

Ежов Иван Николаевич

Номинация «Сквозь жар души, сквозь хлад ума»

Мозаика здоровья

«У каждой оси два полюса»

«Кто никуда не идёт, тот нигде и не будет»

Человеческий организм находится в динамике, даже когда стоит на месте. Нам кажется, что тело – это отпечаток, застывший в бетоне. Человек то испытывает страх перед переменами, то жаждет их, но единственное, что постоянно в мире, – это перемены. Каждый день очередная клетка в вашем организме умирает. Другая рождается. Обновляется кровь, самый подвижный и гибкий компонент; костная ткань – опора, чуть ли не каменная – обновляется за несколько лет. Происходит непрерывный обмен между разными видами клеток – веществом, информацией, – и между клеткой и окружающей средой. Что-то одно уходит, чтобы уступить место чему-то другому. Каждый день, глядя в зеркало, мы видим нечто постоянное и почти неизменное. Это похоже на взгляд космонавта на Землю, когда он видит крупные циклоны, но не может почувствовать одно дуновение ветерка. Наш организм и весь окружающий мир вместо окаменелого отпечатка являются извечным круговоротом. С помощью интеллекта мы можем выхватить из него один кадр, но всю полноту мощи природы можно только почувствовать. Там, где видим неизменное постоянство, есть лишь постоянное изменение. Если перемены заложены природой и непреложны, то направление мы можем выбрать сами. Их два.

Технологический прогресс влечёт за собой уменьшение двигательной активности. Если во времена Пушкина нужно было идти на станцию, чтобы отправить письмо, теперь это делается в любом месте планеты с помощью телефона. Получив возможность быть где угодно, откуда угодно, современный человек утратил навык не только идти куда-либо, но и быть там, где он есть. Это как если бы отцовские «надо» и «нельзя» уступили место материнскому «не делай, если не очень хочется». С уменьшением активности слабеет ток лимфы и крови, что ведёт к застойным явлениям, ослаблению обмена веществ. Природа не терпит компромиссов и подкупов. Помимо личностных потребностей, есть потребности организма. Это такая же часть общего круга природы, как хрусталик – часть глаза, без которой он не сможет видеть, как клетка – часть органа, определяющая его функции.

В наше время вошло в моду считать мысль абсолютной ценностью, высшей силой. Возможно, это происходит потому, что мы видим чудесные плоды этой мысли – технику. Мы всё меньше испытываем необходимость в действиях и поступках, благодаря магии техники. Кто-то из мастеров писал, что любая новая технология воспринимается как чудо. Однако любая новая технология вскоре становится старой, привычной. Делая один шаг на выбранном пути, нужно представить, что будет через десять шагов, через тысячу, преувеличить размах желания, чтобы увидеть, к чему оно приведёт, подобно волку, почуять слабый запах приближающегося издалека события!

Когда мы всё внимание отдаём движению – движению здесь и сейчас, – уходит «я». «Я» живёт либо в прошлом, либо в будущем, поэтому несёт в себе тревожность и беспокойство, чаянья и ожидания. Живя категориями временных промежутков, человек парализует себя сейчас; не принимать решение – это тоже решение, такое же реальное, как земля.

В природе нет ничего неподвижного, абсолютного. Нигде в диком мире вы не увидите непобедимого владыку, повелевающего всем остальным. Всё возникает и даёт возникнуть, рождается и рождает, влияет на то, влиянию чего следует. Если мысль не продолжается движением, она рождает другую мысль. Так человек теряет покой. Повод обратить внимание на здоровье

обычно появляется тогда, когда есть проблема. Когда мысль и движение в согласии друг с другом, и то и другое незаметно. Сколько ни думай о проблеме, живая природа потому жива, что *решает* возникающие проблемы с первой секунды возникновения и будет решать до последней. Древние мудрецы говорили: «Если в тебе недостаток доверия, бытие не верит в тебя». Любому живому существу свойственно следование своей бессловесной природе, которая породила его (информация), которой является (мера) и к которой вернётся (материя). У современного человека существует невидимый, но осязаемый заслон из мыслей, предубеждений, мнения. В опасной ситуации, – а вопросы, связанные со здоровьем, можно считать вопросами выживания, – он в первую очередь упирается в эту стену, созданную социумом, личными переживаниями, депрессией и т.д.

Никакой радости не может быть в жизни, если вы не встали утром на ноги. Какое солнце может светить сверху, если снизу разруха? Для фасада нужен фундамент. Здоровье нельзя выторговать. К нему нужно вернуться. Крона дерева тянется вверх, чтобы передать силу корню.

Выполнение движения в протяжке требует максимальной самоотдачи: трудится каждая мышца и каждая клетка мозга, которая отвечает за эту мышцу. Внимание, уделяемое каким-либо негативным аспектам, уменьшается вместе с тем, как сосредотачиваем внимание на восстановлении себя самого. Происходит мобилизация защитных и восстановительных сил организма. Вклинивающийся в наше сознание посторонний агрессивный круг вещей уходит. Таким образом, мы восстанавливаем уравновешенное здоровье, которое было в нас изначально. Возвращаемся к простой радости жизни.

Мы постоянно живём в сознании как в отдельной комнате, редко трудимся на благо здоровья, воспринимая организм как механизм жизнеобеспечения и поддержки. Мы живём в стенах своего «я», отгораживаясь от природы, от источника всей жизни. Неудивительно, что река мелеет, когда исток её ослабел. Мы настолько привыкли жить в мозге, что можно удивиться, когда ощутим себя от пяток до макушки. Здесь начинается внутренняя борьба волевой команды и привычки, того, что было, с тем, что происходит в данный момент. А происходит то, что можно назвать возвращением к цветению детства, изначальной чистотой младенца.

Наш образ мыслей влияет на движение. Тело запоминает определённое положение, вызванное мышлением и вопросами, которые мы собираем по жизни. Моральная подавленность, например, отражается в сутулости. Негативные мысли оказывают влияние на внутренние органы, особенно пищеварения (при сутулости грудной отдел давит на желудок, печень, те, в свою очередь, на кишечник, а кишечник – на мочеполовую систему). Возникают блоки и зажимы в мышцах, ведь тело – это тоже язык, который, подобно поэзии, музыке, скульптуре, выражает что-либо. Когда внутри благодать, человек, как и всё живое, тянется к солнцу.

Всё тело протянулось, – и блоки, дремавшие годами, просыпаются и дают о себе знать болью. Чем сильнее тянемся, тем сильнее боль. Та часть мозга, которая связана с заблокированной частью тела, активизируется и посылает в источник боли вещества, которые служат устранению причины боли – а устранение причин и есть выздоровление.

Тело само, без тренажеров и постороннего воздействия, разрывает оковы и цепи, в которые заковано, а так как тело непосредственно связано с мозгом, то соответствующие оковы и цепи разрываются в сознании. Голова становится ясной.

С другой стороны мозг хочет избавиться от боли более быстрым и лёгким способом, уйти от боли, и порой кажется, что «я не выдержу». Человек сам себя убеждает, что лучше сдаться. Упражнение – это показатель борьбы с тенью любой силы – слабостью, самовосстановление, самосозидание, самовоспитание. Но если человек тянется выше и дальше, значит, он побеждает, закаляет себя морально, управляет не только телом, но и мыслью. Кто властен над своим внутренним миром, освобождается от власти извне. То, что мы отдаём миру, в первую очередь наполняет нас, а наполняя себя, наполняем и мир, который нас окружает.