Как не болеть? (Часть четвертая)

Следующие пять правил привожу все сразу.

- 6.** Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.
- 7.** Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.
- 8.** Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!
- 9.** Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
- 10.** Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

Слова, излагающие нравственные законы, заключенные в этих советах, кажется, затерты до дыр. Они звучат со времен сотворения мира и до наших дней, на разных языках, в заповедях разных религий, в советах древних мудрецов и современных аналитиков и психологов. Вся свою историю человечество в целом и каждый человек в отдельности спорит, как правильно понимать эти законы, как правильно их излагать, в каких пределах можно их нарушать, исполнять ли их по отдельности или в целом, нужно ли и кто должен карать за неисполнение и так далее, и так далее.

Законы эти даются человеку вместе с разумом и совестью не в словах. Природе совершенно все равно, какими словами и на каком языке они изложены. Вы можете сколько угодно спорить, как правильно их понимать. Но без выполнения нравственных законов человек не может быть здоров и счастлив. Мы все, конечно же, это знаем, вернее чувствуем, особенно, когда остаемся в тишине наедине со своей совестью. А в дневной суматохе, задавленные нами самими же придуманными проблемами, зажатые социальной обусловленностью, начинаем сомневаться, не верим, идем на поводу земных желаний и боеем, боеем, боеем...

Для отдельного человека здесь и сейчас совсем не очевидно, что тот, кто плюет на землю, будет болеть. И вроде бы, совсем не обязательно в природном катаклизме погибают те, кто не здоровался с окружающими. Что же делать слабому, больному

запутавшемуся человеку? Как понять, как надо поступить в том или ином случае? Давайте попробуем сделать небольшие практические шаги. Не будем говорить об экологии, любви к природе и так далее. Давайте просто не будем плевать вокруг. Никогда. Ни при каких обстоятельствах. Не будем придумывать речи о любви к людям, просто будем здороваться со всеми. С группой подростков, что тусуются в подъезде. С бабушками, что сидят на лавочке перед домом. Со всеми. Давайте попробуем никогда не говорить никому: «Не делай того-то, а то заболеешь», потому что у нас не возникнет и мысли о болезни, недомогании.

Система не дает ответы на ваши конкретные вопросы. Ее ценность в другом. Она указывает вам направление, разворачивает вас. И даже этот поворот дает такие результаты, которые кажутся чудесными. А вообще-то это путь, на котором вы учитесь чувствовать себя, получаете здоровье, ясность разума и силу для принятия решения.

Мой вам совет. Стоит попробовать! Попробовать выполнить все советы, которые вы поняли и, которые в настоящий момент в ваших силах.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное – **ДЕЛАЙ!**

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Ну вот и все, дорогие друзья, осталось сказать еще то, о чем вы и сами уже догадались. Автором этой системы является **Иванов Порфирий Корнеевич**. Самый обыкновенный русский человек, который однажды задал себе вопрос: «Как человеку жить не болея?». И каждое слово в своих рекомендациях честно проверил своей жизнью неоднократно в течение пятидесяти лет. Называется она

«**Детка**»

по первой фразе, с которой он обратился к людям. «Детка, ты полон желаний принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого постарайся быть здоровым, прими от меня несколько советов...».

Здоровья вам хорошего. Если вы заинтересуетесь и захотите написать мне, с радостью отвечу.

Как не болеть

Автор: admin
24.03.2014 19:32 -

Автор - **Ирина Борзакова**
[Источник](#)