

## Как не болеть? (Часть вторая)

**Второе правило** неотделимо от первого, оно звучит так. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

Посмотрите, написано как будто для нас, городских жителей. Любой человек, находящийся днем и ночью в офисе и в квартире на энном этаже панельного дома, окруженный компьютерами и другими электрическими приборами, ощущает на себе действие статического электричества. Самое безобидное его проявление – это укол при прикосновении к металлическим предметам, к холодильнику, например. Вечером, испытывая головную боль, мы выпиваем таблетку и, конечно, не вспоминаем об этой искре. Дальше следует бессонница, бессмысленное перебирание событий дня, сигарета, как следствие – чувство усталости и разбитости по утрам.

Одна, две минуты энергичной ходьбы босиком утром и вечером действительно снимают головную боль, постепенно устраняют бессонницу, да и просто улучшают настроение и доставляют удовольствие. Есть одно незаметное, но существенное обстоятельство. Надо действительно захотеть расстаться со всем этим, – сигаретой, усталостью и бессонницей. Не так трудно походить по снегу, даже в мороз, зато очень трудно из теплой квартиры спуститься с энного этажа, босиком, а времени совсем нет, а кофе некогда будет выпить, а люди что скажут и так далее... Если вы решили не болеть, здесь как раз самое время проявить твердость. Кстати, люди, как правило, относятся очень хорошо. Улыбаются, подбадривают, а дети откровенно завидуют и просят у родителей разрешения разуться.

В этом правиле есть тонкость, которая отпугивает многих людей, склонных видеть какой-то религиозный, или даже сектантский оттенок в этой системе. Это, конечно же, сама просьба. Для атеистов вообще как-то бессмысленно просить кого-либо, люди верующие просят, как правило, в церкви, молясь. Поэтому многие люди думают, что для здоровья это совершенно не нужно, ну, по крайней мере, не обязательно. Поверьте, опыт показывает, что это не так.

Современный среднестатистический человек в настоящее время достаточно образован, чтобы понимать, что с теорией Дарвина и хаотической моделью вселенной не все так

гладко и, конечно, есть некая высшая сила, объединяющая мироздание. Этот же человек не настолько наивен, чтобы полагать, что Бог живет в церкви, или в каком-то другом определенном месте, в которое можно прийти и поговорить с ним. Как это делается и в какое время, мы тоже благополучно забыли. Мы стали ближе к земле. Наши проблемы выросли и закрыли нам небо, потому что мы смотрим на них снизу. А душа человека, она не от земли, она требует этого общения. Она и заставляет человека обращаться сейчас к различным духовным практикам, старым и новым религиозным обрядам.

А все ведь гораздо проще. Для общения с Высшим не важно время и не нужно места. Давайте потренируемся, утром, встав босыми ногами на землю и вдохнув три раза воздух, обратимся, потянемся мысленно к Высшему, к Истоку, к Богу. Обратимся мыслью, чувством, душой и сердцем. Почувствуем себя частицей мироздания, деткой перед великим Родителем, пошлем ему свою самую сокровенную просьбу и увидим, что все мы детки и всем нам нужно здоровье физическое и духовное, что бы не болеть и жить счастливо.

Попробуйте регулярно, как можно тщательнее выполнять эти два правила. Только не судите по одному разу. Обязательно отведите себе время, для того, чтобы сделать какие-то выводы. На месяц, ну хотя бы на две недели пусть это станет обязательным пятнадцатиминутным ритуалом. Я уверена, вы сразу же избавитесь от каких-то мелких заболеваний. У вас появятся силы, вы почувствуете, что мир изменился вокруг вас. А вы сделали всего два шага к здоровью.

Автор - **Ирина Борзакова**

[Источник](#)