Мудрость « Каменного монаха»

СЕКРЕТ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Даже знаменитые доктора древней китайской медицины не смогли бы помочь современным людям, так как если человек живет вопреки законам нравственности, то его болезни неизлечимы.

Фото из подборки Андреаса АНДРИАДИ

Если человек живет вопреки законам природы, то его болезни неизлечимы

С 90-х годов статистика показывает вызывающий тревогу рост «болезней цивилизации»: высокое артериальное давление, атеросклероз и диабет. Самый усугубляющий, ответственный за это фактор – современный образ жизни, претерпевший значительные изменения за последние десятилетия. Продолжительный стресс и внутренняя неуравновешенность современных людей приводят к появлению так называемых «болезней цивилизации».

Об этом знали и в древности. В традиционной китайской медицине говорится, что для долгой здоровой жизни нужно сохранять спокойное сердце, и не предаваться безделью или наслаждениям. Если в повседневной жизни придерживаться этих правил, тогда можно найти путь к более здоровому образу жизни, со здоровым питанием и внутренней уравновешенностью.

Рецепт долголетия из древних времен

Легендарный мастер Чань-буддизма Ши Сицянь (для медитации он построил себе хижину на горном плато, отчего и произошло его имя – «Каменный монах») из династии Тан в древнем Китае передал «секрет хорошего здоровья и долгой жизни» в форме рецепта. Он написал: «Любезное сердце, одна часть сочувствия, полмеры нежности, три шестых порции праведности, полная мера крепкой веры и лояльности и пять восьмых родительской любви, полная мера честности, все имеющиеся заслуги и добродетели, милости и дружественности в любой пропорции».

«Каменный монах» передает образное и символическое описание, как правильно готовить и принимать лекарство. Если этот рецепт соблюдать неукоснительно, никакая болезнь не наступит.

«Все «травы» должны быть приготовлены:

– в **доброй и терпеливой** сковородке. Таблетка делается величиной с фрукт дерева бодхи (легендарное дерево, медитируя под которым, принц Гаутама достиг просветления и стал Буддой – прим. ред.) и принимается трижды в день **со спокойным сердцем**;

– при приготовлении соблюдать осторожность от обугливания и высыхания. **Горячий темперамент** нужно удалить;

– лекарство должно быть перемолото в сосуде **«равновесие»**, пока оно не станет порошком **«переосмысливания»**;

Далее он указывает:

– **«не нужно совершать плохих поступков**, изображая саму невинность;

– **не следует обогащаться**, вредя другим;

– **не нужно также скрывать за улыбкой внутреннюю злобу** и коварные намерения;

– **не надо причинять другим беспричинные хлопоты.**

От всех этих вещей следует отступиться».

«Если применить все десять вышеназванных «травяных компонентов», можно достичь долгой жизни и удовлетворения», – говорит монах. «Если применить только четыре или пять из них, можно удалить немного кармы, вследствие чего некоторые болезни могут быть излечены, жизнь продлена, и предотвращены некоторые удары судьбы. Если же не применять ни одного из этих компонентов, то ничего поделать нельзя».

Рецепт «Каменного монаха» подходит людям любого возраста.

Как быть здоровым

Хорошие люди любезны и заботливы по отношению к другим. Они редко борются за славу и выгоду, с уважением относятся к старшим и заботятся о детях. Люди из их окружения уважают их. Так они приобретают уравновешенное настроение и чувствуют себя счастливыми. В такой обстановке нейроэндокринная система остается в покое и физиологические функции тела надежно функционируют. Тело работает исправно, иммунная система укрепляется естественным образом.

Безнравственные люди живут, исходя из себялюбия, эгоизма. Они думают, в первую очередь, о себе, часто завистливы и ревнивы, борются за каждую выгоду. Их мысли напряжены и полны враждебности к другим из опасения, что у них что-то отнимут. Такое сильное психологическое давление – это большая нагрузка для духа и тела, ведет к сбоям в работе органов, иммунной системы и другим болезням. Как может такой человек долго жить?

Даже если бы знаменитые доктора древней китайской медицины были еще живы, они не смогли бы помочь современным людям. Потому что если человек живет вопреки этим мудростям, то его болезни неизлечимы.

Поведение и собственное сердце человека более всего определяют его здоровье, долголетие и счастье.

Великая Эпоха

Секрет молодости

Всемирно известный американский изобретатель и предприниматель Томас Эдисон (усовершенствовал телеграф, телефон, лампу накаливания, придумал слово «алло») прожил 84 года и всегда сохранял бодрость духа.

На вопрос «Как это вам удается?» отвечал: «Я никому не выдаю секрета моей молодости. Единственное, что могу сказать об одном из моих методов, позволяющих сохранить молодость, это не принимать близко к сердцу старость».

Характер влияет на способность справляться со стрессом

В последнее время большой интерес у медиков вызывают исследования, подтверждающие глубокую связь между духовным и физическим здоровьем. Одно из последних исследований учёных из Университета г. Рочестера в США подтверждает взаимосвязь между активностью и общительностью пожилых женщин и их здоровьем и способностью сопротивляться стрессу.

По психологической модели, называемой «пять основных качеств», способность человека быть общительным, открытым и легко идти на контакт является одним из наиболее влияющих на личность качеств. Что такое способность быть открытым? Известный психиатр Карл Юнг дал определение общительным людям, как сфокусированным на окружающем мире и получающим радость от активности и общения с другими людьми.

Известно, что в момент стресса человеческий мозг выделяет белок, называемый «интерлокен-6» (IL-6), который провоцирует воспалительные процессы в организме.

Для проверки открытости характера человека существует несколько стандартных тестов. Параллельно этим тестам было проверено количество белка IL-6 у женщин, участвующих в этом эксперименте. Исследование показало, что у общительных женщин, особенно у тех, кто живёт активной жизнью, уровень белка, вызывающего воспаление, понижен, значит, у них меньше шансов заболеть.

Доктор Бенджамин Чэпмэн, один из ведущих исследователей в группе, объявил, что следующим шагом в исследовании будет изучение зависимости одного компонента от другого. Так или иначе, это исследование является одним из многих, подтверждающих, что связь между душой и телом – это не просто идеологическое понятие, но она активно влияет на биохимические процессы в теле.

Великая Эпоха

Цветы-лекари

Всем известно, что здоровый сон способствует сохранению хорошего расположения духа и приятного цвета лица. Как избавиться от излишнего волнения, и как следствия этого – бессонницы?

Розы облегчают стресс

Природа розы холодная. Она снижает дискомфорт в печени, возникающий от стресса или волнения, помогает справиться с депрессией. В этих случаях помогает не только аромат, но и свежеприготовленный настой из лепестков розы. Достаточно 5-6 лепестков для приготовления 1 чашки чая. В моменты усталости и перенапряжения этот целебный настой прибавит бодрости и улучшит настроение.

Лилия прогоняет прочь скуку

Лилия на вкус горькая и сладкая одновременно. Ее природа немного холодная, она способствует очищению лёгких, освежает дыхание. Настой из 14-21 г лилий помогает справиться с апатией и унынием. Очень вкусны и полезны поджаренные свежие лилии с небольшим количеством соли.

Семена лотоса очищают сердце

Семена лотоса на вкус сладкие и их природа нейтральна. Они также подходят каждому и могут быть полезны для уменьшения болей в сердце. В жару трудно заснуть ночью, и семена лотоса помогают успокоить сердце и избавиться от жара. Для приготовления приятного на вкус сладкого летнего напитка требуется всего несколько десятков граммов семян лотоса.