египет. По тези земи са намерени множество доказателства под формата на рисунки, папируси и символи върху дрехите, бижутата и дори в гробниците на фараоните, които красноречиво говорят за широката употреба на меда в тази част на Изтока.

По-късни споменавания на меда се срещат и в творбите на Омир – „Илияда“ и „Одисея“, където авторът нееднократно използва думите мед и полен. Древногръцкият математик Питагор, за когото има сведения, че е бил вегетарианец, си е хапвал редовно мед, което са правели и неговите ученици. Медът задължително присъства и на Олимпийските игри в Гърция, където го използват както за храна, така и за поддържане на кожата на олимпийците.

В Арабия Мохамед, ислямският пророк, е учел, че медът носи на хората късмет и здраве. „Медът е лекарство за всички болести“, често казвал той.

Съществуват безброй интересни факти както за пчелите, така и за начина, по който те създават своя висококачествен продукт, пълен с най-важните за човешкия организъм вещества. За повече информация по темата може да проследите източниците в библиографията, които съм използвал.

Защо обаче започвам с меда и неговата суперсила? На първо място, защото в нашата природно богата страна разполагаме с толкова качествен мед и на такава изгодна цена, че си е направо престъпление да не се възползваме от него. Почти във всяко село, през което минавате, ще видите по някой и друг човек, застанал отстрани на пътя, да продава своята

собствена продукция от мед, прашец и прополис. Ако се заинтересувате и отделите половин час от времето си да спрете в някое от тези селца, ви гарантирам, че ще намерите прекрасен биомед на цени, които няма как да ви предложат в който и да било магазин или пазар. Още повече че ще знаете откъде точно идва въпросният мед. Хората, които живеят на село и си го произвеждат в дворовете, винаги имат в излишък някой и друг буркан, така че със сигурност ще се отзоват на молбата да ви продадат малко от него. Често се случва и да ви бъде подарен мед от хора, които го произвеждат за себе си и нямат желание да го продават. Но не това е важно, а какво всъщност се съдържа в тази суперхрана и какво я прави единствената храна, която никога не се разваля. Само като пример, в египетските гробници е намерен мед, напълно годен за ядене.

Медът в неговото органично, сурово, диво и нефилтрирано състояние е толкова богат на пробиотици, минерали, антиоксиданти и ензими, че е признат за една от храните на Земята с най-висока енергийна вибрация. Многобройните изследвания на меда в Русия показват, че необработеният мед е най-богатият природен източник на живи лечебни ензими, както и че повишава рефлексите и яснотата на мисълта.

Нужно е да вметна, че когато тръгвам на път, задължително си вземам поне едно бурканче с мед, който да използвам, ако мястото, където отивам, не предлага от него. За щастие, почти всяко семейство в България има в кухнята си пчелен мед. Онова, което обаче не се случва, е неговата редовна употреба като суперхрана. Свикнали сме да приемаме меда единствено когато ни заболи гърло или ни се прииска да подсладим нещо с него, а той има наистина вълшебната сила да ни даде много, като ни излекува от куп досадни болести и ни поддържа приятно сити и енергични. Когато например усетя глад и нямам друго под ръка, хапвам лъжичка мед и това изцяло задоволява глада ми. Нещо друго, което често правя, е да си разтварям меда в чаша топла вода (не гореща, медът губи ценните си ензими, когато е загрят над 45 градуса по Целзий) и след това с удоволствие я изпивам. Това още по-ефективно запълва стомаха ми, а и медът се обработва лесно и бързо от организма.

Дълъг е списъкът на болестите и болестните състояния, които медът облекчава и лекува. Антибиотичното действие, което той има, го прави изключително силен помощник, когато организмът ни се бори с различни видове бактерии. Помага в случаи на респираторни и ушни инфекции, инфекции на пикочните пътища, менингит, синузит, пневмония, туберкулоза, дизентерия, абсцеси, цирей, треска, скарлатина, различни видове язви, инфекции, стомашно-чревни проблеми, както и различни видове рак.

Медът се използва и външно при третирането на рани от изгаряния, срязвания, гнойни рани, кожни язви и др.

Странични ефекти при използването на меда няма. Единственото, за което трябва да внимавате, е да не го давате на деца под едногодишна възраст, тъй като в много редки случаи се получава заразяване с ботулизъм, което се предизвиква от наличието на токсини в меда в зависимост от района, в който е събиран пчелният прашец.

Спорен въпрос е в какво количество да се приема медът. Аз лично си хапвам между 4–5 с.л. на ден. Случвало се е, когато съм на по-специален режим на хранене или просто имам нужда от повече енергия, да изяждам един буркан с мед за 4 дни. Както с всичко останало, и с него не бива да прекаляваме, особено ако са налице проблеми с кръвната захар. Тези от вас, които имат повишена кръвна захар, по-добре да стоят далеч както от меда, така и от агавето и всякакви други подсладители.

Друг широко дискутиран въпрос е качеството на меда, който купуваме. Точно тук на помощ идва информацията, която професионалните български пчелари ни дават. Те категорично отричат различните методи за проверка на меда, които се срещат в интернет пространството.

Според тях всичко зависи от сорта мед и дали е кристализирал или не.

„Стандартът допуска различен процент водно съдържание за различните видове мед. Така че, ако опитате пробата със запалване на клечка кибрит, натопена в прясно изваден акациев мед например, няма да ви се получи. „Тестът“, в който гледаме дали има пяна на повърхността на буркана или бучки в самия мед, също не може да ви послужи за проверка. Ако например пчеларят реши да пресипва кристализирал мед от тенекия в буркани, със сигурност ще останат бучки, но това няма да означава, че е фалшив. Кристализацията зависи от температурата на помещението, дали е постоянна или се променя, при променяща се температура кристализацията е груба, често неравномерна, но това не означава фалшификация. Често, за да се подобри структурата на кристалите, медът се бърка непрекъснато по време на кристализацията, вследствие на което се образува пяна, но и тук също не може да се говори за фалшификация. Единствено тестът с химически молив и неговото оцветяване при разбъркване на меда е валиден в случаите, когато се прави фалшификация чрез директно прибавяне на захарен сироп в меда. Фалшификациите вече са много по-фини и се установят единствено при лабораторен анализ. Мога да обобщя само следното: не купувайте мед от супермаркети, от пазари със сергии, изложени на слънце – при продължителен престой на слънце в меда се натрупва хидроксиметилфорфурол, който не е най-полезното нещо, което следва да приемате, да не говорим, че полезните качества на меда в този случай се унищожават, казано най-общо. Купувайте мед от специализираните изложения – рядко някой ще си позволи да рискува да продава фалшификат, когато има толкова колеги наоколо. Другият вариант е от познати пчелари или такива, които вече са си извоювали вашето доверие.“ Това споделя Жени Добрева, пчелар с над двайсетгодишен опит и повече от петстотин кошера.

И накрая, добре е да си набавяте пчелния мед в стъклени и добре затворени буркани.

РЕЦЕПТИ

Вегетарианска рецепта за подсилване на имунната система

Приготвя се смес от 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листенца индрише и 20 ядки от сладък бадем, счукани в дървено хаванче или смлени, 100 г смлени орехи, 1 с.л. канела на прах и 4 лимона, смлени с корите, но без семките. При високо кръвно се прибавят 20 листа от здравец, по 12 г обикновена валерианова тинктура (чиста) и тинктура от глогов цвят (от аптеката). Взема се по 1 с.л. от сместа (за деца по 1 ч.л. от сместа) сутрин, обед и вечер 20 минути преди хранене.

Забележка: За деца листата от индрише да се слагат според възрастта им. Например, ако са на 5 години – 5 листа, на 7 години – 7 листа, на 9 години – 9 листа и т. н.

Рецепта за подсилване на имунната система с яйце

Комбинацията, която следва, не е традиционна, но е силен енергиен стимулатор.

В дълбок стъклен съд се поставя едно добре измито прясно яйце (цяло и с черупката) и се покрива с прясно изцедения сок от 1 кг лимони. Необходимо е количество, което да покрие изцяло яйцето. Съдът се затваря с капак и се оставя така на тъмно и хладно място, като за целта хладилникът е добър вариант. Сместа престоява, докато яйцето с черупката се разтвори напълно в лимоновия сок, като след това може да се пасира допълнително за по-добра хомогенност. Черупката е необходима заради естественото съдържание на калций в нея. Към получения разтвор се прибавя мед (700–800 г) и се разбърква добре. Добавят се 1 ч.ч. смлени орехи и отново се разбърква. Взема се по 1 с.л. от сместа сутрин на гладно.

ЛЕКУВАНЕ НА СТОМАШНО-ЧРЕВНИ БОЛЕСТИ С МЕД

Стомашни болки

1. В 1 кг мед се разбъркват 100 г счукан чесън и 250 г орехови ядки. Сместа се вари на водна баня 30 минути. Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден.

2. Смесват се 500 г мед, 400 мл зехтин, 5 с.л. стрит на прах и пресят кантарион. Всичко се разбърква много добре. Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

Гастрит

1. При гастрит с намалена киселиност е добре да се пие мед, разтворен в студена вода.

2. При гастрит с увеличена киселиност е добре да се пие чай от кантарион (жълт или черен), подсладен с мед.

Колит

1. Смесват се 250 г мед, 250 мл зехтин и 1 пакетче медицинска дъвка (сакъс, счукан). Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

Язва

1. Към 250 г мед се прибавя пресетият прах от 5 сухи стрити листа живовляк (независимо широколистен или теснолистен). Приема се по 1 ч.л. от сместа 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Разбъркват се 200 мл зехтин, сокът от 2 лимона и 500 г разтопен на водна баня мед. Приема се по 1 с.л. от сместа сутрин 30 минути преди хранене.

3. В 1 л гроздова ракия се накисват 50 г жълт кантарион (цвят и листа) и 30 г камшик (цвят и листа). След 20 дни (държи се на слънце) течността се прецежда и към нея се прибавят 500 г мед и 300 мл зехтин. Пие се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден преди хранене.

4. 250 г зелени листа от живовляк се смилат и се разбъркват добре с 500 г мед. Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

5. Стрива се и се пресява 100 г леко затоплено на фурна червено подъбиче. Приема се по 1 ч.л. мед и 1 ч.л. прах от подъбичето (добре размесени) 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

6. В 1 л кипяща вода се варят 10 минути на тих огън по 200 г хвощ, пача трева, цикория и живовляк и по 40 г жълт кантарион и невен. След изстиване отварата се прецежда и към нея се прибавя 2 с.л. мед. Пие се по 1 ч.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

При лечението на стомашно-чревни заболявания с мед трябва да се знае, че обикновено дневната доза е от 100 до 120 г, разделена на 3–4 порции, като продължителността на лечението трае от 20 дни до 2 месеца според препоръката на лекуващия лекар. Добре е медът да се разтваря в минерална вода и да се пие от 20–30 минути до 2 часа преди и 3 часа след хранене.

Хроничен запек

1. Смесват се 250 г мармалад от сини сливи, 2 с.л. мед, 20 г леко препечени, стрити и пресети шушулки майчин лист и по 50 г смлени смокини и стафиди. Приема се по 2 с.л. сутрин 20 минути преди хранене.

Хемороиди

Медът се взема вътрешно като разхлабително средство, а външно се употребява за обилно намазване, след което се поставя няколко пъти прегъната марля върху болното място.

1. Смесват се добре 200 г мед с 3 с.л. счукани семена от копър. Приема се по 1 с.л. сутрин 20 минути преди хранене.

2. Разбъркват се добре 1 с.л. мед и 3 ч.л. пречистена сяра (от аптеката). Приема се по 1 ч.л. сутрин 20 минути преди хранене.

ЛЕКУВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИ БОЛЕСТИС МЕД

Астма

1. Всяка сутрин да се приема 1 с.л. мед, разбъркан с 1 г нишадър.

2. Редовно се пие чай от живовляк и мед.

3. Издълбават се 2 репи и се напълват с мед. След разстопяването му течността се изпива за 1 ден. Лечението се прилага в продължение на 1 седмица.

Бронхиална астма

1. Около 1 шепа зърна от бакла се изпичат като кафе, смилат се и се пресяват. Добавят се 6 с.л. от праха и се разбъркват добре с 500 г мед. Приема се по 1 ч.л. от сместа 3 пъти на ден 30 минути преди хранене. Лечението продължава до пълно оздравяване.

2. Редовно се пие чай от живовляк и мед.

3. В 1 л вода се сваряват 4–5 глави лук с люспите 15 минути на тих огън. В 100 г от прецедената течност се разтваря 100 г чист пчелен мед. Изпива се на 2 пъти – сутринта и вечерта, 30 минути преди хранене.

4. Всяка сутрин се прави жабурене с 1 с.л. олио в продължение на 10 минути, след което олиото се изплюва, устата се изплаква добре и се изяжда 1 с.л. чист пчелен мед. Помага и при болна жлъчка, сърдечна аритмия, нервност.

5. Един кг чесън се обелва от люспите и се слага в 2 сухи буркана. Бурканите се доливат с вода и се варят 2 часа. Сокът се прецежда и се разбърква с 1 кг мед. Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

6. На една малка жълта тиква се изрязва капак и тиквата се пълни с мед, без да се почиства от вътрешността. Изяжда се по 1 с.л. от тиквата 3–4 пъти на ден.

Бронхит

1. Смесват се добре 200 г чист пчелен мед, разтопен на водна баня, 100 г тахан, 100 г небет шекер, 60 мл ракия, 30 г синапено брашно. Приема се по 1 ч.л. от сместа 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

2. В 250 г мед се разбъркват 1 с.л. счукани орехи и 1 ч.л. нишадър. Приема се по 1 с.л. на гладно сутрин до пълно излекуване.

3. В 1 кг мед се прибавят 70 г тахан и 1 ч.л. пречистена сяра (от аптеката) и се разбърква добре. Взема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене. Лечението продължава най-малко 20 дни.

4. В 500 мл вода се слага 1/2 ч.л. дюлево семе (без да се счуква). Вари се на тих огън 20 минути и в отварата се прибавят 1 с.л. натрошени сухи листа от подбел. След 1 час течността се прецежда и в нея се разтварят 50 г мед. Пие се по 75 г от течността 4 пъти на ден.

5. За отхрачване: в 500 мл вряща вода се вари на тих огън 7 минути 1 препълнена с.л. сух пчелник. След изстиване отварата се прецежда и в нея се разтварят 3 с.л. мед. Приема се по 1 к.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

6. Заливат се 2 с.л. корени от лечебна ружа с 500 мл студена вода. След 8 часа извлекът се прецежда и в него се разтварят 3 равни с.л. мед. Пие се по 1 к.ч. през 3 часа в денонощието.

7. На водна баня се разтопяват 500 г мед. Към него се прибавят по 50 г канела, настъргано индийско орехче и счукан карамфил. От добре разбърканата смес се взема по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

Пневмония

1. Един кг пчелен мед се разбърква добре с 300 г ситно нарязана мента. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Много ситно се натрошават 100 г сухи листа от подбел. Препичат се 60 г брашно. Пресетите подбел и брашно се объркват с 500 г мед и 300 г краве масло. От сместа се приема по 1 с.л. 4 пъти на ден след хранене.

3. Настъргва се около 1 кг лук и се прецежда през тензух. Към течността се прибавят 150 г мед. Слага се в бурканче, затваря се и се съхранява на студено. Приема се по 1 с.л. от добре разбърканата и затоплена смес 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

4. В 200 г мед се разбъркват (добре счукани) 1 индийско орехче, 20 г черен пипер и 50 г ленено семе. Приема се по 1 ч.л. сутрин преди хранене.

5. Една счукана скилидка чесън се разбърква с 1 к.ч. мед. Приема се по 1 ч.л. 4 пъти на ден 1 час след хранене.

Плеврит

1. В 600 мл червено вино се слагат 300 г настърган лук и 200 г мед, разтворен на водна баня. Сместа се държи на топло 4 дни. Пие се по 1 ч.ч. 3 пъти на ден преди хранене.

2. В 800 г чист мед, разтворен на водна баня, се слагат 100 г ленено брашно, 20 г смлян анасон и 30 г смлян исиот. Всичко се разбърква много добре. Приема се по 1 ч.л. 15–20 минути преди хранене 3 пъти на ден.

3. Разбъркват се добре 1 измит и смлян с кората лимон, 1 ч.л. смляно ленено семе, 2 с.л. свинска мас и 500 г мед, разтопен на водна баня. Взема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

4. Сокът от 1 лимон се разбърква в 3 с.л. мед. Сместа се изпива топла наведнъж.

5. Взема се по 1 ч.л. сок от червен лук, смесен с 1 ч.л. мед, 3 пъти на ден.

ЛЕКУВАНЕ НА СЪРДЕЧНОСЪДОВИ БОЛЕСТИ С МЕД

Болки в сърдечната област

1. Смилат се 20 ядки от сладък бадем, 4 лимона с кората, но без семките, и 20 листа индрише с дръжките. Всичко се разбърква много добре с 500 г мед, като се прибавят 1 с.л. канела и 25 мл глогова тинктура. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 1 час след хранене.

2. В 500 г мед се прибавят 500 г краве масло, 40 счукани в дървено хаванче ядки от бадеми и 1 пакетче медицинска дъвка (сакъс). От добре разбърканата смес се изяжда по 1 с.л. 3 пъти на ден 1 час след хранене.

3. В 500 г мед се разбъркват 2 с.л. копривено семе и 30 счукани в дървено хаванче ядки от праскови. Приема се по 1 с.л. 20 минути преди закуска. Изяждат се и по 3 счукани ядки от праскова, разбъркани с мед, 2 пъти на ден.

Сърдечна слабост

1. Смилат се 4 лимона с корите без семките, 25 листа от индрише и 25 ядки от кайсии. Всичко се разбърква с 500 г мед. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Настъргва се 1 кг червен лук и се размесва с 250 г мед и 250 г счукан небет шекер. Приема се по 1 с.л. сутрин и вечер.

3. Разбъркват се 5 с.л. мед, 50 счукани в дървено хаванче ореха и 3 с.л. бирена мая. От сместа се приема по 1 с.л. 3 пъти на ден преди хранене.

Сърдечна невроза

1. Смесват се 80 г дилянка, 50 г слез, 50 г пелин, 60 г маточина, 100 г корени от коприва, 60 г исландски лишей, 40 г подбел, 30 г зайча сянка (да не се прибавя при остро бъбречно заболяване!) и 50 г медицинска дъвка (сакъс). Вземат се 5 с.л. от добре разбърканата смес и се варят 15 минути на тих огън в 1 л кипяща вода. Отварата се прецежда и се пие по 1 к.ч. (с прибавяне на 1 ч.л. мед) 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Вари се мармалад от 1 кг мед и плод от бъзак. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден след хранене.

3. Прави се запарка от 2 с.л. глог (цвят и листа) и 400 мл кипяща вода. След 2 часа се прецежда. Прибавят се 2 с.л. мед. Пие се по 1 к.ч. 3 пъти на ден преди хранене.

4. В 500 мл кипяща вода се слагат 1 с.л. цвят от глог и 1 с.л. цвят от магарешки бодил. Вари се 5 минути на тих огън, кисне 1 час и се прецежда. В отварата се прибавят 2 с.л. мед. Пие се по 80 г 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

Учестен сърдечен ритъм (тахикардия)

1. Смесват се по 50 г бъзов цвят, исландски лишей, глог и чубрица. В 600 мл кипяща вода се слагат 3 с.л. от сместа, 3 счукани зърна карамфил и 3 листа от лимон. Вари се на тих огън 15 минути и се прибавят 3 с.л. мед. След изстиване отварата се прецежда. Пие се по 80 г 3 пъти на ден 30 минути преди хранене.

2. Една ч.л. мед се разтваря в 1/2 ч.ч. вода, прибавят се 20 капки валерианова тинктура, 20 капки глогова тинктура, 20 капки розова вода и 10 капки ментова тинктура. Приемат се на гладно по 20 капки 30 минути преди хранене.

Забавена сърдечна дейност (брадикардия)

1. В 1 л вода на водна баня се варят 4 нарязани с корите лимона и 250 г мед. След сваряване на лимоните се прибавят 500 г смлени орехи и 300 г сусамов тахан. От сместа се приема по 1 с.л. 3 пъти на ден след хранене.

Белодробно сърце

1. На водна баня се вари 1 час сироп от 200 г

алое (листа, почистени от бодлите и смлени), 200 мл домашно червено вино, 200 г мед и 15 зърна карамфил. След изстиване сместа се прецежда през тензух или марля, прегъната на 3–4 ката. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене. Сиропът се съхранява на студено и тъмно място.

Хипертония (високо кръвно налягане)

1. Най-подходящи за лечение са лавандуловият и ментовият мед. Приемат се по 20–30 г 3 пъти на ден преди хранене.

2. Смесват се 1 ч.ч. мед и 1 ч.ч. сок от салатно (червено) цвекло. Изяжда се по 1 с.л. 4 пъти на ден 20 минути преди хранене.

3. Разбъркват се равни количества мед и стрита чубрица. Приема се по 1 ч.л. от сместа 3 пъти на ден.

4. Прави се смес от 20 листа здравец, 20 листа индрише, 20 счукани сладки бадема, 40 счукани орехови ядки, 4 смлени лимона без семките, по 12 г валерианова и глогова тинктура и 1 с.л. канела. Всичко се разбърква добре в 500 г чист мед. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

5. Счукват се 10 ядки от орех и 5 почистени глави чесън. Прибавят се 5 равни с.л. мед. Добре разбърканата смес се съхранява на тъмно. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

6. Към 100 г мед се прибавят по 1 с.л. стрита мащерка и стрита чубрица. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

7. В 1/2 ч.ч. мед се разбъркват добре 10 счукани или смлени ореха и 5 глави счукан чесън. Лекът се съхранява на студено. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

8. Половин малко бурканче (от бебешко пюре) с мед се допълва с чист ябълков оцет. От добре разбърканата смес се приема по 1 с.л. 3 пъти на ден.

9. В 50 г мед се разбъркват 20 смлени листа индрише с дръжките. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 15 минути преди хранене.

10. Една ч.ч. сок от лук се смесва с 1 ч.ч. мед. Лекът се държи в хладилник. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден.

Хипотония (ниско кръвно налягане)

1. Смесват се равни количества бял равнец, градински чай, върбинка, листа и цвят от жълт кантарион, босилек, листа от бяла бреза, стръкове от камшик и зайча сянка. Варят се 3 с.л. от билковата смес 10 минути в 500 мл вода. След изстиване отварата се прецежда и към нея се прибавят 3 с.л. чист мед. Сиропът се пие по 1 к.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

Атеросклероза

1. Смесват се равни количества прясно изцеден сок от лук и мед. Приема се по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден.

2. Издълбава се една по-едра ряпа и се пълни с мед. След 7–8 часа лекът е готов. Приема се по 2 с.л. сутрин и вечер.

3. В 500 мл вряща вода се запарват 2 с.л. цвят от глог. След 1 час запарката се прецежда и към нея се прибавят 2 с.л. мед. Приема се по 1 к.ч. 3 пъти на ден 15 минути преди хранене.

4. Равни количества сок от ябълка и разтопен на водна баня мед се разбъркват много добре. Пие се по 1 к.ч. 3 пъти на ден 15 минути преди хранене.

Разширени вени

1. Вените се намазват с мед и се покриват с пресни листа от орех. Слага се лек бинт, за да не се разместят листата. Спи се с превръзката, а на сутринта медът се измива. Лечението продължава 1 седмица.

2. Парче ленен или памучен плат се намазва с мед и се налага върху болното място. Покрива се с хартия и леко се превръзва. Два дни компресът се подновява на всеки 3 часа. След това лечението продължава, като компресът се прави преди лягане. Спи се с него.

Анемия

1. Разбъркват се добре сокът на 6 лимона, 200 мл зехтин и 500 г мед. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. В продължение на 1 месец сутрин и към 16 часа се изяжда по 1 с.л. добре разбито краве масло с мед и копривено брашно, залети с 1 ч.ч. вряло прясно мляко.

3. В 4 л вода се варят, докато водата остане наполовина, по 4 с.л. пшеница, ръж, ечемик, овес и просо. Течността се прецежда, подслажда се на вкус с мед и се подквася със селски квас, както се подквася кисело мляко. Щом започне да пуска мехурчета, лекът е готов. Пие се вместо вода по всяко време.

Безсъние

1. В дървено хаванче се счукват 20 ситно нарязани листа от индрише. Смесват се с 250 г мед. Приема се по 1 с.л. 2 пъти на ден с билков чай.

2. Една счукана в дървено хаванче глава лук се разбърква с 1 с.л. мед и се изяжда след хранене вечер. Лечението продължава 1 месец.

3. Една с.л. мед се разтваря в 1 ч.ч. вода. Изпива се преди лягане. Разтваря се отново 1 с.л. мед в 1 ч.ч. вода и се изпива след ставане сутрин.

4. Преди лягане се изпива по 1 ч.ч. топло прясно мляко с разтворена в него 1 с.л. мед.

5. На лягане се изпива 1 ч.ч. чай от маточина с разтворена в него 1 ч.л. мед. За чая: 1 ч.л. маточина се залива с 1 ч.ч. кипяща вода. След изстиване се прецежда.

Невроза

1. Взема се по 100 г мед на ден по следната схема: 30 г 30 минути преди закуска, 40 г 30 минути преди обяд, 30 г 2 часа след вечеря. Медът да се разтваря в 1 ч.ч. топла вода. Лечението продължава до пълното излекуване.

Парализа на лицевия нерв

1. Два часа след ядене се приема 1 с.л. от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише, 20 ядки от сладки бадеми, добре счукани, 2 месести лимона, смлени заедно с корите, но без семките, по 12 мл валерианова тинктура и тинктура от глогов цвят и 1 с.л. канела на прах.

ЛЕКУВАНЕ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНИ БОЛЕСТИ С МЕД

Шипове

1. Приготвя се мехлем от 4 с.л. морска сол, 3 с.л. настърган домашен сапун, 3 с.л. мед и 1 с.л. свинска мас. Болното място се намазва и превързва. Превръзката се сваля след 2 дни. Почива се 2 дни и лечението продължава по същия начин.

2. Ленен или памучен плат се намазва с мед и се поръсва обилно със смлян тютюн. Болезнените места се превързват. Платът се покрива с вестник и се превързва с вълнен шал.

Преспива се с компреса. Лечението се провежда 10 вечери без прекъсване. Помага при артритни и ревматични заболявания.

3. Няколко тютюневи листа се намазват с мед и се слагат върху болезненото място. Държат се до изсъхване. След почистване процедурата се повтаря.

Внимание! Да не се прилага при шипове на врата!

4. Тютюнев лист се намазва с мед и се поръсва със сяра. Залепва се върху шипа. Прави се загряващ компрес и се преспива с него. Сутринта мястото се почиства и измива с топла вода. Лечението продължава 20 дни, като се прави през ден.

5. Опаковата страна на лист от репей се намазва с мед и се държи върху шипа до изсъхване. След това се слага свеж лист. Лечението продължава 2 седмици.

6. Върху шипа се поставя намазан с мед орехов лист и се превързва. Преспива се с него. Лечението продължава 10 дни.

Артрит

1. Разбъркват се 1 бурканче (от детско пюре) мед и 50 г сяра. Получената смес се втрива в болезнените места. Прави се лека превръзка, с която се преспива.

2. В 1 с.л. ябълков оцет се разтваря 1 с.л. мед и се изпива.

Ревматизъм

1. Болният се разтрива със смес от 1 1/2 ч.ч. прясно изцеден сок от черна ряпа, 1 ч.ч. мед, 1/2 ч.ч. силна ракия и 1 равна с.л. счукана морска сол.

2. Листа от тютюн (може и сухи) се намазват с мед, слагат се върху стъпалата и се превързват. Обуват се чорапи, за да не падне превръзката през нощта. Лечението се прилага 5 нощи без прекъсване.

3. В продължение на 1 седмица всяка вечер болезнените места се намазват с мед, посипват се със счукана морска сол, покриват се с парче ленен или памучен плат, върху него се поставя хартия и се прави превръзка с вълнен шал.

4. В ракия първак се накъсват по-едри тютюневи листа. Киснат 6–7 часа, изваждат се, намазват се с мед, поръсват се с черен пипер и се налагат на болезнените места.

5. Настъргва се хрян и се разбърква с малко мед. Болният се разтрива със сместа. Лекът помага при подагра и артрит.

6. В 500 г вода се варят на слаб огън стрък бял пелин и стрък бял равнец 15 минути. След изстиване отварата се прецежда. Прибавя се 2 с.л. мед. Приема се по 1 к.ч. 3 пъти на ден преди хранене.

ЛЕКУВАНЕ НА БЪБРЕЧНИ БОЛЕСТИС МЕД

Бъбречно възпаление

В 2 л вода се слагат 100 г семе от пъпеш, 100 г

плодове от шипка, 30 костилки от череши и 200 г мед. Вари се 30 минути на слаб огън. След изстиване се прецежда и се прибавя 100 мл по-слаба ракия. Пие се по 1 к.ч. 3 пъти на ден 2 часа преди хранене.

Пясък и камъни в бъбреците

1. В 3 л вряща вода се сипват 3 с.л. ленено брашно. Вари се 10 минути и след изстиване се прецежда. Добавят се сокът от 2 лимона и 3 с.л. мед. Приема се по 1 к.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене. Лечението продължава най-малко 3 месеца.

2. Счукват се 40 плодчета от хвойна и се разбъркват добре с 1 кг мед. Изяжда се по 1 с.л. от сместа сутрин и вечер. Внимание! Лечението да не се прилага повече от 10 дни! Лекът да не се употребява от бременни жени и от болни с хронично възпаление на бъбреците!

3. Смесват се 500 г мед и 20 г рафинирана сяра. Болният приема по 1 ч.л. от сместа 3 пъти на ден 1 час след хранене.

4. Приготвя се отвара от 4 дребно нарязани с кората лимона, 150 г корени от магданоз и 1 л

вода. Вари се на тих огън в продължение на 20 минути. Към прецедената отвара се прибавят 500 мл зехтин и 100 г мед. Пие се по 1 к.ч. от сместа 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

Възпаление на простатата

1. Една ч.ч. борови връхчета се слагат в 500 г мед. След 1 месец лекът е готов. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Изсушен жълт кантарион се стрива и пресява през сито. Смесват се равни количества мед и жълт кантарион. Взема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

3. Прави се смес от 100 г счукани семена от пъпеш и 3–4 счукани ядки от праскова, по 30 г мечо грозде, липов цвят, маточина, плодове от шипка и корени от коприва. Всичко се запарва в 500 мл вряща вода. Кисне 1 час и се прецежда. Към запарката се прибавя 200 г разтопен на водна баня мед. Пие се по 1 ч.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

4. Смесват се 200 г смлени тиквени семки, 200 г изпечен до златисто и счукан ориз, 200 г чист мед и 200 мл зехтин. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

5. Настъргва се 1 кг кромид лук и се смесва с 250 г мед. Изяжда се по 1 с.л. сутрин и вечер 20 минути преди хранене.

Нощно напикаване

1. В 1/2 ч.ч. мед се разбъркват много добре 10 ч.л. препечено семе от пъпеш и 10 ч.л. препечено семе от просо. От сместа се изяжда по 1 ч.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Препичат се до кафяво черупки на кокоши яйца (измити предварително) и се смилат. Варят се 2 с.л. прах от яйцата се варят 5 минути на тих огън. След изстиването им се прибавят изцеденият сок от 2 лимона и 3 с.л. мед. Изпива се за 1 ден на няколко приема.

3. Счукват се 2 аспирина и се разбъркват с 2 с.л. мед. Сместа се разстила равномерно върху парче плат и се налага на кръста.

ЛЕКУВАНЕ НА ЧЕРНОДРОБНИ И ЖЛЪЧНИ БОЛЕСТИ С МЕД

Уголемен черен дроб

1. Смесват се по 50 г бяла ружа и лайка, 100 г

слез и по 30 г хмел и цариче. Варят се на тих огън 30 минути в 500 мл вода. Към получената каша се прибавят 2 с.л. мед. Сместа се налага върху черния дроб.

2. Зелени орехчета с големина на лешник се поставят в съд и се разполагат на пласт, върху тях – пласт мед, и отново орехчета. Най-горният пласт трябва да бъде от мед. След като орехчетата пуснат сока си, лекът може да се употребява по 1 с.л. 3 пъти на ден 30 минути преди хранене. Има добър лечебен ефект и при атеросклероза.

Жълтеница (хепатит)

1. Сутрин и вечер се взема по 1 с.л. мед, разтворен в 1 ч.ч. ябълков сок.

2. Приготвя се смес от 500 г мед, 250 мл зехтин и 250 г прясно изцеден сок от лимон. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 2 часа след хранене.

Чернодробна цироза

1. Прави се смес от 500 г мед, 250 мл зехтин и 250 г прясно изцеден сок от лимон. Приема се по 1 с.л. 3 пъти на ден 2 часа след хранене.

Внимание! При чернодробни заболявания е добре медът да се приема, разтворен в минерална вода. Той е не само лечебно, но и профилактично средство срещу чернодробни болести.

Възпаление на жлъчката

1. Изцежда се сокът на 5 кг лимони и се разбърква в 1,5 кг мед. Приема се по 2 пълни ч.ч. 4 пъти на ден 30 минути преди хранене.

Болки в жлъчката

1. Сварява се чай от джоджен, като в 500 мл вряща вода се слагат 2 равни с.л. билка. Прецежда се и се подслажда с 4 равни ч.л. мед. Пие се по 1 к.ч. чай на всеки 15 минути.

Пясък и камъни в жлъчката

1. Сварява се отвара от 3 луковици от бял крем и 500 мл вода. Вари се, докато водата остане наполовина. Течността се прецежда през марля с изстискване и към нея се прибавя сокът на 1 лимон и 300 г мед. Вари се на водна баня още 10 минути. От получения сироп се пие по 1 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Изпиват се по 200 г минерална вода (Хисарска, Горнобанска, Княжевска или Меричлерска) с разтворена в нея 1 ч.л. мед 3 пъти на ден 1 час преди хранене. Водата трябва да бъде леко затоплена.

3. Смесват се добре 250 г мед, 250 мл лимонов сок и 250 мл зехтин. Приема се по 50 г 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

Възпаление на далака

1. Към 500 г мед се прибавят 4 смлени лимона без семките, 20 листа от индрише с дръжките, 20 ядки от кайсия, 1 с.л. канела, по 12 мл валерианова и глогова тинктура. Болният приема по 1 с.л. от сместа 3 пъти на ден 2 часа след ядене.

2. При възпаление на далака се използва същата рецепта. Добре е да се употреби и следната смес: 2 с.л. зехтин, 2 с.л. мед и 150 мл червено домашно вино. Приема се 20 минути преди хранене. Дозата е за 2 дни.

ЛЕКУВАНЕ НА ГИНЕКОЛОГИЧНИ БОЛЕСТИ С МЕД

Вагинални гъбички

1. Прави се смес от 1 с.л. мед и 1 ч.л. сода бикарбонат. В сместа се потапя дамски тампон. Тампонът се слага дълбоко във влагалището. Спи се с него и на сутринта се издърпва.

2. Правят се по 2 промивки на ден с отвара от топла лайка. Лечението продължава 2 седмици. Задължително е бельото да се изпарва и глади.

3. Сутрин и вечер се правят промивки с разтвор от дестилирана вода и чист пчелен мед.

4. Кристализирал (захаросан) мед колкото орех се завързва в марля и се поставя във влагалището (краищата на марлята остават навън). Слага се вечер, а на сутринта тампонът се изважда.

Кожни болести

1. При екземи, напукани пети, варикозни вени се практикува намазване с мед и превързване на болезнените места.

2. Прави се каша от типово брашно и мед. Кашата се нанася равномерно върху марля и се поставя върху болните места. Това лечение помага и при гнойни и трудно заздравяващи рани. В този случай се сменя 2 пъти на ден.

Трудно заздравяващи рани

1. Раната се намазва със смес от 50 г мед и 20 г витамин А (рибено масло), след което се превързва.

2. Раната се промива с меден разтвор.

Гноен абсцес

1. Прави се медена баня 2 пъти на ден с продължителност 20 минути.

2. Меси се питка от 1 с.л. мед, малко вода и брашно, колкото поеме. Налага се върху абцеса и се превързва.

Изгаряне

1. Изгореното място се маже с благ мехлем, приготвен от 50 г мед, 50 г медицинска дъвка (сакъс) и 100 г свинска мас, които се варят на водна баня до получаването на гладък мехлем. Поставя се превръзка.

ЛЕКУВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ ПРИ КЪРМЕНЕ С МЕД

За повече мляко при кърмачките

1. Разбъркват се 250 г чист пчелен мед, 300 г счукани семена от анасон и 30 г счукани семена от копър. Приема се по 1 ч.л. 3 пъти на ден преди хранене.

Възпалени гърди на кърмачки

1. В 200 г прясно мляко се варят 10 минути на тих огън 1 с.л. мед и 1 с.л. ленено семе. В прецедения разтвор се топи марля и се налага върху гърдата. Компресът се сменя 2–3 пъти.

Повяхнала и сбръчкана кожа

1. Към 1 настъргана ябълка се прибавят 3–4 капки зехтин и 1 ч.л. мед. Сместа се нанася върху лицето и шията. След 15–20 минути маската се снема и кожата се почиства и измива.

2. Леко се разбива 1 жълтък и към него се прибавят 1 ч.л. мед и няколко капки розова вода. Маската се нанася върху лицето и шията. След 20 минути се измива.

За подсилване на косата

1. Четири с.л. сок от прясно настърган кромид лук се смесват с 1 с.л. мед и 1 жълтък. Получената смес се втрива в корените на косата. След 1–2 часа косата се измива.

ЛЕКУВАНЕ НА ОЧНИ БОЛЕСТИ С МЕД

Перде на очите (катаракта)

1. Медена баня: преваряват се 250 г вода и в нея се разтваря 1 ч.л. мед. Окото се потапя в чашка за промиване на очи. Банята трае 1 минута и се прави 2 пъти на ден – сутрин и вечер. Добре е същевременно да се пие отвара от 400 г вода и по 1 с.л. живовляк и очанка. Билките се заливат с кипяща вода и се варят на тих огън 10 минути. Пие се по 1 ч.ч. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Разтварят се 50 г мед в 150 г хладка преварена вода. Всяка вечер в очите се капват по 2 капки меден разтвор. Процедурата се прави до оздравяване.

Възпаление на очите

1. Една с.л. мед се разтваря на водна баня. Капва се по 1 капка от външната страна на окото.

ЛЕКУВАНЕ НА БОЛЕСТИ НА НОСОГЛЪТКАТА С МЕД

Хрема

1. Една ч.л. мед се смесва с 3 ч.л. сок от захарно цвекло. Капят се по 5–6 капки в ноздра 4 пъти на ден.

Синузит

1. Захаросан мед колкото грахово зърно се слага в ноздрите. На челото се прави компрес от по-слаба ракия. Да се пазят очите! Прави се сутрин и вечер, като се лежи 30 минути.

2. Носът се промива със слаб меден разтвор.

3. В 500 г кипяща вода се прибавят 1 с.л. лайка, 1 ч.л. мед и 1 ч.л. сода бикарбонат. Изпаренията се вдишват 10 минути. На главата се поставя кърпа.

Болни сливици

1. Настъргва се 1 глава кромид лук. Сокът се прецежда през марля, прибавя се 1 ч.л. мед и сместа се затопля. Пие се по 1 с.л. затоплена течност 3 пъти на ден.

2. Две с.л. олио, 2 с.л. мед и 2 с.л. по-слаба ракия се възваряват. Пие се по 1 ч.л. топла смес 5–6 пъти на ден.

3. Разбърква се 1 разбит жълтък с 1 с.л. разтопен на водна баня мед. Изпива се наведнъж преди хранене.

4. Стоплят се 250 г мед и 500 мл по-слаба ракия. С течността се прави гаргара и се пие по малко.

Ларингит

1. Две ч.л. мед, кората на 1 ябълка и 2 ч.л. ленено семе се варят 10 минути на тих огън в 300 г вода. Течността се прецежда и се разпределя за 3 приема. Пие се 20 минути преди хранене.

2. Варят се 1 с.л. мед и 1/2 лимон с кората. Течността се изпива топла наведнъж.

3. Разбиват се много хубаво 1 с.л. прясно краве масло, 1 с.л. чист мед, 1 жълтък от прясно яйце и сокът от 1 лимон. Приема се по 1 ч.л. 4 пъти на ден 15–20 минути преди хранене.

4. В 500 г вода се варят на тих огън 1/2 ч.ч. семена от анасон 15 минути. Отварата се прецежда и в нея се прибавя 1/4 ч.ч. мед. Кипва се отново. Прибавя се 1 ч.л. коняк. Приема се по 1 с.л. на 1/2 час.

Грип

1. В 500 г кипяща вода се варят на тих огън по 1 с.л. бъзов цвят, подбел и липов цвят 5 минути. Прибавят се 4 с.л. мед. От сиропа се пият по 2 с.л. 3 пъти на ден 20 минути преди хранене.

2. Профилактично по време на грипна епидемия се пие по 3–4 ч.ч. топъл чай от борови връхчета или шипки, добре подсладен с мед.

3. Докато трае заболяването се приема мед, разбъркан с равни количества счукан чесън и ябълков оцет.

4. Пие топло мляко, подсладено с 1 ч.л. мед.

5. В 400 г кипяща вода се запарва 1 с.л. риган. Кисне 1 час и се прецежда. Прибавя се мед до получаването на рядък сироп. Пие се по 1 к.ч. 3–4 пъти на ден преди хранене. През нощта няколко пъти се изяжда по 1 равна ч.л. разтопен на водна баня мед.

6. На водна баня се варят 3 с.л. мед. След 10 минути се прибавя 1 с.л. счукан и пресят синап. Сместа се пие по 1 ч.л. 3 пъти на ден. Лекът помага и за отхрачване.

7. Киснат се 50 г борови връхчета 12 часа в 150 мл ракия, след което към сместа се прибавят 1 л кипяща вода, 500 г небет шекер и 500 г

пчелен мед. Всичко се вари на водна баня до сгъстяването на сиропа. Приема се по 1 с.л. 20 минути преди хранене сутрин и вечер.

Ранички в устата (афти)

1. В 200 г преварена вода се разтваря 1 с.л. мед. Устата се жабури преди и след хранене. Лечението продължава до оздравяване.

Пречистване на черния дроб със зехтин и лимонов сок

(от „Медицината на новото време“)

„Не можеш да държиш чиста вода в мръсен съд“- древна китайска поговорка

С течение на годините и несъзнателното мислене и хранене тялото ни натрупва огромно количество негативна енергия под формата на токсини и отрови на чисто физическо ниво, както и емоционална болка и блокажи, които възпрепятстват организма ни да се самолекува. Постоянната повторяемост на едни и същи действия, утвърждения и модели не дава възможност на нашата уникална система съзнание–ум–тяло да се самобалансира.

Постоянният поток на мислите засенчва нашето истинско вътрешно познание, че можем във всеки един момент да се завърнем към центъра на баланса вътре в себе си.

В тази книга няма да говорим толкова много за това как да се върнем към нивото на съзнание, на което да се слеем с универсалната енергия във Вселената и да й позволим да ни излекува. Ще дискутираме темата за начините на пречистване на тялото. Този процес трябва да протече естествено, като следствие от намерението ни да се пречистим първо на физическо ниво, тъй като връзката между двете е неразривна и постоянна. Приемайки както тялото, така и ума си като част от единната енергия на Вселената, ние недвусмислено показваме, че сме възприели нейните насочващи импулси.

Съществуват много и различни начини за пречистване на всеки един от органите на нашето тяло. Някои от тях датират отпреди повече от 5000 хиляди години и са били прилагани с огромен успех от милиони хора, които са имали желанието да водят пълноценен и здравословен живот. Всъщност за тях не е и съществувал друг вариант да поддържат телата си чисти. Лошата услуга, която съвременните лекарства ни правят, не е била налице при древните народи. Те са разполагали с набор от възможности, който е бил известен от памтивека и който е бил успешно използван от тях.

Но да се върнем на пречистването на черния дроб и един от най-лесните начини да направим това. Ще са ви нужни няколко килограма ябълки в зависимост от личния ви вкус – жълти или червени, всичките вършат еднакво добра работа. За да е ефектът още по-силен, може да си набавите и червено цвекло, от което да си правите прясно изцеден сок – фреш, заедно с ябълките. Ефектът е поразяващ и самото пречистване става още по-лесно по този начин. Ако обаче нямате възможност да си правите фреш, си хапвайте колкото искате ябълки по време на деня и пийте повече вода. Също така, ако ви пригладнее съвсем, си направете салата от зеле и моркови, но само с малко зехтин за подправка. Зелето и

морковите подобно на метличка ще минат по стените на стомаха ви и ще почистят каквото е полепнало там, а то със сигурност няма да е малко, особено ако го правите за първи път. Салатата е най-ефективна след първите 24 часа на пречистващия режим, който, както споменах по-рано, трае точно три дни. Аз лично хапвам нещо лекичко последната вечер, преди да започна, и след това минавам предимно на сокове, но важно е вие как се чувствате и как усещате собственото си тяло.

На третия ден, който е добре да бъде петък или събота или ден, в който да не сте на работа, спирате с храната около обяд и оставате единствено на вода. Между 17 и 18 часа вечерта може вече да си изстискате няколко лимона, така че да се съберат около 150–200 мл от киселата витаминозна течност. Заедно с това си приготвяте и зехтина, който е нужно да бъде горе-долу в същото количество. Добре е преди да започнете да пийвате и двете, да загреете черния си дроб за около 45 минути до 1 час с водна грейка (продават се по аптеките).

Когато сте направили това, започвате и с общо взето най-неприятната за мен лично процедура – приемането на двете течности. Послушайте ме и ги пийте една след друга. Първо глътка зехтин и веднага след това глътка лимонов сок, който да притъпи вкуса му. Опитайте се да изпиете цялото количество, но ако все пак не успеете, бъдете спокойни, ефект ще има и той ще бъде доста добър. Продължете със загревките и ако до час–два, или докато не стане време за лягане, няма резултат под формата на ходене до тоалетната, легнете си спокойно. Твърде вероятно е да се събудите и да се затичате към тоалетната по някое време, което може само да ви радва.

Настъпил е моментът да се освободите от едно сериозно количество натрупани токсини и отрови, от които тялото ви иска да се спаси. Също така е възможно да отидете до тоалетната само веднъж, и то на сутринта, след като сте се събудили. При всеки е индивидуално. Все пак всички сме различни в това отношение. Някой са си пийвали повечко винце и са наблягали на мазничкото, други пък са си позволявали една-две ракийки в повече с мезенца и салатки. Всеки си знае, важен е обаче резултатът, който определено е главозамайващ, особено след като видите какво точно сте били насъбрали в себе си с годините.

Споделял съм с много мои приятели този начин на пречистване и тези от тях, които са се възползвали от него, продължават да го правят профилактично всяка година. Веднъж след като сте усетили ефекта, няма как да не продължите да искате да се чувствате добре. Гарантирам ви, че след няколко подобни пречиствания в продължение на няколко месеца ще се отървете както от доста излишни килограми, така и от някои досадни болести. Разбира се, това ще се случи още по-бързо и лесно, ако започнете да се грижите за себе си, като се храните не с какво да е, а правейки съзнателен избор какви хранителни вещества вкарвате в организма си. На различните храни ще отделим специално място в тази книга, за да може да се наслаждавате на храната и на живота си, успявайки балансирано и умерено да се възползвате от нея.

Дотук приключихме с пречистването на черния дроб и на дванайсетопръстника. Ако искаме ефектът неимоверно да се засили, е нужно да направим и едно цялостно пречистване на стомашно-чревния тракт.

Сусамът- „символ на безсмъртие“

(от „Българските суперхрани 2“)

Първите сведения за съществуването на сусама идват от Китай, където още 5000 г.пр.Хр. правели мастило от черните сажди, получени при горенето на сусамово олио за осветление. Жените в Древен Вавилон пък вярвали, че сусам, смесен с пчелен мед, подсилва тяхната хубост. В Индия сусамът бил символ на безсмъртие. Приблизително 4000 г.пр.Хр. се появяват стенописи в египетски гробници, изобразяващи пекар, който поставя сусам в тестото. Това е и периодът, през който Близкият изток се превръща в център за неговото производство. След това сусамът бързо навлиза в кухните на Древна Гърция и Рим и се превръща в част от менюто на древните воини, осигуряващ им енергия и сила. Оттам сусамовото семе се разпространява до Средния изток, Африка и Азия. Асирийска легенда разказва как в дълбока древност, когато боговете се срещнали, за да създадат света, те пиели вино, направено от сусамово семе.

В България сусам се отглежда предимно от фермери с малки стопанства, най-вече в Хасковска и Благоевградска област.

Сусамът е кичест храст с височина около 2 м и мъхести листа. Той излъчва силен аромат по време на цъфтене, а неговите бели или розови цветове се превръщат в шушулки, които са пълни с малки овални семенца – бели, кремави, кафяви или черни в зависимост от сорта им.

Сусамът е изключително богат на магнезий, мед и калций, като само 36 г (j ч.ч.) на ден ни доставя 75% от дневната нужда от мед, 35% от дневната нужда от калций и 32% – магнезий, 29% – желязо, 18% – цинк. Отделно съдържа фитостероли, които намаляват нивата на лошия холестерол, повишават имунните способности на организма и намаляват риска от някои тумори. Сусамът е изключително богат на антиоксиданти, дължащи се най-вече на уникалния фитоестроген сесамин, който също има противоракови свойства. Високото съдържание на витамин Е, В1, В2, В3, В6, омега-3 и омега-6 допринася за характеризирането му като суперхрана, която може съвсем спокойно да добавим към ежедневното си меню.

Сусамът векове наред е смятан за силен афродизиак от народите на Азия и арабския свят. Той облекчава признаците при менопауза и значително повишава съпротивителните сили на организма. Често намира приложение при различни гинекологични и урологични инфекции, а безценното сусамово олио оказва изключително благотворен ефект върху кръвоносните съдове и е подходящо за лечение на хемороиди. Сусамовият тахан е признат от народната медицина като сигурен лек за проблеми със стомашно-чревния тракт. Приема

се сутрин на гладно по 2–3 с.л. като отлично средство за профилактика на язва и гастрит. Съдържа много калций и се препоръчва за заздравяване на костно-мускулната система. Дава се на деца за общо укрепване на организма, както и на жени в напреднала възраст срещу остеопороза. Сусамът е полезен за бъбреците, при анемия, използва се за повишаване на количеството и качеството на спермата (безплодие при мъжете), спомага за растежа на косата, подобрява слуха, използва се за профилактика и лечение на запек, при суха кашлица, при повишено кръвно налягане, сърдечносъдови заболявания и мозъчни проблеми.

Сусамовото масло се използва външно при болки в ушите и кожни изгаряния, а при повишена температура кожата се намазва с него.

Сусамът може да бъде използван по много разнообразни начини:

Смлян в кафемелачка или счукан в хаванче и поръсен върху салатите (това е и основният начин, по който да се консумира, за да може да бъде преработен от организма);

-добавен в зърнените закуски;

-добавен в сурови хлебчета или в различни тестени изделия;

-под формата на сусамово олио;

-като сусамов тахан, който може да се смеси с пчелен мед в съотношение 1:2, получавайки вкусна халва;

-за приготвяне на сусамово брашно и добавянето му в различни рецепти;

-за направата на сусамово мляко.

РЕЦЕПТИ

Хрупкава салата с броколи и сусам

Продукти:

300 г броколи

200 г краставица

15 г белен сусам

сокът от j лимон

2 ч.л. студено пресован зехтин

сол

Броколите се накъсват на малки розички и се поставят в уред за готвене на пара около 5–7 минути (оставят се леко твърди). Краставицата се нарязва на къси дебели пръчици. Вече изстиналите броколи се смесват с парчетата краставица в дълбока купа, поръсват се с беления сусам и се добавят зехтинът, лимонът и солта.

Спаначено пюре със сусам

Продукти:

400 г пресен спанак

50 г суров сусам

40 г кромид лук

1 малък морков

1 ч.л. студено пресован зехтин

1 скилидка чесън

черен пипер или джоджен

сол

Спанакът се накъсва наситно, а сусамът се изчиства внимателно и се измива. Нарязаният на колелца лук и нарязаният на пръчици морков се задушават в зехтина около минута. Към тях се прибавят спанакът и малко вода и се задушават още 5–6 минути. Накрая се добавят чесънът и подправките по избор, а още топлото ястие се изсипва в широко блюдо, след което се поръсва със сусаменото семе и се разбърква. Може да се добави и зехтин на вкус.

Ядково мляко със сусам и орехи

Продукти:

1 ч.ч. сурови орехи

S ч.ч. суров сусам

канела

Сусамът и орехите се накисват във вода за около 8 часа, след което се отцеждат и се слагат в блендер с още 4 ч.ч. изворна вода. Смилат се добре и се прецеждат през марля.

Здравословна майонеза от сусамов тахан, оцет и копър

Продукти:

3 с.л. сусамов тахан

2–3 с.л. ябълков оцет

1 връзка копър

Вода

Сусамовият тахан се слага в подходяща купа и към него се добавят оцетът и малко вода. Разбърква се добре до получаването на еднородна смес и се добавя нарязаният наситно копър. Разбърква се отново и майонезата е готова.

Видеорецептата може да намерите на следния адрес: http://goo.gl/U19S1r или като проследите QR кода по-долу:

Сурови шоколадови бонбони с кокос и сусам

Продукти:

80 г суров сусам

40 г кокосови стърготини

25 г сурово какао на прах

80 г сироп от агаве

50 г кокосово масло (със стайна температура)

канела

Всички продукти се смесват и се разбъркват, докато се образува еднородна маса. Тестото се оформя на малък правоъгълник върху хартия за печене с приблизителни размери 12Ч14 см. Поставя се в кутия или се покрива с фолио и се оставя за няколко часа в хладилник, докато стегне, след което се нарязва на квадратчета.

Таханов шоколад

Продукти:

100 г пълнозърнест сусамов тахан

50 г петмез от фурми

2 с.л. какао

канела

Всички съставки се разбъркват в подходящ съд, след което се наслаждавате на богатия и пристрастяващ вкус на шоколада с тахан.

Седемнайсет полезни съвета при хранене

(от „Живот без Диети“)

1. Уважавайте храната и благодарете за нея, когато сядате на масата.

2. Наслаждавайте се на храната бавно и спокойно. Това е от изключителна важност за правилния храносмилателен процес. Дъвчете достатъчно дълго, за да може храната да се обработи добре още в устата ви, преди да премине нататък към стомаха.

3. Хранете се само когато сте със спокоен ум. Когато сме ядосани или изнервени, тялото ни отделя специфични токсини и отрови, които се смесват с кръвта.

4. Стремете се да избягвате комбинацията от много и различни храни. Идеалният вариант би бил да се храним с едно-единствено ястие в количество около 300–350 г в зависимост от съдържанието му.

5. Консумацията на вода е препоръчително да става преди хранене и да се изчаква поне един час преди да се приемат отново течности. Когато пием вода непосредствено след хранене, тя се смесва с храната и стомашните сокове и забавя процеса на храносмилане. Заедно с това носи и неприятно чувство за тежест.

6. Консумирайте повече течности и вода сут-рин. Чаша или две топла вода на гладно след ставане от сън действат чудесно на стомаха ни и помагат за неговото облекчаване от натрупаните отпадъци, преди да стартираме деня.

7. Чаша прясно изцеден плодов или зеленчуков сок, допълнен с чаша чай с мед, е истинска енергийна бомба и със сигурност ще ви зареди с повече енергия от обичайното сутрешно кафе.

8. Хранете се с умерено топла храна. Нека тя да не бъде нито твърде гореща, нито твърде студена.

9. Старайте се да употребявате храни, които истински харесвате и които ви носят наслада. Те са тези, от които има нужда тялото ви.

10. Хранете се тогава, когато сте наистина гладни. Най-добре свикнете да приемате храна по едно и също време на деня, около обяд или малко след това.

11. Поддържайте лична хигиена на устата. Тя е порталът на храната към тялото ви.

12. Избягвайте късните вечери. Храненето непосредствено преди лягане води до неспокоен и нездрав сън. Ако сте много гладни, хапнете лек плод.

13. Опитвайте се да гладувате веднъж в седмицата поне за 24 часа. Стомахът ви също има нужда от почивка.

14. Употребявайте сезонни храни. Доматите, краставиците и много други летни плодове и зеленчуци, отглеждани изкуствено през зимата, са пълни с нитрати и могат да доведат до хранително натравяне.

15. Старайте се да готвите с по-малко мазнина. Печете или гответе на пара.

16. Намалете солта до минимум.

17. Употребявайте чист пчелен мед за подсладител. В България имаме прекрасен био-мед на много достъпна цена. Възползвайте се от него.

Умът- инструментът за сътворяване на реалността

(от „Вселената в мен“)

В духовните среди все още съществува идеята, че е нужно да се дистанцираме и отделим от ума си, за да постигнем така нареченото просветление. И дори това донякъде да е вярно, то важи единствено до момента, в който осъзнаем, че всъщност не сме нашият ум, а именно чистото съзнание и душа, които работят заедно с него в един перфектен унисон, независимо какво точно решим да създадем във физическата реалност.

Умът е инструментът, чрез който създаваме тази реалност. Той е като трансмитер, който предава сигнали от невидимия свят на душата към физическия, където след това ги преживяваме под формата на различни опитности.

Най-добре би било да си представим своите физически тела като още един чудесен инструмент за преживяване на различни моменти, свързани с приемането на определени изживявания. Това е нашето физическо проявление на Земята, без което просто не бихме могли да еволюираме, тъй като поне на този етап без него няма как да достигнем до по-висше осъзнаване за Вселената и принципите, по които работи тя. Петте сетива, с които разполагаме, ни дават уникална възможност за възприемане на гледки, миризми, вкусове, допир и звуци, които заедно оркестрират по невероятен начин мигове на различно по вид осъзнаване и разбиране за света.

От друга страна, умът е инструментът, чрез който въвеждаме във физическата реалност всички онези намерения, които душата ни желае да приеме в даден момент като опитност. Това, което се случва през по-голямата част от времето, е, че повечето хора не използват съзнателно своя неповторим биокомпютър, който не познава каквито и да било ограничения. Това до голяма степен се противопоставя на наложения модел, че умът всъщност прави точно противоположното – ограничава нашия потенциал. Истината е, че осъзнавайки какво представлява той (а именно компютър, изпълняващ различен набор от програми), имаме възможност да заработим с него по коренно различен начин. Можем да го приемем като един от най-добрите ни приятели, без който всъщност би било невъзможно да съществуваме тук, на Земята. Можем да се заемем с нелеката задача да премахнем дълбоко наложените ограничаващи програми (включително тази, която ни казва, че е нужно да се освободим от умовете си) и да ги заменим с други. Близък мой приятел ми зададе въпроса: „Георги, как бих могъл да се дистанцирам от ума, за да се освободя от ограничаващите програми в него?“. И точно тогава отговорът дойде по-ясно формулиран отвсякога. „Отричането на ума е една от най-големите заблуди, приятелю мой. Пътят е в единението и синхронизирането с него. Работата, която предстои, ще отнеме

неизвестно количество време, но задачата ни е да деинсталираме наложените програми, които вече не ни служат, и да ги заменим с една основна – тази на неограничения потенциал на душата в единение с ума и техните изцяло всеобхватни възможности за творчество. В момента, в който умът ни възприеме отново тази програма (и тук казвам „отново“, тъй като от деца я знаем и я използваме много, много добре), тогава вече можем съзнателно да сътворяваме всичко, от което имаме нужда, за да израснем в собственото си развитие.“ Този нов тип на използване на пълния ни потенциал ни дава възможност да открием различен хоризонт пред себе си, в който да работим заедно с ума и неговите наистина неограничени възможности. Самият той е саморазвиваща се система, която няма граници, до които да стигне в своето развитие, поне докато все още се намираме във физическия свят. Единственото, което трябва да се направи, за да се случи това, е всекидневната работа с ума, нещо, което повечето хора не желаят да направят, тъй като изисква отдаване на процеса, самодисциплина и постоянство, които водят след себе си и разбирането за поемане на определена отговорност, която винаги е било по-лесно да се прехвърли върху нечии други рамене. Тук става дума за пълната отговорност, която е нужно да поемем, за създаването на абсолютно всеки момент и детайл от живота ни. И когато това бъде разбрано и осъзнато в по-дълбок мащаб, тогава идва и пълната свобода, която вече носи със себе си ясното прозрение, че няма нужда да обвиняваме което и да е обстоятелство, стоящо извън самите нас, било то човек (в най-честия случай) или дадена ситуация. Всъщност точно тук би било добре да се замислим как обикновено реагираме в дадени ситуации, в зависимост от това дали в тях са замесени други хора, или не. Представи си за момент как шофираш автомобила си, спираш на червен светофар и няколко мига по-късно усещаш удар отзад, който разтърсва неприятно тялото ти и отмята главата ти назад. Каква би била първата реакция и мисъл, които ще възникнат у теб? Един от отговорите тук е: „Кой идиот не спря навреме и ме удари?“. И това е най-вероятният сценарий, след който идва времето за саморазправа, скандали, викове и огромно количество изхабена на вятъра енергия. Но само си представи следното: излизаш от колата си и тръгваш гневно към автомобила зад теб, изпълнен с различен набор от емоции, но виждаш, че на седалката отпред седи малко невинно дете или, още по-интересно, няма никого! Как ще реагираш тогава? Представи си го добре. Емоциите много бързо ще отшумят и ще бъдат заменени от съвсем различно приемане на ситуацията, тъй като да обвиниш малко дете в това, което е направило в своето невинно неразбиране, или още повече да няма кого да обвиниш за случилото се, променя тотално всичко. Ние, хората, най-често сме свикнали да си служим с „обвиняващи“ програми за случващото се в живота ни, най-вече към индивидуални личности, тъй като умът ни най-лесно ги идентифицира и може да насочи енергията си към тях. Когато липсва обектът, изчезва и възможността за насочване на въпросната енергия. Но за да успееш да усетиш как работи това, е нужно да отделиш необходимото време от няколко минути, за да си представиш ясно ситуацията, да навлезеш в нея с всичките си сетива, сякаш се случва наистина, иначе няма да можеш да разбереш как работи умът. И това е една от безбройните възможности, които да избереш, за да бъдеш наблюдателят и

да се приближиш до състоянието на съзнание, в което да започнеш да работиш със своя ум.

И тъй като в началото на тази глава заговорихме за Просветлението, то нека сега му отделим малко повече внимание. Друга масово разпространена заблуда е, че Просветлението е състояние на вечна Нирвана, което всъщност е далеч от истината. Просветлението може да се опише накратко като ясното осъзнаване за това, че си създател на собствения си живот и всички преживявания в него, че си неизменна част от Божествения разум, който е сътворил всичко, което Е и ТИ СИ негово уникално олицетворение във физическата реалност, в която си се проявил, за да може Той да опознае себе си чрез опита. Самото Просветление е началната точка на едно безкрайно пътуване и постоянно осъзнаване на все по-дълбоки прозрения относно Вселената и нейния Създател, който ни е дарил с всичко, с което разполага като възможности. С други думи, това е Начало на разбирането за това, че сме изцяло и напълно свободни да създадем живота си по начина, по който ние самите желаем, а не някой друг. При някои хора това затвърждение може да дойде за няколко дни, а при други след години работа и самоусъвършенстване, в зависимост до каква степен са готови да се Единят с Бог и да се предадат, пускайки постоянния контрол на Егото, което е успяло да ни накара да повярваме за някакъв определен период от време, че то е Създателят на нашата реалност, а не нашата Душа. В това заблуждение са изпаднали и повечето хора, които не осъзнават, че егото им освен че е поело волана, е приело ограничаващите програми на обществената маса. Както вече говорихме по-рано, тук идва на преден план възможността да заменим тези програми с нови, които вече да ни служат в процеса на развитие на нашата Душа. За да се случи това обаче, е нужно да обърнем поглед навътре и да видим кои са тези ограничаващи програми. Няма как без да разберем къде се намираме в момента, да изберем накъде да поемем. За да променим каквото и да било, трябва да разберем какво имаме да променяме. А самата промяна идва чрез естественото самонаблюдение. Това е постоянен процес, който ще тече с различна скорост при всеки човек в зависимост от сложността, набора и силата, с която все още работят различните модели в ума. Често се случва човек да получи моментно просветление, което мигновено да бъде заменено от постоянния поток на мисли, и то да остане като едно малко напомняне, светъл спомен за собствената ни истинска същност. С времето тези моменти стават все по-чести в зависимост от това до каква степен сме решили да увеличим своето „Аз Съм“ присъствие в настоящия момент. Но нека се впуснем в една визуализация, която ще ни помогне да насочим вниманието си навътре и да освободим път на Бога в нас, който желае да се изяви.

Отдели си половин час единствено и само за теб, като изключиш телефона и се увериш, че няма кой да те безпокои през това време. Тези трийсет минути са минутите, през които да се свържеш с твоята душа и да усетиш непрекъснатата си връзка с Бог и Неговия безкрайно обширен разум, от който винаги си бил, си и ще бъдеш част.

И още, тук е важно да споделя, че всяка молитва, която отправяме към Божествената сила, създала всичко, което Е, ни дава възможността да възстановим връзката си с нея по един от най-естествените начини, които човек може да използва, за да направи това. Тя е най-прекият път към припомнянето на нашата истинска същност и моментално привлича към нас светли същества от свръхсетивните светове, които да ни помогнат да затвърдим вярата в Бог, както и в самите себе си. Неслучайно молитвата заема основно място във всеки от основните духовни източници на познание. Нейната сила се разпростира до най-отдалечените кътчета на Вселената и ни пробужда за нов живот в светлината на просветления ум и пламенната топлина на отвореното за отдаване с любов сърце.

Но нека се върнем на визуализацията, която по желание може да започне и да завърши с кратка молитва.

Седни удобно, така че да можеш да отпуснеш мускулите на тялото си и то да може да остане в състояние на освободеност от каквото и да било напрежение. Затвори очи и поеми дълбоко въздух няколко пъти. Просто усети как дробовете ти се изпълват с кислород. Обърни внимание на всяка една част от тялото си, започвайки с пръстите на краката, глезените, прасците и бедрата. И тук не става въпрос за това да се стремиш непременно да ги отпуснеш, а единствено да насочиш концентрираното си внимание към тях. Ще усетиш как отпускането се случва, без да мислиш за него. Отдели колкото пожелаеш време на тези части от тялото, след това премини към слабините, корема, задните части и гърдите. Вдишвай и издишвай така, сякаш всяка една част поема директно през себе си живителния кислород, който въздухът ти дава. И просто наблюдавай усещанията в различните области. Има ли някъде неразположение или болка? Отбележи си къде и ако пожелаеш, се спри за малко повече време на тази точка, обливайки я с чиста съзнателност и внимание, визуализирайки как въздухът, който навлиза в теб, минава директно през нея и я пречиства и балансира със своята чиста енергия. Обърни внимание на пръстите на ръцете си и мускулите чак до раменете. Осъзнай какво се случва в момента с очите, челото, устните, носа и ушите ти. Те също са неизменна част от твоето Божествено същество. Сега събери всички части в единно Цяло и усети как с всяко вдишване те резонират в безкрайно интелигентен ритъм – единен, постоянен и неразрушим. Въздухът, тялото ти, умът и душата ти са Едно, заедно с всичко, което те заобикаля. Вдишвай и издишвай, усещайки тази единност. Ти Си част от Всичко, Което Е. Твоята най-дълбока и истинска същност е тази, която създава и оркестрира твоите преживявания в Единение с Божествения разум. Ти Си неизменна част от Него и всеки един миг е продължение на Неговото съществуване. Ти Си Едно Единно Цяло с всичко, Което Е. Ти Си Божественото проявление на всичко, което Е. Твоето истинско Аз е неразривно и вечно свързано с Бог. Постой така, усещайки какво се случва в теб. Просто наблюдавай и усещай Себе Си. Нищо друго не е нужно на този етап, само твоето концентрирано внимание навътре и ясното знание и разбиране за това, че си част от Божествения разум. Наблюдавай мислите, които идват и си отиват. Те ще бъдат различни по вид и ще се опитат да те извадят от състоянието на блаженство и Единение. Остави ги да се реят. Процесът на наблюдение ще ги обезсили и ще те освободи от тях.

Когато усетиш, че се появява естественото желание да излезеш от това състояние, за да се завърнеш към физическия свят, то благодари за възможността да се свържеш със себе си и Божественото в теб с ясното знание, че можеш, когато пожелаеш, да го направиш отново.

Възползвай се от тази примерна визуализация по начина, който смяташ за най-добър за теб самия. Добавяй към нея каквито детайли ти помагат да навлезеш още по-навътре в себе си. Бъди свободен в избора си.

Съществуват безброй различни начини за навлизане в онова тихо вътрешно пространство, където да бъдем наблюдатели на своите мисли. Всичко започва с единственото желание да направим това обръщане от външния свят и заобикалящата ни действителност към вътрешната ни Вселена, където всъщност се случват всички процеси, сътворяващи реалността, която ни заобикаля във всеки един момент от настоящето. Някои просветлени учители разделят тези начини (техники), като описват голяма част като активни, а именно тези, които ни помагат да бъдем в настоящия момент, докато извършваме всекидневните си дейности, независимо в коя област на живота са те. Пример за последното може да бъде всеки един разговор с човека срещу нас и потапянето в това наистина небикновено общуване между две души, което в по-голямата част от случаите сме свикнали да приемаме за даденост. Когато решим наистина да бъдем присъстващи в комуникацията, то заедно с медитативния момент се появява възможността за едно коренно различно възприемане, усещане и разбиране на човека срещу нас. Активна медитация може да бъде и всичко, което правим чрез определена работа и действие с тялото си – тук идва възможността да превърнем обикновеното набиране на текст на компютърната клавиатура във вид активно присъствие, нещо, което аз самият използвам много често. Това ми дава възможност едновременно да пресътворявам прозренията си във формата на текст, а заедно с това да обръщам внимание на това как функционират пръстите на ръцете ми, и на това какво се случва с тялото ми в същото време. По принцип всеки един творчески процес, било гравиране, рисуване, шиене, готвене (да, готвенето може да бъде превърнато в чудесен медитативен инструмент, особено когато решим да използваме интуицията си) и други подобни, автоматично ни въвежда в състоянието на настоящо присъствие, тъй като в него активно присъства творческото начало, което е в нашата най-дълбока същност. Точно по тази причина голяма част от творците изпадат в особено състояние на съзнанието, което описват като медитация, дълбоко спокойствие или силна, необяснима еуфория, която всъщност е свързана пряко с докосването до Божественото начало вътре в себе си. Понякога в такива моменти се стига и до състояние на единение с всичко, което ни заобикаля, и тогава се докосваме, макар и за малко, до всеобширността на собственото си съзнание, неизменно свързано с Божествения разум. Една от причините хората да имат хобита, свързани с творческата дейност, е именно тази. Друга тема са дейностите, извършвани с цел да се изразходи определен вид физическа или по-скоро натрупала се сексуална енергия, която повечето хора не разбират и дори не приемат, че съществува. На тази енергия ще обърнем по-специално внимание в следващата глава.

Духовните закони на живота

(от „Другата реалност“)

Човек е създаден като неразделна част от Вселената. В тази му роля той е подвластен на общовалидни принципи, които определят начина му на живот. От дълбока древност до днес мислители и философи са правили опити за формулиране на закони, по които се развива обществото. От начина на прилагането им зависи как ще протече животът на всеки човек поотделно. По своята насоченост законите могат да бъдат универсални, духовни, физически, емоционални, социални, интелектуални и др. Всяка група има приложение в различни житейски сфери. Глобално погледнато, духовните закони обхващат обществото като цяло и връзката му с Вселената.

В книгата „Духовните закони на живота“ Курт Тепервайн формулира няколко закона, които смята за основни. Те са за привличането, щастието, запазването на енергията, съдбата, хармонията, съответствията, причината и следствието, успеха, любовта, промяната. За разлика от този автор, Дийпак Чопра извежда седем духовни закона – Закон за чистата потенциалност или единството, Закон за даването, Закон за кармата, Закон за най-малкото усилие, Закон за намерението и желанието, Закон за необвързаността и Закон за дхармата или целта на живота.

В процеса на прилагането на тези закони съществува естествена последователност, при която всеки един от тях е условие за активирането на следващия. Законът за чистата потенциалност се практикува посредством медитация, въздържание от преценки и единение с природата, но задвижва Закона за даването. След като съобразяваме действията си с втория, ние задействаме Закона за кармата. Изграждайки си добра карма, животът ни протича лесно и това води до активиране на Закона за най-малкото усилие. Когато всичко става лесно и без излишно напрежение, ние включваме Закона за намерението и желанието. Изпълнението му помага да прилагаме Закона за необвързаността. Когато започнем да разбираме и следваме тези шест закона, ние автоматично достигаме до целта на живота, т.е. Закона за дхармата. Ще се позова на Дийпак Чопра при представянето им.

Законът за чистото съзнание или чистата потенциалност ни учи как да осъзнаваме истинската си реалност – тази на чисти съзнания. На нашата същност е присъщо да бъде безкрайна и неограничена. Тя е чиста радост, чисто знание и безкрайно спокойствие. Изхождайки от нея, ние сме в перфектно равновесие и постоянно блаженство. Когато живеем, изпълнявайки този закон, се прехвърляме от света на формите в този на чистата потенциалност, където осъзнаваме себе си като част от всичко, което Е. Излизаме от

границите на егото си и разбираме, че то не е нашата истинска действителност. Започваме да се ориентираме спрямо вътрешната си природа на създатели, а не спрямо тази на обектите около нас. Съществувайки така, ние със смирение и скромност одобряваме всеки един от хората около нас, защото виждаме в него себе си.

Приложението на този закон става чрез медитация и приемане на настоящия момент, под което разбираме отказ да съдим и критикуваме както хора, така и събития от заобикалящия ни свят. Практикувайки Закона на чистото съзнание, ние осъзнаваме изцяло изобилието на Вселената, нейното многообразие и богатство.

Законът за даването активира в живота ни безкрайния процес на взаимообмяна на енергия. Всичко, което обичаме да даваме и получаваме и което възприемаме под някаква форма или чувство, е енергия. Когато я даваме, а едновременно с това и получаваме, ние ставаме част от вечния й танц. В тази космическа връзка ние се превръщаме в енергия и се осъзнаваме като част от нея.

За да отдаваме обаче, трябва да имаме какво. Затова трябва да отворим сърцата си и да започнем да даваме първо на себе си, да позволим на любовта да тече през нас, за да можем да я споделим с другите. Няма как да прелеем „от пусто в празно“. Изпълвайки себе си с любов и съпричастност, ние полагаме основа, от която да черпим.

Най-добрият начин за активиране на Закона за даването е да започнем да споделяме с всеки, с когото влезем в контакт. Дали това ще стане под формата на положителна мисъл, пожелание към човека срещу нас, или под формата на малък подарък или комплимент, няма значение. Важно е даването да става от дълбокото усещане за вътрешното Аз, от измерението на нашето чисто съзнание, където знаем, че човекът срещу нас е отражение на нас самите.

Законът за кармата ни дава възможността съзнателно да започнем да правим всеки избор в процеса на развитието си. Моята лична интерпретация на кармата се доближава до тази, която всички преди мен са направили. И това е напълно разбираемо, изхождайки от факта, че тръгваме и стигаме до едно и също място – кътчето на хармония и свобода вътре в нас самите. Всяка една мисъл, която въведем в полето на чистата потенциалност, в даден момент се превръща във физическа реалност.

Желанията, които не можем да изпълним, и стремежите, които не успеем да задоволим в този живот, се изпълняват или насън, или в някой от следващите ни животи. Това се случва до момента, в който еволюираме до степен на съзнанието, в която успеем да успокоим его умовете си и да спрем да създаваме безсмислени желания, продукт на нашия обусловен от предразсъдъци и външни мнения ум. Така излизаме от колелото на Самсара или така наречения цикъл на смърт-живот – прераждане и т. н.

Сливането с битието и възможността да бъдем наблюдателни и внимателни в настоящия момент ни позволяват съзнателно да избираме следващите си преживявания. Винаги,

когато правя избор, аз се стремя да си отговоря на въпроса: „Как това би могло да промени бъдещето ми и как ще повлияе на околните решението ми?“ Като следвам обратната връзка и изучавам възможните последствия, правя най-добрия възможен избор, който ще донесе благополучие на мен и всички останали наоколо. Друг девиз, който неотклонно ме съпътства, е: „Не прави на някого това, което не искаш той да направи на теб!“ По този начин избирам път или решение, което няма да нарани съзнателно никой от хората около мен. Когато следваме тези два принципа, създаваме за себе си добра карма, която не нарушава невидимия закон на Любовта.

Активирането на Закона за кармата става чрез вслушване в сърцето, което винаги ни дава положителна или отрицателна обратна връзка, когато сме пред прага на избор в живота си. Ако чувството е на дискомфорт, означава, че това, което смятаме да направим, няма да ни заведе в правилната посока, или най-малкото ще удължи пътя към откриването на истинското ни Аз. И обратното, чувството за топлина и комфорт е сигурен знак, че това, което сме решили със сигурност, е правилно и ще ни доведе по-близо до крайната ни цел.

Законът за приемането (за малкото усилие) гласи, че всеки момент от настоящето е такъв, какъвто трябва да бъде. Светът сам по себе си е такъв, какъвто е. Единственото, което се иска от нас, за да спазваме този закон, е да приемаме света и всеки момент от настоящето с тази му зададеност и да не се противим на Вселената в нейната тоталност. Правейки това, ние позволяваме на по-дълбоката си духовна същност да се слее с този момент и да извлече от него решението на даден проблем. За да осъществим приемането, следва да не обвиняваме никого, включително и себе си, за положението, в което сме. Така всяка ситуация, интерпретирана от умовете ни като „неприятна“, може да бъде превърната в чудесна възможност за научаване и дори създаване на нещо ново и красиво. Възприемането на реалността, каквато е, ни дава възможност да приемем целия заобикалящ ни свят като учител и съветник по пътя на собствената ни духовна еволюция. Всяка създадена ситуация следва да посрещаме, без да се съпротивляваме, защото това е загуба на енергия.

Законът за желанието се основава на съществуващата в пространството енергия и информация. И тъй като същността на човека е духовна, следва желанията да бъдат внимателно заявявани, след което Вселената има грижа за реализирането им. Законът се постига по-лесно посредством медитация, при която се формулират желанията. Тази прилагана във всички краища на Земята форма на връзка с Полето на чистото съзнание е широко популярна и твърде ефективна. В т.нар. състояние на самоориентиране е добре да не споделяме желанията с друг, който няма същата ориентация. За да дадем възможност законът да се приложи, трябва да се откажем от зависимостта от резултатите и последствията и от желанието да контролираме нещата. Следва да оставим Вселената сама да подрежда детайлите, след като ние сме очертали желанията си.

Когато следваме всеки един от тези закони заедно или поотделно, даваме възможност на творческия потенциал в нас или на чистото ни съзнание да се развият. Разбирането и

прилагането им в тяхната цялост е възможност да се докоснем до дълбоките нива на познанието. То е условие за по-хармоничен и пълноценен живот.

Законът за необвързаността е тясно свързан с осъществяването на всяко едно от желанията ни. При него ние въвеждаме намерението и желанието си в общото поле, но не се обвързваме с резултата на всяка цена. Това, съчетано с по-дълъг престой в настоящето, ни дава възможност да се наслаждаваме по-пълно на момента, докато исканията ни се изпълняват.

Същото е, като да посадите цвете. Вземате малко семенце и го заравяте в пръстта на една саксия. След това единствено го подхранвате с вода и му давате слънчева светлина и топлина. Изобщо не мислите дали то ще порасне и разцъфне с прекрасен цвят. Вие знаете, че това ще се случи, докато му давате необходимото. Не решавате да разровите пръстта, за да видите какво се случва със семенцето, нали?

Същото се получава и с нашите намерения и желания. Ние посяваме желанието си в утробата на Вселената. Единственото, което се иска от нас, е да имаме вяра, че то расте и се развива, и да му даваме това, от което има нужда. Семенцето, което сме посели, се храни с нашата радост и положителна енергия. С нея ние го подхранваме, без дори да го знаем. А радостта и веселието, смехът и непринудеността, с които го правим, се случват в настоящия момент.

Законът за дхармата или целта на живота се проявява, защото всеки от нас е дошъл на тази земя, за да изпълни своята мисия. Тя е пряко свързана с нашите уникални дарби или така наречените таланти, с които се раждаме. Тук сме, за да ги споделим един с друг. Някои са лекари, други застрахователни агенти, монтьори, компютърни специалисти, чиновници и така нататък. Всеки от нас обаче, чрез това, което прави, има възможността да бъде в помощ на обществото и в частност на друг човек, с когото влиза в контакт.

Използвайки талантите си и това да помагаме на останалите, ние следваме най-важния от всички вселенски закони – този на Дхармата. Думата идва от санскрит и в най-достъпния й превод означава „висша цел на живота“. Символът, с който е обозначена, е този на колелото (Дхармачакра) и той украсява националния флаг на Индия.

Докато всеки от нас използва силата на този закон, то изобилието от щастие, любов и материални блага ще бъде негово. Законът за дхармата е пряко свързан с „Тайната“ – филм, за който повечето вече знаят. Според мен част от същността му е съвременната интерпретация на Дхарма – Законът за висшата цел на живота.

Този закон е ключов момент към сбъдването на нашите желания и мечти. Осъществяването им става бързо и лесно тогава, когато са свързани с благото на единното цяло, което сме. Иначе казано, това, което си пожелаем, трябва по някакъв начин да има потенциала да допринесе за щастието и на другите. Така е, защото чистият потенциал, който всъщност сме

в действителност, е отвъд или, ако щете, зад ума и там егото не съществува, както и понятията „мое“ и „твое“.

Колко от вас са усещали чувството на удовлетворение и топлина в областта на гърдите, след като са помогнали на някого в нужда? И още повече, когато са го направили от сърце, без да се замислят за евентуалната полза за тях самите. Сякаш времето спира и усещаме себе си като част от човека до нас, от всичко останало около нас, от Вселената. Това е чувството, което притегля към нас всичко, което пожелаем в живота си. То е градивна енергия. И колкото повече осъзнаем това, толкова повече любов и взаимопомощ ще можем да даваме. А заедно с това да получаваме всичко, което пожелаем.

Разбира се, чувството изчезва, когато се върнем към „реалността“ такава, каквато я познаваме. Шумът от мислите ни прекъсва връзката със самите нас, с това вътрешно Аз, което е любов, отдаване и хармония. Затова и Законът на дхармата гласи, че всеки трябва да открие уникалния си талант, чрез който може да помага на останалите, а едновременно с това да изпитва удовлетворение от това, което прави.

Откакто за пръв път споделих с група хора своите прозрения и усещания за Света, както и своето преживяване, вече знаех, че това е моят уникален подарък, с който ме беше дарила съдбата. Отговорите, които получих за себе си, следваше да открия за всички вас. Разбира се, и на мен ми трябваше време преди да осъзная, че освен тази има и друга реалност. Дълго си мислех, че това, което ми се случва, е нещо нормално, но впоследствие разбрах, че не всеки се връща от отвъдното след среща с Вечността. Не че съм с нещо по-различен от когото и да било, напротив – всички така или иначе сме едно цяло. Аз просто усещам по малко по-друг начин действителността около мен, света, в който все още физически пребивавам. Усещам, че съм едно цяло с всички вас.

Но да се върна на Закона за дхармата. Нека всеки си вземе лист и химикал и напише следните въпроси: „Какво ми доставя най-голямо удоволствие в живота? Ако имах възможността да избера професията си, какво бих правил?“ Свържете отговорите си с професии, в които бихте могли да ползвате своите уникални дарби. А ако все още не сте сигурни кои са те, то тогава ги поставете в зависимост с това, което обичате да правите най-много.

Ще споделя пример, за който се сещам. Аз лично нямам и идея как да си поправя автомобилът, когато нещо се повреди. И тогава отивам при мой приятел, който се занимава с това в собствения си сервиз. И го прави по 6, понякога и 7 дни в седмицата. Винаги, когато го видя, е целият в масло, но усмихнат и излъчващ положителна енергия. Очевидно е, че работата, която върши, му доставя удоволствие. Години наред е работил, за да може сега да има собствен сервиз, в който да обслужва клиентите си. И много хора си тръгват оттам, щастливи от факта, че са си поправили автомобилите бързо и на доста разумна цена. Аз, разбира се, съм един от тях.

Тези от вас, които в момента правят това, което обичат най-много и им доставя истинско удовлетворение, са в Дхарма. От друга страна, всички останали, които не се чувстват така и на чиито листи са професии, които не практикуват в момента, могат да започнат да следват своята цел на живота още сега. Работата е там, че голяма част от хората нямат ясна идея за това, което биха искали да правят. Връзката с чистото съзнание в тях е дотолкова замъглена, че те не са наясно със себе си. Добрата новина е, че всеки може да промени това още в настоящия момент. Ако обаче нямате ясна представа какво искате да правите, следва да си задавате въпроса по-често и да се вслушвате във вътрешния си глас. Опитайте се да се върнете назад във времето, да се визуализирате като деца и да си спомните детските мечти и желания. Така ще отключите вашата истинска същност и ще преоткриете себе си.

Никога не е късно да осъзнаете общовалидните духовни закони, по които се движи човешкото общество. Разбирането и прилагането им в тяхната цялост е възможност за всеки да се докосне до дълбоките нива на познанието и да има живот в хармония с единното Цяло.

Стресът- вашият смъртен враг

(от „Липсващите елементи на здравето“)

Стресът е в основата на голяма част от заболяванията, които човек развива, заедно с неправилния начин на хранене. Да, истината е, че той влияе по много специфичен начин на нашето тяло и това влияние е наблюдавано от древни времена и ще продължава да присъства в по-нататъшното ни развитие. Но да се върнем назад във времето, за да разберем в малко по-голяма дълбочина неговата природа.

Преди повече от 40 000 години, предшественикът на съвременния човек, кроманьонецът, е използвал естествените пещери за свое жилище, набавял си е храната, събирайки предимно това, което природата му е давала като плодове и семена и се е размножавал. Това са били неговите основни ежедневни „задължения“. Освен това се е справял и с определени стресови ситуации, в които животът му е зависел от бързо вземане на решения или от следването на простото правило „Бий се или бягай“.

„Бий се или бягай“ е една много добре позната реакция. В нея емоцията, която се създава от пряката заплаха за живота на човека, взема пълно надмощие над разума, а също така и над процесите, които междувременно протичат във физическото тяло. Това е установено хиляди години по-късно. То е много интересно и любопитно. Когато човек е в състояние на стрес, тялото му спира да произвежда нови клетки, които да заменят милионите такива, които загиват във всяка секунда, и насочва цялата си налична енергия за разрешаване на настоящата животозастрашаваща ситуация. Това обикновено се случва чрез физическа борба със заплахата или чрез бързо напускане на мястото посредством панически бяг. След което ритъмът на тялото влиза в своя нормален режим, а нашият предшественик продължава да мисли единствено за това как да се нахрани, да се стопли и да даде поколение.

Навремето той не е имал възможността да изследва какво точно се случва с него на емоционално, ментално и физическо ниво, когато е бил подложен на стрес, заплашващ прякото му съществуване. Същото се случва и с повечето хора, които са подложени на стрес в съвременния свят. Днес обаче стресът е придобил съвсем различни, и то гигантски измерения.

Огромна част от хората са в състояние на стрес през по-голямата част от ежедневието. Това е вследствие на хилядите мисли, които минават през главите ни, свързани с прякото оцеляване. „Ще успея ли да стигна навреме на работа? О, не, закъснявам!“, „Днес всички са полудели и карат като луди, страх ме е някой да не ме блъсне“, „В какво ли настроение

ще бъде мениджърът ми днес?“, „Ще ми стигнат ли парите, за да изкарам до заплата?“. Познати въпроси, нали? Аз също съм си ги задавал в определен период от живота ми, докато не разбрах, че не ми служат по никакъв начин. Освен да ме разболяват и да ме изпълват с негативни емоции. Защото, както вече разбрахте, тялото ни спира да се самовъзстановява, когато сме изложени на стрес. Нещо, което се случва в по-голямата част от времето, дори и да не го осъзнаваме. Гледате ли новини? Какви са посланията, които ви поднасят те в 99% от случаите? Такива, които стресират ума и тялото ни в още по-голяма степен, независимо от това, на което сме били подложени през дългия работен ден. Какъв филм избрахте да гледате, преди да си легнете? Или част от каква книга прочетохте? Всяка информация, която приемате, влияе по определен начин на мозъка ни, неговото функциониране и секретирането на определени хормони, които принципно е нужно да бъдат в пропорции, поддържащи нашето здраве. Стресирайки го с негативна информация, той започва да работи по несвойствен начин, който не позволява на тялото ни да навлезе в състоянието на баланс, при което да започне процесът на възстановяване. Това е и една от причините, за да не могат много хора да се излекуват от различни по вид хронични заболявания. Замислете се дали и вие не сте от тях? Задайте си необходимите въпроси и потърсете отговорите. А последните са на разположение във всеки един момент, стига да поискате да ги получите.

Как всъщност можем да се освободим от стреса в живота ни, или най-малкото, как да го намалим до граници, в които да можем да функционираме на едно ново ниво както физически, така и ментално.

На първо място отново идва самонаблюдението в различните ситуации, в които попадаме. Осъзнаването на мислите, които се пораждат, както и на емоциите, които следват. Във всеки момент имаме възможността да си зададем следния въпрос: „Наистина ли ситуацията, в която се намирам, е толкова сложна, колкото си мисля? Наистина ли е толкова стресираща? Или аз съм този, който изкуствено я подхранва с енергия и я прави такава?“. В голяма част от случаите ще разберете, че вие самите сте тези, които създават стреса. Това е така, защото ние решаваме по какъв начин да възприемем всяка създала се ситуация.

Ако закъснявате за работа сутрин, може да изберете вместо паниката спокойствието и утвърждаването на мисълта, че ще бъдете точно навреме независимо какво показва часовникът. Толкова много пъти съм се изумявал как работи това! Обикновено или автобусите, с които се придвижвам ще бъдат точно навреме, или ако съм закъснял прекалено много, хората, които могат да забележат това и по някакъв начин да ме „накажат“, също ги няма на работното си място. Това, разбира се, не означава, че трябва умишлено да закъсняваме за работа, уповавайки се на идеята, че силата на мисълта ще ни извади от създалата се ситуация всеки път. Идеята на този пример е да ви покаже, че от вас самите зависи как ще реагирате на своите мисли.

Когато попаднете в ситуация, в която някой се опита да ви оскърби или обиди по някакъв начин, вие сте човекът, който ще реши дали да приеме чуждото мнение за вас като

даденост. Или просто ще се усмихнете, знаейки и разбирайки, че определенията, които въпросният човек ви дава, не са нищо повече от подсъзнателната му представа за него самия. В началото това е трудно за привеждане в действие, но колкото повече разбирате, че вашето собствено знание и мнение за вас самите е това, което има значение, толкова по-лесно ще успявате да го правите. Което не означава да престанете да изслушвате хората, с които комуникирате, напротив, понякога има хора, които ясно ни показват какво бихме могли да променим в себе си или над какво имаме нужда да поработим. В крайна сметка отново на преден план излиза осъзнатостта във всеки настоящ момент, която единствено ви позволява да разберете истината за себе си.

Ето някои прости, лесни и ефективни техники, чрез които ще успеете да се разграничите поне за малко от постоянния поток от мисли, които минават през ума ви, и ще се погледнете „отстрани“. Целта на този вид самонаблюдение е да се дистанцирате от основните мисловни програми, чрез които реагирате на околната среда, и да разберете кои от тях наистина ви служат и ви помагат да преминете напред, получавайки онова, от което имате нужда. А именно душевен комфорт, спокойствие и съвсем нов начин, по който да разбирате и да комуникирате със света около вас. Тъй като стресът, за който говорим, ви влияе не само на физическо, а и на ментално и емоционално ниво, като не ви позволява да останете в състоянието на покой, при което да успеете да се разграничите от всичко, наложено като начин на действие и реакция към околната среда.

Един от най-лесните начини за подобен тип разграничаване е малко по-продължителният престой или пребиваване в настоящия момент или т.нар. „медитация“. Много хора се отдръпват, когато чуят последното, но всъщност няма от какво да се страхувате. Медитацията ни дава възможност да се потопим в настоящия момент и да успеем да поемем ролята на наблюдатели, които изследват своите мисли. Това от своя страна ни позволява да осъзнаем кои от тях са наистина полезни за нас и кои е нужно да бъдат елиминирани или заменени с други.

По-голяма част от 24-те часа в денонощието човек прекарва в мислене. Дори и насън ние общуваме по определен начин и продължаваме да използваме умовете си. Доказано е, че през ума ни преминават повече от 50 000 мисли на ден! Можете да си представите какво се случва вътре във вас всеки един ден. Медитацията има за цел да ви помогне да отсеете кои от тези мисли да просъществуват във вашия вътрешен, а оттам и във външния ви свят, и кои да отзвучат с времето.

Техниките за осъзнато дишане са един от най-приятните и лесни варианти за всеки човек независимо дали тепърва започва да практикува медитиране или вече има някакъв опит с пребиваването в настоящия момент. Дишането е жизнено важно. Правим го от първия миг, в който се появим на този свят и продължаваме до последния. В по-голямата част от случаите обаче не осъзнаваме своето дишане, което се е превърнало в автоматичен рефлекс, който поддържа нашето тяло и неговото функциониране. В момента, в който

решите да обърнете внимание на дихателния процес, ще започнат да ви се случват изненадващи неща.

Първо намерете удобно, тихо и спокойно място, където да можете да седнете с изправен гръб и да отделите 10 минути, без да бъдете притеснявани от нищо. Да изключите мобилния си телефон, е една важна стъпка. След това единственото, което е нужно да правите, е да се съсредоточите върху това как въздухът навлиза във вас, изпълва приятно стомахът ви и бавно и спокойно излиза навън. За да ви е по-лесно да усещате дали дишате правилно (коремно дишане), поставете ръцете си на корема и с тях усещайте дали въздухът изпълва стомаха или стига не по-далеч от гърдите. Много хора са свикнали на плитко, гръдно дишане, което не е особено ефективно, когато искате да снабдите тялото си с необходимата доза кислород, от която има нужда, за да работи максимално добре.

В началото е твърде възможно да изпадате в приятна дрямка, която по един чудесен начин да зарежда с енергия тялото ви. Това е вследствие на успокояването на ума, на който рядко му се случва да получи подобна почивка. В малко по-дългосрочен план целта на 10-те минути, които отделяте, е да фокусират ума ви върху настоящия момент, което ще ви зареди с енергия. Защото какво всъщност се случва през по-голямата част от времето? Умът ви се лута между минали събития и несбъдналото се бъдеще, което така или иначе ще настъпи под формата на настоящ момент. Мислите за това какво сте могли да направите по-добре са полезни, но не и съжалението за това, което сте сторили. Ние всички се учим, когато правим т.нар. „грешки“.

Когато комуникирам с хората около себе си и видя, че връзката ми с тях не е достатъчно хармонична и изпълнена с любов и разбиране, веднага си задавам въпроса дали изслушвам докрай събеседника си или автоматично се насочвам към неприемането му?

В по-голямата част от случаите всеки един от нас се опитва да наложи своето мнение и виждане за ситуацията, в която се намира, без да отчита факта, че човекът срещу него има различен житейски опит и рядко гледните точки могат да съвпаднат изцяло. Но за да се стигне до момента, в който изобщо ще започнем да си задаваме ясно тези въпроси, е нужно да поработим върху успокояването на ума и освобождаването му от стреса.

Когато започнете да използвате някоя от техниките за дишане, които описвам, ще видите и какви са ползите от тях. Това обаче няма как да стане, преди да си позволите да опитате и да продължите да опитвате в продължение на поне 30 дни. Всеки ден по 10 минути. Може да се окаже, че дадена техника не е „вашата“ и да опитате с друга, въпреки че проследяването на дъха и цялостната работа с дишането е много достъпна и лесна за повечето хора. Все пак всички ние дишаме и това е основата, която поддържа живота ни.

Много ефективна дихателна техника е интегралното дишане, което използвам ежедневно в продължение на години и винаги, когато по някаква причина не успея да отделя достатъчно време за него, усещам разликата. Това е така, защото интегралното дишане регулира работата на двете мозъчни полукълба и синхронизира равномерното дишане

през двете ноздри, които обикновено са в режим на последователна работа от по 2 часа всяка, което изобщо не подпомага равномерното снабдяване на мозъчните полукълба с необходимата доза кислород. Когато синхронизирате двете мозъчни половини, ще усетите ясно как менталните ви способности се засилват и успявате да използвате ума си по един съвършено нов начин. С течение на времето ежедневните мисловни упражнения и задачи, които ви се налага да разрешавате, ще ви се струват като детска игра.

Ето и начинът, по който да изпълните тази особено полезна техника:

Седнете удобно, по възможност с изправен гръб.

Затворете очи и поставете лявата си ръка върху коленете или бедрата. За тази техника се използват палецът, показалецът и средният пръст на дясната ръка.

Притиснете дясната ноздра с десния палец. Вдишайте през лявата ноздра бавно и без усилие.

Сега притиснете лявата ноздра с показалеца и средния пръст и издишайте бавно през дясната ноздра, след което вдишайте без усилие.

Продължете да редувате ноздрите в продължение на 5 минути. Дишането може да стане по-бавно от нормалното, но трябва да е леко и естествено.

След като приключите, се отпуснете и продължете да дишайте няколко минути леко и спокойно.

Следващата техника, която използвам ежедневно, е съчетание от дишане и звук. Тя също така е много лесна и единственото, с което е нужно да свикнете, е звукът и неговата вибрация, която играе ролята на изчистващ елемент в цялото ви тяло.

Отново застанете в удобна поза с изправен гръб, след което поемете дълбоко въздух, издишайки с думата „Ом“.

Дистанцирайте се от самата дума, тя има за цел да създаде по-ясна вибрация, която да ви пречисти колкото се може по-добре.

Издишайте бавно и спокойно, задържайки вниманието си върху звука, който следва, а именно характерното „ммммммм“.

В началото може да ви се стори нелепо и да се почувствате като будистки монах, но повярвайте ми, след 2 седмици ще го правите с желание и ще ви харесва все повече и повече.

Идеята е отново да овладеете постепенно един нов навик, който да ви служи по възможно най-добрия начин.

Съществуват още много на брой различни техники за дишане, но от опита си съм разбрал, че е най-добре да бъдат използвани най-простите и лесни за изпълнение. С други думи, тези, върху които не е нужно да се мисли кой знае колко. В крайна сметка целта на медитацията е да се отдалечим доколкото можем от мислите си и да спрем да се идентифицираме с тях.

И не на последно място, има хора, които трудно задържат вниманието си върху дишането за повече от 5 минути. Тук на дневен ред идва и съчетанието на трите техники, които разгледахме. С други думи, започвате с нормално дишане, след което, преминавате или към интегрално, или към звуково. И отделяте по 3–4 минути на всяко. Това ще ви помогне по един чудесен начин да задържите вниманието си в настоящия момент, тъй като ще разнообразите това, което правите, без да насилвате излишно ума си, който очевидно не е готов за по-дълги периоди на пребиваване в настоящия момент.

Експериментирайте смело и вижте какво точно кореспондира с вашето собствено вътрешно усещане, но въпреки всичко помнете, че особено в началото съпротивата на ума спрямо медитацията може да бъде много силна, и то най-вече при хора, които са живели дълго време в среда, в която не са спирали и за момент забързания си ритъм. Имайте търпение и скоро ще се радвате на резултати, които ще ви насочат да работите и върху останалите аспекти за усъвършенстване на вашата личност.

Още полезна информация и стойностни статии можеш да намериш в сайтовете:

http://drugata-realnost.com/

и

www.georgizhekov.com

Ако някоя от книгите ми те е заинтригувала и желаеш да я получиш с лично послание от мен, можеш да я поръчаш от:

Електронна книжарница

Благодаря ти за отделеното време и всичко най-добро!

Георги Жеков