

Транскрипция видео -

«Задайте вопрос Лауре Сильве: здоровье»

«Здравствуйте, Лаура!
Хочу поделиться с Вами самым своим сокровенным желанием.
Я сильно больна: у меня ревматоидный артрит с деформацией суставов. Передвигаюсь на инвалидной коляске.
Раньше у меня было всё: дом, семья, муж и трое детей. Но пришла болезнь, и всё стало таять на глазах. Дети выросли и разъехались – у каждого своя жизнь. Муж запил и сдал меня в дом для инвалидов. Сейчас у меня нет ни семьи, ни дома, ничего. Только койка в углу и тумбочка. Спасибо еще разрешили держать компьютер, поэтому есть связь.
Я очень хочу встать на ноги и уехать из этого дома-интерната. Я хочу стать здоровой и жить в своем доме. Мне еще всего 45 лет – вся жизнь впереди!»

~ Елена



Елена, я прочитала ваш комментарий и то, через что вы сейчас проходите, должно быть, действительно, очень тяжело. Сначала иметь все, а потом потерять все. Но когда-то у вас все это было.

Вам обязательно нужно медитировать каждый день, Елена, три раза в день. В случае с ревматоидным артритом, или в случае любого серьезного заболевания, ваша иммунная система и ваше тело вышли из равновесия. Артрит, в некоторых случаях, может быть наследственным, но вы не должны принимать это объяснение в своем случае. Также, это происходит потому что вы под большим давлением. И каждый раз, когда вы медитируете, вы уменьшаете количество химических элементов в вашем теле, которые создают болезнь.

Хорошо то, что у вас столько желания и веры в то, что вы можете выбраться из сложившейся ситуации. Вам нужно добавить эмоцию ожидания, что это произойдет. И ожидание появится по мере того, как вы будете видеть результаты от практики медитации.

Я попрошу вас медитировать 3 раза в день. Глубокие медитации. Я так рада, что у вас есть компьютер, потому что вы можете загрузить и прослушать «Упражнение для внутреннего равновесия». Это, пожалуй, лучшее упражнение, которое вы можете использовать, чтобы глубоко расслабиться и позволить своему телу вырабатывать положительные химические элементы, чтобы исцелить ваши суставы, чтобы избавиться от артрита, чтобы снова стать на ноги.

Это первое, что вы должны делать - медитировать 3 раза в день и слушать «Упражнение для внутреннего равновесия» каждый день.

Вторая медитация дня... (не важно в какое время вы будете ее делать,) вторую медитацию вы будете выполнять самостоятельно.

Вы погрузитесь в себя, так как мы учим вас в «Упражнении для внутреннего равновесия», и в этот раз представьте себе свой скелет, и возьмите крепкую металлическую щетку, и представьте как вы чистите ею свои суставы, как будто вы держите свой собственный скелет. Если ваши руки застыли таким образом, возьмите кости своей руки, мысленно, в вашем воображении, (я знаю, это звучит смешно, но все равно сделайте это), мысленно возьмите свои кости и металлическую щетку и соскребите весь артрит.

Иногда люди, которые используют свое воображение таким образом, говорят, что представляют артрит, как зацементированное вещество, которое собирается на костяшках пальцев, на суставах, по всему телу. И что вам надо сделать - это соскрести весь этот цемент, который собирается на ваших костяшках и сковывает ваши руки.

Итак, представьте, что вы держите свой собственный скелет и чистите его на локтях, на плечах, поскребите свои плечи. И если вам сложно это представить, представьте, что вы скребете себя таким образом - ваши суставы, ваши костяшки - пока вы не представите, что этот цемент рассыпается как порошок, исчезает.

И затем, мысленно, представьте как вы можете двигаться, соскребать цемент с суставов, с колен, с пальцев ног. Если вы не можете физически наклониться к ногам, то воображение этих движений тем более очень полезно. Вы ведь можете представить себе свой скелет. Выдумайте его. Вы можете представить как на ваших суставах собирается цемент, как он деформирует ваше тело. Соскребите его.

Итак, в одной из своих ежедневных медитаций сосредоточьтесь на том, как вы чистите свои суставы и как ваши суставы начинают работать лучше и лучше и как вы становитесь более подвижны.

Итак, делайте это в своем воображении. Это еще одна медитация.

И третья ежедневная медитация должна быть для того, чтобы вы представляли себя совершенно здоровой и в порядке. Представьте, что ваша жизнь такая, какой вы ее хотите - вы здоровы, вы свободно передвигаетесь без каляски, вы способны получить работу, вы способны помогать другим, вы способны служить на благо человечеству, вы способны работать со своими детьми, что вы делаете все то, что вы хотите делать. Вы заслужили это, это ваше право с рождения делать то, что вы хотите.

Итак, представьте себе образ себя будущей, способной делать все это, так как вы это раньше делали. И когда этот образ будет вам совершенно ясен, вступите в этот образ себя будущей и ощутите его - как вы ощущаете здоровье, как ваше тело, мозг и сознание ощущают ходьбу, позвольте своему телу, мозгу и сознанию ощутить как вы танцуете, если вам нравится танцевать. Представьте как вы двигаетесь, ходите, тянетесь вверх, берете вещи, одеваете свои украшения с легкостью, можете застегнуть бусы, одеть браслеты - все то, что вы сейчас не можете сделать.

Представьте, как вы делаете все это с легкостью, и оставайтесь в этом ощущении на 15 минут. Просто наслаждающейся своей жизнью, как будто вы идеально

здоровы. И просто позвольте своему телу, мозгу и сознанию сделать это. Пройдитесь в своем сознании по магазинам, сходите в кино, сходите поужинать с подругой, сядьте за руль машины, что бы это ни было - проедьтесь в автобусе, поднимитесь по лестнице, сходите на прогулку, в парк, сходите в магазин за продуктами.

Итак, 12-15 минут вы должны полностью погрузиться в мысленное ощущение себя совершенно здоровой.

Итак, вы будете медитировать трижды:

- Первый раз - «Упражнение для внутреннего равновесия» для глубокой релаксации каждый день, не важно утром, днем или вечером.
- Второй раз - соскребайте мысленной металлической щеткой весь этот цемент, который мы называем артритом, и начинайте ощущать себя более подвижной.
- И третий раз - ощущайте себя в течение 15 минут совершенно здоровой, целостной и гармоничной и позвольте своему телу, мозгу и сознанию запомнить это состояние.

И вот еще, что вам следует сделать - посетите сайт Шона Стивенсона. (Статьи на нашем блоге [«Познакомьтесь – мой друг и источник вдохновения»](#) и [«Танцуют все!»](#) и [блог Шона](#) на английском)

Шон Стивенсон - инвалид в очень сложном состоянии. Но знаете, он делает что-то очень особенное - он дарит миру свое сердце и душу, он служит на благо человечеству, он дает руку помощи и он всегда готов помочь другим.

Ваше нынешнее состояние... Поверьте, на свете много людей, которые в еще более худшем состоянии чем вы сейчас. Помогите им!

Чем больше вы будете помогать другим, тем больше вы будете чувствовать себя здоровой. Чем больше вы будете помогать другим чувствовать себя лучше эмоционально, тем лучше вы будете чувствовать себя эмоционально.

Поделайте что-то в интернете. Найдите, например, сайт с анекдотами и рассказывайте анекдоты друзьям и людям в вашем интернете. Научите их, например, рукоделию, научите их духовным практикам, научите их медитации, так как это делаете вы.

Главное - делайте что-то для людей. Потому что именно этого очень многим людям и не хватает - они настолько озабочены собой, что они забывают протянуть руку помощи и сделать что-то для других.

Чем больше вы будете помогать другим, тем больше вы будете помогать себе.

Посмотрите на Шона Стивенсона, посмотрите, что он делает, и насколько тяжелое его состояние. Но это не останавливает его и он наслаждается жизнью и живет в любви. У этого человека есть прекрасная женщина, отличная карьера, много радости в жизни и он служит на благо человечеству всей своей душой.

Просто подумайте об этом, подумайте о том, что вы можете сделать. Потому что это ваша обязанность изменить свою жизнь к лучшему. Никто другой не сможет это сделать за вас.

Вы можете указывать пальцем на свою болезнь, вы можете указывать пальцем на свою семью или на то, что ваш муж оставил вас, вы можете указывать пальцем на то, что вы застряли в малюсенькой комнате, но у вас хотя бы есть комната, у вас есть крыша над головой, у вас есть еда, а ведь у многих людей нет даже этого.

Так вот, когда вы указываете пальцем на причины, обратите внимание, что три пальца указывают на вас. Вы единственный человек, который может изменить вашу жизнь к лучшему.

И если вы не можете изменить ничего другого, то есть одно, что вы можете изменить - это ваше отношение. И лучшее, что вы можете сделать для этого, это помогать другим.

Так что живите и сделайте свою жизнь поистине прекрасной. И я очень хочу услышать от вас прекрасные новости, о вашем прогрессе и изменениях к лучшему. Пожалуйста, напишите мне и расскажите, как вы стали более подвижной и насколько лучше вы стали себя чувствовать. И мы поможем вам не сбиваться с пути.

Да благослави вас бог! И всего хорошего!



Если вы хотите **задать свой вопрос лично Лауре Сильве** и получить от нее **личный ответ**, у вас будет такая возможность [на тренинге «Сильва 360°»](#).