

健康



АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ. ИЗБРАННОЕ

СИСТЕМА
ЗДОРОВЬЯ
КАЦУДЗО
НИШИИ



СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ



Санкт-Петербург
Издательская компания
«Невский проспект»
2005

*Защиту интеллектуальной собственности и прав
Издательской Компании «Невский проспект»
осуществляет юридическая компания
«Усков и Партнеры»*



С 40 Система здоровья Кацудзо Ниши. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2005. — 320 с. (Сер.: Авторские методики: избранное)

ISBN 5-94371-211-9

Знаменитая Система здоровья Кацудзо Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений, это целая философия. Элементы древнегреческих и древнеегипетских медицинских практик, методов тибетской, китайской, филиппинской медицины и йоги были объединены японским ученым в целостную, законченную, самодостаточную систему, суть которой — жизнь согласно законам природы. Эта Система поистине чудодейственна, но овладеть ею может каждый.

СОДЕРЖАНИЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО 7

ПРИНЦИПЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ 11**

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС 16

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 18

ИСЦЕЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ 25

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ . 48

Бег на месте 49

Специальное упражнение 50

Массаж с помощью орехов 52

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА 52

ДВИЖЕНИЕ И РАВНОВЕСИЕ ДУХА 56

ИСЦЕЛЕНИЕ ПИТАНИЕМ

«ПИЩА, УЛУЧШАЮЩАЯ СУЖДЕНИЯ»	61
<i>Ki</i> нашего тела: Инь и Ян	63
Пять стихий тела	65
Энергия пищи	68
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ	71
Чудесный рис	74
Целебные свойства ржи	77
Зерна пшена лечат и очищают	78
Гречневая крупа	80
Овощи	80
Рыба и морепродукты	85
Чай	86
Важные рекомендации	86
Энергия пяти элементов в пище	88
ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ	
С ПОМОЩЬЮ ПИЩИ	91
Вам поможет специальная пища	92
Рак излечим	100
Равновесие души, наступающее от правильного питания	101

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

ДЫХАНИЕ — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ	107
Что мешает нам жить, что мешает нам дышать ..	109
Как мы дышим	114
Что значит правильно дышать	117
ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ	121
ДЫХАНИЕ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ	133
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ЧУВСТВ	
С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ	139
ДЫХАНИЕ ТЕЛА	158

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

ПРУЖИНА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	173
ОВЛАДЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ	178
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЭНЕРГИЯМИ СТИХИЙ	186
Энергия солнца	187
Энергия воды	191
Полное обертывание	200
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ: НАКОПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ	201

ТРИ ЧУДЕСНЫХ ЛЕКАРЯ

ЦЕЛИТЕЛЬ — ЛАДОНЬ	211
Как направить энергию по правильному руслу ..	219
Оздоровление энергетическими вибрациями	221
Оздоровление энергетическим прогреванием	226
Оздоровление энергетическим очищением	231
ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ОЩУЩЕНИЙ	233
ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ МЫСЛИ	239
Оздоровление позвоночника	251
Оздоровление верхних и нижних конечностей	252
Оздоровление толстого кишечника	255
Оздоровление тонкого кишечника	256
Оздоровление печени	257
Оздоровление желудка	258
Оздоровление почек	259
Общеукрепляющий массаж силой мысли	260

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ

ПРАВИЛА СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА	265
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ	273
Правила медитации	279
Как входить в медитацию	280
Как выходить из медитации	282
ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ	284
Успокоение ума	284
Ошибки медитации	294
Медитативное лечение	296
ГАРМОНИЯ СЧАСТЬЯ И ЗДОРОВЬЯ	311
ВЕРНИТЕСЬ К ПРИРОДЕ	318



ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО

Пример жизни японского ученого, профессора, классика естественного оздоровления Кацудзо Ниши поистине уникален. Обнаружив у него тяжкие неизлечимые болезни еще в детстве, врачи предрекали ему гибель в возрасте до 20 лет. Медицина фактически отказалась от него. Ниши не только смог исцелить себя сам, прожив вопреки всем медицинским прогнозам долгую плодотворную жизнь — жизнь здорового полноценного человека, а вовсе не инвалида, — но и помог еще множеству других людей, разработав свою знаменитую Систему здоровья.

Сам Кацудзо Ниши признавался, что созданная им Система не является его собственным изобретением. Он изучил и проверил на практике огромное количество методов и систем исцеления, среди которых были древнегреческие и древнеегипетские медицинские практики, методы тибетской, китайской, филиппинской медицины, йоги, а также исследования современных ему специалистов в области естественного оздоровления, диетологии, биоэнергетики, водолечения и т. д. Из сотен источников Ниши отобрал все самое эффективное, самое действенное и объединил в целостную законченную систему, которая

спасла и его самого, и еще множество людей, считавшихся, как и он, неизлечимо больными.

Кацудзо Ниши оставил после себя огромное количество работ и материалов, не известных широкой общественности. Его ученики и последователи проводят большую работу по систематизации и обработке этих материалов. На основе методик Ниши в Токио работает целый институт.

Система здоровья Ниши вовсе не является только лишь комплексом правил и упражнений — а скорее представляет собой целую философию особого образа жизни — жизни согласно законам природы. Система Ниши направлена не на то, чтобы лечить болезни, а на то, чтобы вернуть организму человека здоровье, вернуть человеку его истинную суть — единого целостного существа, неразрывно связанного со всем окружающим миром, с природой, с Вселенной, которая не знает болезней, а знает лишь здоровье.

Укрепление здоровья было для Кацудзо Ниши вопросом буквально жизни и смерти. И он с честью победил болезнь и раннюю смерть, оставив в наследство человечеству свой уникальный опыт и свою Систему здоровья — поистине чудодейственную, но при этом доступную для освоения каждому человеку, желающему распрощаться с болезнями и пойти по пути исцеления и здоровья.



ПРИНЦИПЫ
ЕСТЕСТВЕННОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ

Человек — часть природы, он создан и существует по ее законам — это непреложный факт. Однако человек не только отклоняется от этих законов, нарушает их — он подчас даже не знает ничего о существовании законов, которым нужно следовать, чтобы быть здоровым. Болезнь — это не что иное, как нарушение законов природы. А ведь в природе все соизмеренно, все прекрасно и гармонично. Болезнь — нарушение гармонии.

Наш мир сегодня — это, казалось бы, мир достаточно образованных людей. Но знания, получаемые в результате образования, чаще всего никак не связаны с природой мира и человека. Эти знания не делают людей счастливее, не дают им здоровья и гармонии. Люди освоили сложнейшую технику, но она не избавляет их от несварения желудка, множества других недугов и серьезных заболеваний. Со всем своим гигантским образованием, с огромной суммой накопленных знаний человек так и не разобрался в самом себе и при недомогании принимает таблетку, чтобы заглушить боль, вместо того чтобы разобраться в глубинных причинах этого дискомфорта. По сути, человек ведет себя так, как будто у его

болезней вообще нет никаких причин, или он не хочет ничего знать об этих причинах.

Между тем любая болезнь — это не что иное, как результат грубейшего нарушения элементарных законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Потому и не вылечить болезнь лекарствами, ведь для подлинного лечения нужно прежде всего восстановить действие биологических законов организма, а для этого нужно знать, что это за законы — законы здоровья. Только вот медицина, к сожалению, не изучает законов здоровья. Она изучает лишь болезни. Медицина борется с болезнями и совершенно не заботится о том, как привести организм к здоровому состоянию, восстановить и поддержать здоровье. Врачи исходят из болезни, а не из здоровья; болезнь становится для них точкой опоры в процессе исцеления, а не здоровье! Признаки здоровья не изучают в медицинских институтах; от студентов-медиков не требуют, чтобы они изучали здоровых людей. Профессора медицины никогда не читают лекций о том, что такое здоровье — но при этом они постоянно говорят о болезнях. Получается, что медицина просто не знает, что такое здоровье. Но как можно вылечить человека, то есть привести его к здоровью, не зная, что же это такое — здоровье?

Не задумываясь о том, что такое здоровье, медицина очень часто лечит одно и калечит другое. Она пытается справляться с болезнями по отдельности, но при этом организм в целом не приводится к здоровому состоянию. Медицина подходит к человеку очень механистично, рассматривает его как набор отдельных органов, а не как единое, целостное, слитое с природой существо.

Современная медицина скрупулезно «разбирает» человека на части, каждый специалист изучает то, что видит лишь в подведомственном ему фрагменте

человеческого тела, а не в организме в целом. Воистину пациентам врача-специалиста впору восклицать: «Доктор, я же не анатомический атлас, я — человек!» Изучая лишь отдельные фрагменты организма, врач не видит картины в целом. А ведь еще древний японский врач Кан Фунаяма в «Очерках о медицине» наставлял: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

На Востоке медицина никогда не была обособленной отраслью знаний, изучающей только организм в отрыве от всех остальных составляющих сложного «устройства», которым является человек. Древние целители Востока всегда знали, что нельзя исцелить организм, не меняя самого образа жизни человека, не перестроив восприятие мира на более гармоничный лад, не заменив мрачные черные мысли на хорошие и светлые. Поэтому традиционная восточная медицина неотделима от восточной философии, проповедующей особый образ жизни — образ жизни в спокойствии, гармонии, единстве с природой. На основе этой философии построено и китайское искусство о гармонии пространства — фэн-шуй, безграничные возможности которого еще не известны западной цивилизации. На этом основана и японская система питания — макробиотика, да и всевозможные боевые искусства, из глубокой древности дошедшие до наших дней...

Человеческий организм — не просто механический набор органов и систем, а единая целостная система, в которой взаимосвязано все: и тело, и мысли, и душа, и образ жизни. Если болит что-то одно — это показатель нездоровья всего организма в целом, показатель неправильного образа жизни, образа мыслей, показатель оторванности от природы и ее законов! Однако организм — саморегулирующаяся система. Мудрая природа наделила его

способностью самостоятельно восстанавливаться, обновляться, совершенствоваться и исправлять любые возникающие в нем неполадки. Вместо того чтобы искать средства борьбы с каждой болезнью в отдельности, надо искать средства возвращения всего организма в целом к его естественному состоянию — состоянию здоровья, ибо не существует отдельных болезней — болен всегда организм в целом.

Часто считают, что болезнь приходит от каких-то внешних причин — грязных рук, инфекции, контактов с больными людьми, неблагоприятных условий внешней среды или передается по наследству... Но и наследственная болезнь когда-то у кого-то появилась впервые. Исследования показывают, что даже при одинаково неблагоприятных внешних условиях один человек заболевает — а другой нет. Возбудители инфекций в том или ином количестве обитают в организме абсолютно всех людей, но почему-то одни заболевают, а другие — нет. Это значит, у кого-то инфекция растет и размножается, и создает болезнь, а кто-то мирно сосуществует с этими микроорганизмами, несущими инфекцию, но не дает им власти над собой.

Значит, внешние неблагоприятные условия не так уж важны. Истинная причина болезней только одна: когда нарушаются законы природы — тогда начинают в угрожающих масштабах размножаться вредоносные микроорганизмы, тогда начинают вступать в силу дурные предрасположенности, полученные по наследству. А законы эти нарушаются, когда человек начинает вести неправильный образ жизни. Вот тут и приходит болезнь.

Но не надо рассматривать болезнь как какое-то наказание, кару за «грехи». Болезнь — это не что иное, как попытка организма включить в действие защитные силы, попытка вернуть утраченную гар-

монию, восстановить нарушенный баланс. Таким образом, как ни трудно, может быть, в это поверить, болезнь приходит не как враг, а как помощник. Болезнь хочет нам помочь восстановить утраченное равновесие в организме. Болезнь — единственное средство, каким организм может попытаться самостоятельно устранить возникающие в нем неполадки. Это своеобразный сигнал о помощи, это знак, что произошла авария и надо призывать на помощь спасателей.

Болезнь сама — и сигнал об аварии и начало работы системы спасения. Так надо ли в таком случае лечить саму болезнь, как делают медики, если болезнь — это не патология как таковая, а сигнал бедствия и попытка самопомощи со стороны организма? Медицина пытается лечить болезнь, не догадываясь, что устраняет лишь симптомы, лишь внешние проявления неблагополучия организма, не устраняя причин. Зачем же устранять симптомы, если они лишь сигнал бедствия, лишь показатель неблагополучия организма?

Но если болезнь сигнализирует об общем неблагополучии в организме, значит, нет нужды искать отдельное средство исцеления для каждой болезни, чем только и занимается медицина. Надо возвращать здоровье организму в целом, а не уничтожать болезни поодиночке. Ведь на месте одной уничтоженной болезни все равно вырастет десять новых, если не привести в норму организм в целом. С помощью лекарств мы лишь подавляем симптомы болезни, тем самым глубже загоняя саму болезнь. Не устраняя причин, породивших болезнь, мы заставляем ее затаиться, и она будет ждать новой возможности выйти наружу.

Система здоровья исповедует глобальный подход и предлагает оздоровление организма в целом.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ВНУТРИ НАС

В человеческом организме заложены от природы принципы гармонии. Организм сам «знает», каким он должен быть, чтобы быть совершенным. И в каждом человеке есть целительные силы, оберегающие эту гармонию и стремящиеся в случае ее нарушения всеми силами восстановить равновесие. Организм задуман природой как система, которая способна сама себя привести в порядок, сама себя наладить и отрегулировать. И природные целительные силы внутри организма как раз и призваны в случае появления неполадок наводить порядок, приводить организм к состоянию нормы. Раз в человеке живет эта сила — он может всегда рассчитывать на успех в борьбе за свое здоровье. Целительным силам организма не нужно мешать — но можно им помочь. Первое условие поддержания здоровья и избавления от болезней — доверие к целительным силам своего организма, сохранение и поддержание их.

Абсолютно в каждом человеке заложена мощная целительная сила, достаточная для того, чтобы исцелиться от любой болезни, даже такой, какую врачи называют неизлечимой. И каждый человек, если хочет, может обратиться к целительной силе внутри себя, дать ей ожить и начать свою восстанавливающую, исцеляющую работу внутри организма.

В каждом человеке, даже самом больном, сохраняется все же некая здоровая часть его существа. Надо только найти ее в самом себе — таким образом мы найдем в себе целительную силу природы.

Поскольку каждому живому существу присущи целительные силы, заложенные в нем природой, то и под лечением следует понимать пробуждение этих целительных сил с помощью естественных методов, основанных на знании главных биологических зако-

нов, управляющих организмом. Система здоровья направлена на поднятие эффективности действия целительных сил природы, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.

Система здоровья использует только естественные методы оздоровления, направленные на пробуждение целительных сил организма. Если целительным силам в организме человека ничто не мешает, он остается невосприимчивым ко многим болезням. Несмотря на то, что человек заселен микробами тифа, туберкулеза, чумы, холеры и множества других болезней, ему ничто не грозит, если его организм не утомлен, не раздражен, очищен: его клетки могут сосуществовать в мире со многими микроорганизмами, которые будут заняты борьбой друг с другом, но не с той средой, в которой они обитают. Поэтому нужны упражнения, которые снимают утомление, налаживают все физиологические процессы, нормализуют энергетический баланс в организме, очищают его на уровне каждой клетки.

Движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода, психическая регуляция и восстановление энергетического баланса организма — вот те средства, которые открывают путь к самоисцелению.

Традиционная медицина, несмотря на ее огромный арсенал средств против болезней, не сделала человека здоровее. На смену побежденным болезням приходят новые, еще более коварные. Болезни делаются все более трудноизлечимыми, словно соревнуясь в изощренности со средствами, убивающими их, и тем не менее человек упорно продолжает прибегать к патентованным средствам. Он ищет спасения в чем угодно и в ком угодно, но только не в себе самом, не понимая того, что никто не сможет справиться с болезнями лучше, чем целительные силы,

заложенные в его собственном организме. Им нужно только не мешать.

Система здоровья, прежде всего, дает знание законов природы, учит правильному образу жизни, ведь только вооружившись этими знаниями, человек сможет защитить свое здоровье.

Живите по законам природы и человеческого организма — и вы будете защищены от преждевременной старости и болезней, вы сможете максимально реализовать свои физические, умственные и духовные силы.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который ни в чем не противоречит природе. Между тем сама жизнь современного человека такова, что побуждает его отклоняться от природных норм. Мы питаемся искусственной пищей, не предусмотренной природой, мы носим одежду из искусственных материалов, не давая телу дышать и контактировать с природными стихиями, мы мало двигаемся, хотя природой человеческий организм создан в расчете на интенсивное движение. Мы даже дышать правильно разучились, и не поставляем в организм кислород — источник жизни — в тех масштабах, как это требуется согласно нашей природе. А что уж говорить о свойстве человека ненавидеть себе подобных, гневаться, обижаться, впадать в уныние, предаваться черным мыслям... А ведь без гармонии души не может быть и здоровья тела.

Итак, неправильное питание, неправильное дыхание, недостаток движения, энергетический дисбаланс, душевная дисгармония — вот основные нарушения законов природы, допускаемые человеком. Болезнь — лишь следствие этих нарушений, не бо-

лее. Посудите сами: можно ли, продолжая нарушать элементарные законы природы, вылечиться с помощью лекарств? Конечно, нет. Природа не предусмотрела для человека химических, искусственных средств исцеления. Природа предусмотрела для человека множество естественных средств оздоровления, о которых он то ли не знает, то ли не хочет знать, не доверяя и природе, и самому себе, и своим внутренним целительным силам. Доверяя вместо этого таблеткам, он лишь заглушает голос целительных сил внутри себя, не позволяет им поработать, и в конце концов просто заглушает сам механизм действия целительных сил.

Доверять своей природе, доверять себе, чтобы вернуться к естественному, природному, здоровому образу жизни — это очень просто. Важно только принять решение. Начните преобразовывать себя, и вы увидите, что жить в согласии с природой очень приятно и совсем не сложно, потому что легко и приятно все, что естественно для человека. Муки, страдания и болезни вызывают лишь противоестественное наше поведение, искажающее нашу истинную природную суть.

Только здоровый образ жизни позволяет разбудить и заставить действовать целительные силы, дремлющие в каждом человеке. Только здоровый образ жизни позволяет наполнить организм жизненными силами — природной целительной энергией, которая оживит и оздоровит каждую клетку организма.

Итак, наладить здоровый образ жизни — это значит, начать правильно питаться, правильно двигаться, правильно дышать, наладить контакты с природными стихиями — прежде всего водой и воздухом, установить правильный энергообмен в своем теле и привести к покою и гармонии душу. Все это вполне достижимо и потребует не так уж много усилий.

Что значит правильно двигаться? Это значит двигаться так, чтобы каждая клетка в организме ожила, пришла в движение, чтобы не было в нем окостеневших неподвижных участков, окаменевших мышц, застывшего жесткого позвоночника, холода и безжизненности в руках и ногах, в которых почти не циркулирует кровь. Ничто в природе никогда не пребывает в неподвижности, мы постоянно наблюдаем в ней движение энергии, движение жизненных сил — и лишь глядя на больного человека, мы чувствуем, что в нем нет жизни, нет движения. Человек, обрекающий себя на неподвижность, обрекает себя и на болезнь.

Что значит правильно питаться? Это значит питаться природной пищей. Не обязательно есть только сырую пищу — но нужно питаться энергетической, «живой» пищей. Идеальная природная энергетическая пища — рис и злаки, причем только цельные, неразмолотые зерна, надлежащим образом приготовленные. Такая пища дает и силу, и здоровье — она продлевает жизнь. Пища же, лишенная природных энергий, представляет собой балласт, который забьет желудок и отравит организм множеством ядов, не дав ему никакой пользы. Однако это не означает, что надо сесть на жесткую диету, перейти только на злаки и растительную пищу — нет, животная пища тоже необходима, все дело лишь в пропорциях и способах приготовления.

Что значит правильно дышать? Это значит дышать так, чтобы вместе с кислородом жизненная сила входила в каждую самую отдаленную клетку организма, оживляя ее и наполняя здоровьем. Большинство же людей дышат так, что кислород не доходит даже до верхушек легких, а значит, с током крови не доносится до всех органов в нужном количестве, — не говоря уже о том, что из-за недостатка движения у большинства людей плохое

кровообращение, которое не позволяет насытить организм кислородом и питательными веществами в нужной мере.

Что значит наладить правильный энергообмен внутри организма? Это значит насытить организм жизненной энергией, энергией земли и неба, открыться разлитой в природе жизненной силе и овладеть этой жизненной энергией, текущей по особым руслам тела — меридианам; наладить ее течение так, чтобы не было нигде застоев энергии, ее недостатка или переизбытка. Когда прекращается течение этой энергии, или жизненной силы в теле, уходит и сама жизнь — человек умирает. Нарушения нормального природного тока энергии создают болезни. Наладив нормальное течение энергии (как в природе, где нет застоев энергии), мы выздоравливаем.

Что значит привести к гармонии душу? Это значит избавиться от пагубных чувств — гнева, страха, печали и скорби, беспокойства, уныния, чрезмерного возбуждения. Это значит перестать жалеть себя и жить прошлым. Это значит обрести душевный покой и мир, освоив искусство медитации. Тогда мы станем подобны самой создавшей нас природе, которая всегда пребывает в гармонии и покое, даже если в ней бушуют ураганы на суше, бури и шторма на море. Ураган — это не проявление гнева, природа не гневается, хотя ее энергии могут быть достаточно бурными. И лишь человек, страдая от недостатка энергии, злится и гневается, представляя собою полную противоположность природе: там, в природе, — сила, движение энергии и внутренний покой, в человеке же — отсутствие силы и энергии, отсутствие внутреннего покоя, а вместо него бушуют обессиливающие пагубные чувства.

Осваивать все методики системы Ниши надо одновременно, параллельно — то есть сразу учиться

правильно двигаться, правильно дышать, правильно питаться, правильно ощущать энергию и осваивать искусство медитации. Все это мгновенно поднимет ваш образ жизни на иной качественный уровень — независимо от вашего возраста, благосостояния, состояния здоровья.

Но в первую очередь Система здоровья предлагает создать определенный фундамент для будущего оздоровления — начать постоянно и ежедневно выполнять шесть Золотых правил здоровья. Ко всем методикам Системы надо переходить лишь тогда, когда Золотые правила здоровья станут основой вашей жизни.



ИСЦЕЛЕНИЕ
ДВИЖЕНИЕМ

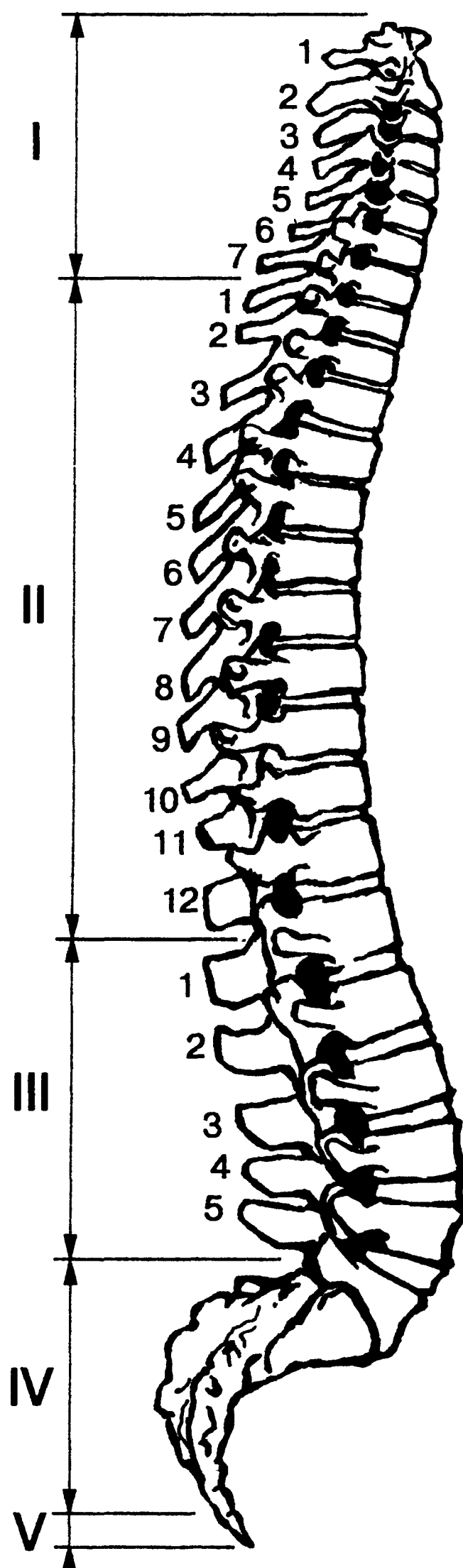


ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Первое правило здоровья — *твердая постель*.

Не случайно говорят: если у вас много болезней, лечите позвоночник. Чтобы привести в порядок позвоночник, необходима в первую очередь твердая постель.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, которые образуют 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков, сросшихся в одну кость — крестец) и копчиковый (чаще всего — одна кость из 3—4 позвонков). Между позвонками расположены хрящи и связки. Благодаря такому подвижному соединению позвонков между собой позвоночник может упруго изгибаться при движениях туловищем, в нем возможны сгибания и разгибания, наклоны в стороны и вращения. Наиболее подвижны шейный и поясничный отделы, менее подвижен грудной отдел. Соединяясь между собой, позвонки образуют канал, в котором расположен спинной мозг. Таким образом, одной из главных функций позвоночника является защита спинного мозга — наиболее важного управляющего центра, без которого скелетная и мускульная системы, а также основные жизненные



Строение позвоночника

I — шейный отдел; II — грудной отдел;
III — поясничный отдел; IV — крестец; V — копчик.

органы не смогли бы работать. В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, от которого, в свою очередь, идут боковые отростки. Они защищают позвоночный столб от внешних ударов. От спинного мозга через отверстия в дугах позвонков отходят нервные волокна, обслуживающие различные части тела.

При нарушении суставного и связочного аппарата — наиболее частой патологии, называемой подвывихом, — позвонки слегка смещаются, съезжают в сторону, сжимая нервы и кровеносные сосуды, отходящие от них, и мешая им нормально функционировать. Это приводит к нарушению кровообращения, онемению защемленных нервов, вследствие чего возникают различные нарушения в тех органах, к которым защемленные нервы «подключены». Это и становится причиной различных заболеваний.

Особенно подвержен подвывихам шейный отдел позвоночника, поскольку он является самым подвижным. А от подвывихов шейного отдела позвоночника страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник. Так, если подвывих происходит в 4-м позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болит горло или живот, плохо функционирует щитовидная железа — скорее всего, это связано с подвывихом 5-го грудного позвонка. Ваше сердце, кишечник, нос, зрение могут пострадать вследствие подвывиха 10-го грудного позвонка. Мало кто знает, что воспаление мочевого пузыря (цистит), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в резуль-

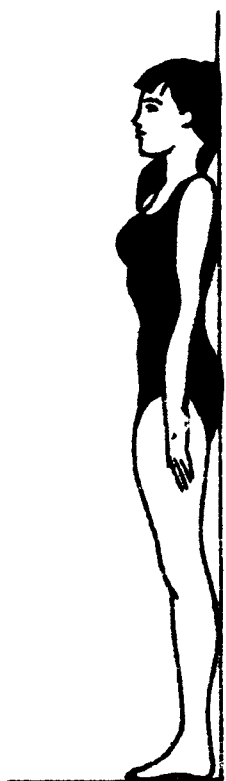
тате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны такие заболевания, как геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки.

Подвывихи, которые не исправляют, поддерживают патологические изменения в организме и приводят к болезням.

Кроме того, больной позвоночник не может нормально выполнять свои основные функции — быть осью тела, для чего ему надо быть упругим и в то же время крепким; обеспечивать движение головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела; поддерживать нервно-мышечный аппарат; защищать центральную нервную систему (спинной мозг), от которой отходят нервы к мышцам и внутренним органам. Даже малейшее нарушение в позвоночнике может отрицательно сказаться на состоянии других частей тела, а также привести к дисгармонии между физическим и психическим состоянием. По-

этому для улучшения общего здоровья организма необходимо вылечить позвоночник.

Конечно, лучшее упражнение для позвоночника — поддерживать хорошую осанку. Человеку, привыкшему сутулиться, необходимо постоянно себя контролировать, чтобы держать спину и плечи прямыми, живот — подтянутым. Чтобы почувствовать, что значит «стоять прямо», прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Затем постарайтесь приблизиться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вы-



Правильное положение позвоночника

тяните немного шею и расправьте плечи. А теперь отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать себя в этом состоянии. Трудно? Если вы привыкли сутулиться, а так делают большинство людей, — нормальная осанка покажется вам неудобной, ведь мускулы и связки становятся слишком слабыми и слишком напряженными оттого, что держат тело в неправильном положении. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, тем больше нарушена осанка.

В течение дня мы выполняем массу разнообразных движений. Многие проводят много времени в сидячем положении, что не является идеальным для позвоночника. Люди часто неправильно распрямляются или слишком сильно наклоняются, смещают торс слишком далеко от центра тяжести, заставляя спинные мышцы удерживать очень большой вес. Обычно мышцы спины все же справляются с такой нагрузкой, но при этом они действуют на пределе своих возможностей. Вот почему к концу дня наша спина устает, и нам все труднее поддерживать правильную осанку.

Однако треть жизни мы тратим на ночной сон, и это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки. Именно поэтому постель, на которой мы спим, должна быть ровной и твердой. Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе с помощью сна на твердой ровной постели.

Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника.

Полезно спать на полу, но можно соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры; также можно рекомендовать матрас,

набитый ватой, волосом или губчатой резиной. Варианты могут быть разными, главное — избегать пружинного матраса.

На твердой и ровной постели подвывихи и искривления позвоночника легко исправимы, поскольку позвоночник находится в правильном положении во время ночного сна. В мягкой же постели все нарушения, возникшие днем, сохраняются. Кроме того, мягкая постель согревает межпозвоночные диски, делает их легко сдвигаемыми, закладывая тем самым основы для новых нарушений. Любитель поспать в мягкой постели позволяет своим нервам атрофироваться, и поэтому болезни явятся к нему без приглашения.

Твердая ровная постель благотворно влияет на работу всех органов, в том числе и на такой важный орган, как печень. Когда группа позвонков с 3-го по 10-й располагается равномерно в горизонтальном положении, работа печени не нарушается. Но стоит только улечься на мягкую постель, как позвонки образуют легкий изгиб, что приводит к нарушению деятельности печени. Нервы 4-го и 8-го грудных позвонков, «подключенных» к печени, защемляются, секреция печени нарушается, что сказывается на качестве очищения крови. Далее цепочку легко проследить: плохо очищенная кровь начинает циркулировать по всему организму, вызывая заболевания различных органов. Человек, не зная первопричины, начинает лечить больные органы при помощи лекарств, которые становятся ядами для и без того больной печени. О последствиях догадаться нетрудно...

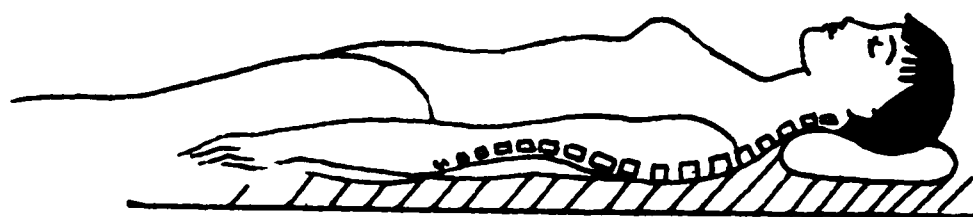
Итак, ровная и твердая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

Второе правило здоровья — *твердая подушка*.

Спать нужно не только на твердой ровной постели, но и на твердой подушке, лучше всего на подушке-валике. Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться. В Японии говорят: «Искривленная шея — признак короткой жизни».

Сначала на твердую подушку-валик можно положить либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно стараться привыкать к твердой подушке. Таким образом, через какое-то время вы привыкнете и будете спать удобно уже без какого-либо смягчающего средства.

Это правило связано, прежде всего, с функционированием носовой перегородки. Известно, что воздей-



a



b

Положение позвоночника во время сна:

a — правильное; *b* — неправильное

ствуя на ее определенные точки, можно стимулировать деятельность внутренних органов. Например, при обмороке дают понюхать нашатырного спирта. При этом периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получают необходимый импульс, и человек приходит в сознание. Установлено, что состояние носовой перегородки может влиять на возникновение таких болезней, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевания половых органов, эндокринной системы, паращитовидной и вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструациях, энтериты, запоры, ослабление диафрагмы, заболевания почек, печени, желудка, ушей, а также раздражительность, беспокойство, головокружения.

Подвывихи шейных позвонков вызывают воспаление в их суставах, а от этого страдает подвижность шеи, возникают острые и тупые боли уже не только в самой шее, но и в затылке. Кроме того, подвывихи 3-го и 4-го шейных позвонков являются причиной заболевания зубов — верхнего и нижнего резцов.

Итак, твердая подушка заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости, вылечивая любое воспаление носовой перегородки; благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника; подгоняя позвонки друг к другу, стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

Третье правило здоровья — *выполнение упражнения «Золотая рыбка»*.

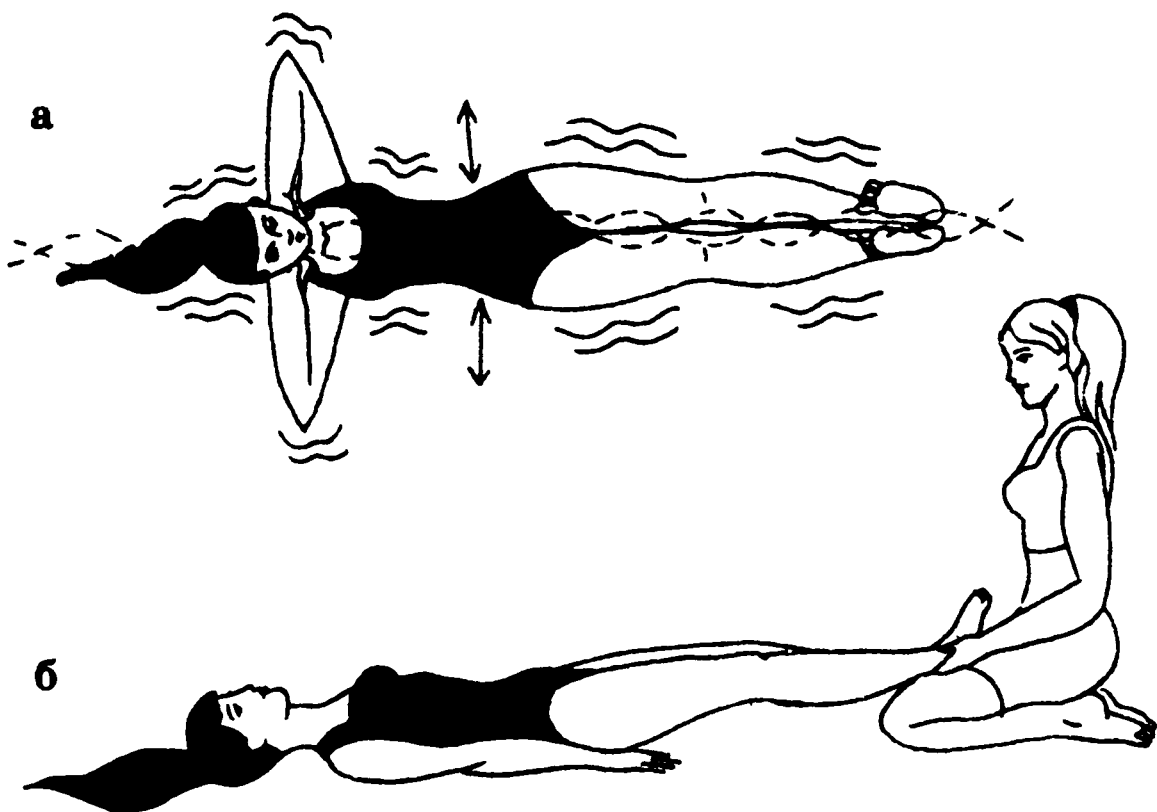
Проблема остеохондроза еще никогда не стояла так остро, как сейчас. Кроме того, длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз не только у детей, но и у взрослых. Исправлению осанки, как мы уже выяснили, помогают первое и второе правила здоровья. Третье правило

также направлено на устранение нарушений в позвоночнике. Ежедневное выполнение упражнения «Золотая рыбка» дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит — и в установлении баланса в организме: баланса питания, очищения и нервного равновесия.

Упражнение «Золотая рыбка»

Исходное положение: лягте на спину на ровную постель или на пол. Закиньте руки за голову, вытяните их во всю длину, ноги также вытяните на полную длину; ступни поставьте на пятку перпендикулярно телу, носки тяните к лицу. Позвоночник, бедра и пятки прижмите к полу.

Несколько раз поочередно на счет «7» потянитесь, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползите вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянитесь в противоположную сторону. Затем то же самое проделайте пяткой левой ноги (пяткой тянитесь вперед, обеими руками тянитесь в противоположную сторону).



Упражнение «Золотая рыбка»

Теперь положите ладони под шейные позвонки, ноги соедините, пальцы обеих ног тяните к лицу. В этом положении начинайте вибрировать всем телом подобно рыбке, извивающейся в воде. Вибрации выполняйте справа налево в течение 1—2 минут. Тело вибрирует влево-вправо, но не вверх-вниз. Приподнять можно лишь ступни ног и затылок (позиция *а* на рисунке). Для начинающих вибрацию может создавать партнер, задавая необходимый темп и приучая тело к новым ощущениям и движениям (позиция *б* на рисунке).

Делать это упражнение следует каждый день утром и вечером.

Исправляя состояние позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервные волокна, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления.

Упражнение «Золотая рыбка» не только исправляет нарушения позвоночника, но и способствует пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по пути через кожу отдавая продукты распада (шлаки и мочевину). Таким образом, это упражнение улучшает работу сердца и очищает кожу. Кроме того, это упражнение способствует улучшению перистальтики кишечника, а значит, является прекрасным средством в борьбе с запорами — одной из основных причин возникновения разных заболеваний. Так, основная причина психических нарушений — в закупорке и скручивании кишечника вследствие запора. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя

его клетки, что вызывает расширение или воспаление капилляров и ведет к нарушению умственных функций. Упражнение «Золотая рыбка», воздействуя на перистальтику кишечника, помогает справиться и с этой проблемой.

Итак, третье правило здоровья направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, координацию работы внутренней и внешней нервных систем, налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.

Между прочим, если внимательно приглядеться к животным, можно заметить, что они следуют приведенным трем правилам здоровья: спят на твердом полу, голову укладывают на лапы, просыпаясь утром, — прежде всего «тянутся», вертятся, мотают головой, встряхиваются всем телом.

Четвертое правило здоровья — *выполнение упражнения для капилляров.*

Каждая клетка организма получает питание от крови. Кровь соединяет и питает все органы и системы организма. Какая же сила нужна, какой мощный насос, чтобы доставить кровь вместе с кислородом и питательными веществами в каждую клеточку?

Извечно считалось, что сила эта — сердце, мощный мотор, разгоняющий кровь по всему телу. Но современные исследования доказали, что мощность сердца не так уж и велика. Ее хватает только на то, чтобы протолкнуть кровь через артерии и довести до капилляров. Мощности сердца не хватает, чтобы продвигать кровь по гигантской сети капилляров! И тем не менее кровь проходит по капиллярам, а затем возвращается назад и попадает в вены.

Вот что получается: кровь из сердца поступает в артерии, которые представляют собой нечто вроде растягивающихся, обладающих способностью к

расширению высасывающих трубок — они словно «высасывают» кровь из сердца. Затем артерии доставят кровь до капилляров, и, пройдя по капиллярам, кровь забрасывается в вены, чтобы вернуться обратно к сердцу. Вена — это нечто вроде всасывающей трубки, которая продвигает кровь к сердцу и не позволяет ей вернуться обратно — для этого в венах есть специальный клапан. Мощности сердца хватает лишь для того, чтобы прогнать кровь по артериям до капилляров. Тогда какими же силами кровь и капилляров поднимается в вены? Где находится это насос, заставляющий кровь идти в вену? Ответ может быть только один: этот насос находится в самих капиллярах.

Роль капилляров недооценена медицинской и анатомической наукой. Значение этой гигантской сосудистой сети до сих пор не понято, а это — огромное количество своеобразных микросердец! Капилляры сокращаются, пульсируют, и выполняют роль двигателя крови — не только не вторичного по отношению к сердцу, но, возможно, главного!

Болезни капилляров лежат в основе практически каждой болезни в человеческом организме. Это не предположенный вывод. Быть здоровым — значит заставлять капилляры сокращаться. Наше здоровье зависит от того, здорова ли каждая клетка организма. А здоровье клетки зависит от того, в каком состоянии капилляры, несущие клеткам питание, жизненные силы и очищающие ее от продуктов распада.

Капилляры тонки, а потому очень хрупки и уязвимы. Они первыми начинают загрязняться, ломаться, отмирать, повреждаться. Когда капилляры повреждаются и перестают сокращаться, кровь не может дойти до каждой клетки тела. Клетки лишённые питания, начинают отмирать. Отмирая, клетки создают болезни органов. Плохая работа капилляров приводит к застою крови, нарушению

нормального ее передвижения по сосудам. Отходы и вредные вещества, которые неизбежно образуются в процессе жизнедеятельности каждого организма, перестают выводиться вовремя и начинают накапливаться в угрожающих количествах. Полезные вещества не доставляются к органам и тканям в нужных объемах. Органы начинают болеть от недостатка питания, от образования омертвевших клеток, от скоплений невыведенных шлаков. Организм начинает отравлять сам себя, превращаясь в нечто вроде свалки нечистот. От этого возникает множество заболеваний. Нечистоты поражают кожу, сосуды, нервную систему. От нечистот возникает уныние, угрюмость духа и меланхолия. От нечистот возникает ожирение и нарушения сна, запоры и болезни легких. Нет болезней, которые не были бы связаны с нарушением кровообращения и дисгармонией между вводимыми в организм и выводимыми из организма веществами.

Вот почему без нормальной работы капилляров жизнь клеток, тканей, органов, систем нашего организма невозможна. Вот почему начинать работу по оздоровлению организма желательно именно с оздоровления крови и сосудов.

Упражнение для капилляров — это практически полноценная замена бегу. С его помощью любой человек может «бегать», и делать это нужно два раза в день даже прикованным к постели больным, ослабленным, пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу.

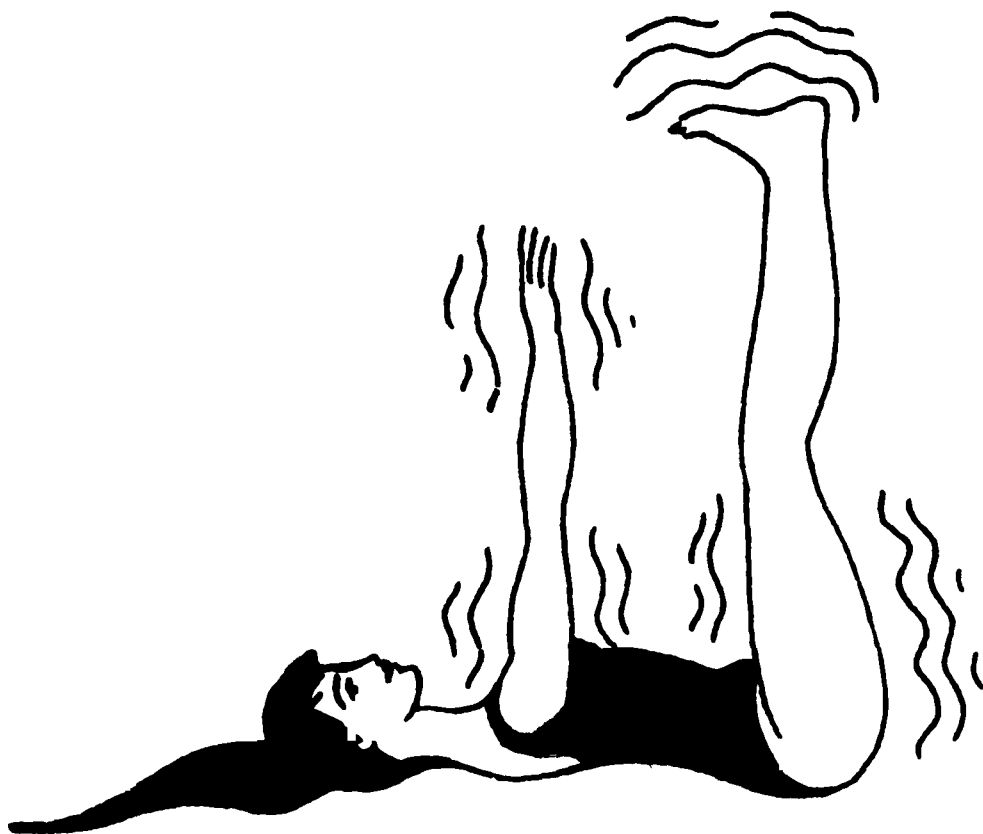
Упражнение «Вибрация»

Исходное положение: лягте на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положите твердую подушку или валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу.

Выполнение упражнения: в таком положении трясите обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение 1—3 минут.

Если у вас при выполнении данного упражнения ноги немного сгибаются в коленях — не обращайте внимания: для вибрации это не имеет принципиального значения.

Упражнение для капилляров и упражнение «Золотая рыбка» построены на вибрации. Это принципиально важно. Человеческий организм никогда не бывает в полном покое — периодически сокращаются мышцы, стенки желудка, волнообразные движения присутствуют кишечнику. А сердце? Оно не останавливается ни на минуту, стучит, вибрирует — и мы живем. Сокра-



Упражнение «Вибрация»

щаются стенки кровеносных сосудов. Когда мы говорим — вибрируют голосовые связки.

Попробуйте подержать руки вытянутыми вперед. Вскоре вы заметите, что кончики пальцев мелко подрагивают. Видимо, подобные микродвижения зачем-то нужны организму, если он их производит. Естественная микровибрация играет определенную роль в фильтрационных процессах в тканях, она нужна для осуществления теплообмена, благодаря ей усиливается кровообращение работающих органов.

Мы знаем, что позвонки в позвоночнике соединены между собой связками и хрящами. Вибрируя всем телом, выполняя упражнение «Золотая рыбка», мы тренируем связочный аппарат позвоночника, укрепляя его, делая более эластичным и прочным. Предлагаемые упражнения доступны каждому, они не требуют специальных приспособлений, их может выполнять даже прикованный к постели человек. Итак, вибрация способствует более энергичной пульсации вен, а значит, повышает общую жизнестойкость всего организма.

Пятое правило здоровья — *выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней»*.

Кроме капилляров у сердца есть еще один незаменимый помощник — диафрагма. Количество движений диафрагмы в одну минуту составляет примерно одну четверть количества движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь она проталкивает сильнее, чем сердце. Работе диафрагмы поможет упражнение «Смыкание стоп и ладоней».

Первая часть упражнения улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение полезно и тем, что оно координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов.

Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Первая, подготовительная, часть.

Исходное положение: лягте на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положите валик).

Сомкните ступни и ладони и разведите колени.

Нажимайте подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).

Нажимайте сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).

Сжимайте обе сомкнутые ладони (10 раз).

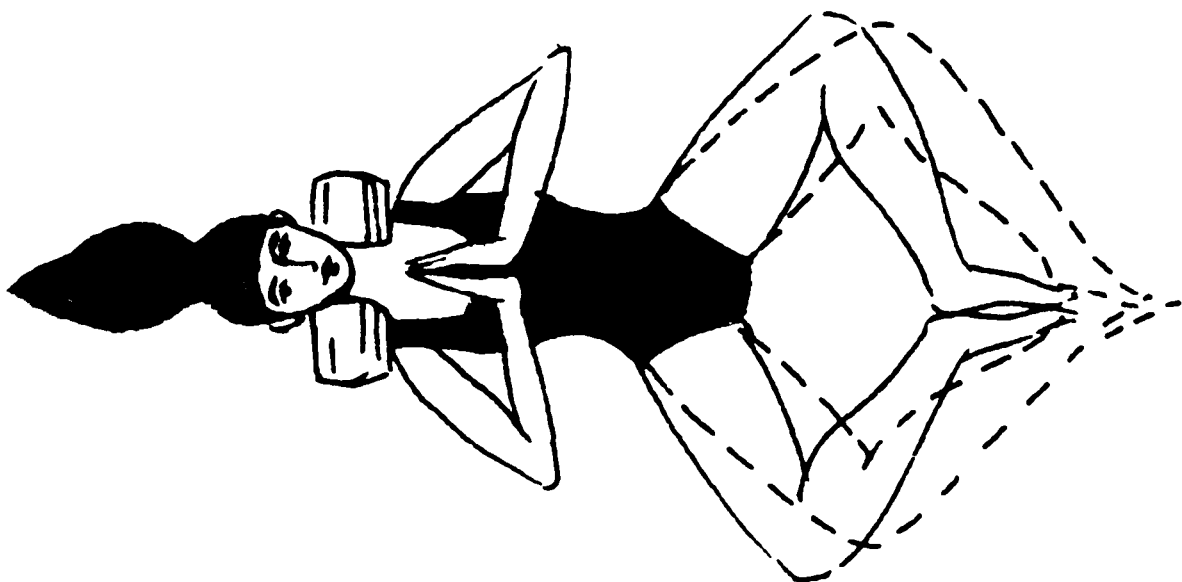
Вытяните сомкнутые руки на полную длину, закиньте их за голову и медленно проведите ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).

Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигайте ими от паха до пупка (10 раз).

Максимально вытяните руки с сомкнутыми ладонями и пронесите их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).

Вытягивайте руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).

Установите руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигайте сомкнутыми



Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

ступнями ног (примерно на 1—1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).

Одновременно двигайте сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10—60 раз).

Вторая, основная, часть упражнения.

Сомкнув стопы и ладони, закройте глаза и оставайтесь в таком положении в течение 10—15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

Данное упражнение, как и все остальные из Системы здоровья, желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде. Ведь все упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку, а одежда, которую мы носим практически постоянно, препятствует этому.

Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

Выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут приводит к установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами, а также к гармонии общих вод в организме. Не случайно практически во всех религиях существует один общий жест: ладони складывают перед грудью. Такой жест имеет скрытое физиологическое обоснование. В этом случае общие воды в организме — кровь, лимфа и т. д. — нейтрализуются и уравниваются. Попробуйте проверить. Измерьте ваше давление, запишите разницу между верхним и нижним давлением. Затем сложите ладони вместе на 3—

4 минуты и после этого снова измерьте давление. Вы будете удивлены, обнаружив значительно более сбалансированное, чем было ранее, давление. Кроме того, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-щелочной баланс в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5 минут или больше. Но если вы ежедневно выполняете это упражнение, то можете не складывать ладони перед едой.

Итак, пятое правило здоровья помогает силам духа и тела достигнуть равновесия.

Шестое правило здоровья — *выполнение упражнения для спины и живота.*

Выполнение этого правила здоровья посвящено нескольким важным задачам. Во-первых, оно координирует функции симпатической и парасимпатической нервной системы. Что это значит?

Все наши внутренние органы можно условно разделить на животные и растительные. К животным внутренним органам относят мускулы и внешнюю нервную систему, а к растительным — органы дыхания, пищеварения и внутреннюю нервную систему. Животные нервы находятся в мышцах рук, лица, ног, шеи, груди, брюшной полости, то есть в тех мышцах, которые мы по своему желанию можем сократить, например поднять руку.

Растительные нервы находятся в мышцах внутренних органов и кровеносных сосудов, и эти мышцы мы не можем по своему желанию сократить, например растянуть желудок. Они регулируют деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмен веществ.

Растительные нервы (другими словами, вегетативная нервная система), в свою очередь, разделя-

ются на две системы: парасимпатическую и симпатическую. Черепные парасимпатические нервы контролируют деятельность органов пищеварения, почек, тонкой кишки, селезенки, поджелудочной железы, сердца и дыхательных органов. Тазовые парасимпатические нервы управляют работой толстой кишки, мочевого пузыря, половых органов. Симпатическая нервная система имеет три больших сплетения: сердечное, которое соединяет ветви блуждающих нервов с ветвями нервных узлов; солнечное, которое расположено между желудком, диафрагмой и аортой; тазовое, расположенное в крестце и распространенное во всех внутренних органах.

При одновременных движениях позвоночника и живота симпатическая и парасимпатическая нервные системы начинают функционировать согласованно, что приводит к укреплению и оздоровлению всей нервной системы в целом. А здоровая нервная система дает возможность противостоять любым невзгодам.

Упражнение «Движение позвоночника и живота» помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме.

Обычные виды спорта, направленные на укрепление мускулов, поддерживают кислотность, а глубокое дыхание и лечение медитацией насыщают кровь и другие жидкости организма щелочью. Благодаря этому упражнению одновременно с движениями позвоночника выполняются брюшное дыхание и медитация, что устанавливает в организме кислотно-щелочное равновесие. А сохранение кислотно-щелочного равновесия — наипервейший путь к правильному лечению.

Кроме координации деятельности симпатической и парасимпатической нервной систем, восстановления и поддержания кислотно-щелочного баланса в организме упражнение «Движение позвоночника

и живота» помогает регулировать деятельность кишечника.

Наконец, соблюдение шестого правила здоровья создает духовную силу, помогающую стать здоровым. «Я себя чувствую, как я о себе думаю» — эта истина заложена в основе лечения внушением. Именно поэтому в упражнении движения позвоночника и живота сочетаются с самовнушением. Произнося положительные утверждения, мы как бы настраиваем себя на волну здоровья и радости. Ваши уши, ваш голос, ваше сознание и подсознание настроены именно на эту волну. Если вы верите, что будете здоровы, что победите свою болезнь и будете жить долго и счастливо — значит, так и будет.

Раз уж мы смогли нашими прежними негативными мыслями создать все свои болезни, значит, используя противоположные, позитивные убеждения, мы сможем избавиться от них. Если ежедневно утром и вечером, выполняя упражнение, вы будете настраивать себя на здоровье и победу над болезнями, ваше подсознание воспримет эту информацию и будет работать на вас, даже когда вы спите. А ваши клетки, получив такую информацию, начнут лучше функционировать, тем самым дав начало позитивным процессам, которые, в конечном счете, приведут к оздоровлению всего организма в целом.

Упражнение «Движение позвоночника и живота»

Исходное положение: опуститесь на пол на колени, таз — на пятки (можно сесть и «по-турецки»).

Полностью выпрямите позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

Промежуточное упражнение

Необходимо выполнять после каждого из приведенных ниже шести действий по одному разу в каждую сторону.

I. Вытяните руки перед грудью параллельно друг другу.

Поверните голову влево, оглянитесь через левое плечо, стараясь увидеть свой копчик.

Теперь представьте себе золотисто-солнечный шар размером с апельсин, находящийся у копчика, и мысленно проведите им вверх по позвоночнику до шейных позвонков, стараясь почувствовать его ласковые целительные касания позвонков и нервных окончаний, начинающихся у позвонков и направляющихся ко всем внутренним органам.

Верните голову в исходное положение.

Поверните голову вправо, оглянитесь через правое плечо, повторив действие в той же последовательности.

Неважно, что вначале вы не сможете увидеть копчик или весь позвоночник — сделайте это в воображении.

II. Поднимите руки вверх параллельно друг другу, выпрямите позвоночник и быстро проделайте то же самое, что и в пункте I.

Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови и различных органов.

Подготовительное упражнение

1. Поднимите и опустите плечи (10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

2. Наклоните голову вправо-влево (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.

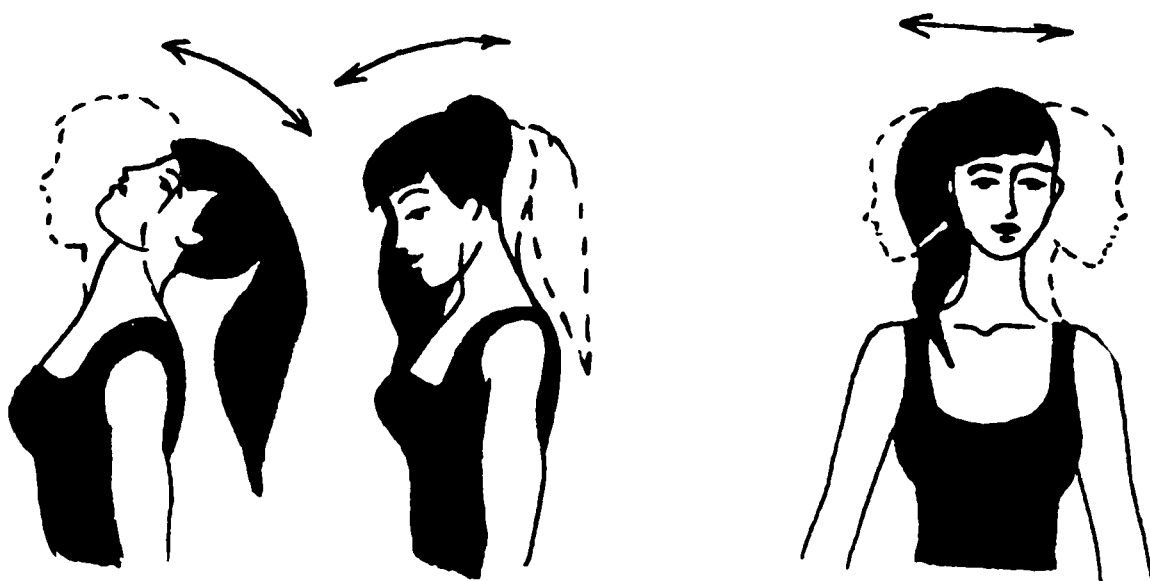
3. Наклоните голову вперед-назад (по 10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

4. Наклоните голову вправо-назад и влево-назад (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.



1

2



3

4



**Подготови-
тельное
упражнение
для спины и
живота**



5



6

5. Наклоните голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатите голову к позвоночнику (по 10 раз к каждому плечу). Выполните промежуточное упражнение.

6. Поднимите руки параллельно друг другу, затем согните их в локтях под прямым углом, сожмите кисти в кулак, голову откиньте назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет «7» отведите локти назад, как будто хотите свести их у себя за спиной, подбородок тяните к потолку (10 раз). Выполните промежуточное упражнение.

Основное упражнение

Расслабившись на некоторое время после выполнения подготовительной части, снова выпрямите позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад. Делать это нужно в течение 10 минут.

Одновременно с выполнением упражнений желательно произносить твердо и уверенно, как бы убеждая себя: «Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше, лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными,



Основное упражнение для спины и живота

упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости — крепкими, суставы — гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются работе мозга; мозг функционирует великолепно, мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем; все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способнее к большим творческим делам, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше».

Итак, выполнение шестого правила здоровья даст начало позитивным процессам, которые в итоге приведут к оздоровлению всего организма.

Теперь вы знаете шесть правил здоровья. Все они эффективны и легко выполнимы, нужно только начать, преодолеть самый первый барьер и сделать первые усилия. Если же вы ленитесь — значит, вы недостаточно хотите стать здоровым и счастливым. Эти правила — система, позволяющая нормализовать работу каждой клеточки и каждого органа. Они подчинены единой задаче — пробуждению целительных сил всего организма. Однако Система здоровья не ограничивается этими шестью правилами.

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ

По мере освоения Золотых правил здоровья, в частности упражнения для капилляров, можно в зависимости от состояния своего здоровья переходить и к другим упражнениям, тоже целительно воздействующим на кровеносную систему и на весь организм в целом.

Специальные упражнения, направленные на то, чтобы заставить капилляры сокращаться, а значит,

заставить кровь нормально циркулировать — первый шаг к тому, чтобы вырвать свой организм из пропасти неподвижности, из бездны болезни. Начать двигаться — значит, начать выздоравливать!

Бег на месте

Многим известны целительные свойства бега, но для того чтобы стать здоровыми, нам не нужно бегать так, как это делают спортсмены и физкультурники. Оздоровительный бег — совсем другой. Для здоровья нам не нужны непомерные нагрузки на наши мышцы и на сердце, нам не нужно состояние изможденности и усталости, к которому неизбежно приходит в конце соревнования любой спортсмен. Нам не нужен бег как спорт и как соревнование. Нам нужен бег как способ вернуть телу живительную вибрацию и заставить капилляры сокращаться. А для этого ни к чему доводящие до измождения нагрузки. Такие нагрузки не только не полезны, но вредны.

Легкий и непринужденный бег на месте — прекрасное средство заставить свой организм «вибрировать», а значит, как следует простимулировать кровообращение и заставить капилляры работать. Бег — совершенно естественное явление и состояние для каждого живого существа на земле, и для человека в том числе. Бег на месте не преследует цели преодолевать какие-либо расстояния, а потому выполняет чисто лечебную функцию. Более полезной методики оздоровления представить себе трудно. Такой бег, не изнуряя нас излишне, идеально разогревает организм до каждой его клеточки, отчего продукты распада интенсивно плавятся и выводятся через поры. А значит, не только стимулируется кровообращение, но и очищается кровь!

Бег на месте великолепно отрабатывает дыхание и вместе с тем не требует слишком уж интенсивного и глубокого дыхания — а потому при беге трусцой кровь прекрасно обогащается кислородом.

Но для того чтобы бег пошел на пользу, а не во вред, надо знать несколько правил.

Тело должно быть полностью расслабленным, так, чтобы руки болтались как плети, ноги были свободно согнуты в коленях и не напрягались. Стопы должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки — высоко поднимать ноги и подпрыгивать не нужно. Состояние для такого бега должно быть приятным, не напряженным, не утомительным. Надо постараться, чтобы от такого бега весь организм лишь слегка и приятно вибрировал, и ни в коем случае не получал грубых встрясок.

В таком беге для нас главное — сам эффект легкого прыжочка, дающего встряхивание всех мышц. Любого напряжения мышц надо избегать. Пусть поначалу этот прыжочек будет едва заметным. Первый раз главное — заставить себя сделать хотя бы несколько таких расслабленных подпрыгивающих движений. Со временем бег на месте будет даваться все легче и легче, но сдерживайте себя, не делайте резких и сильных движений, оставайтесь в расслабленном спокойном состоянии лишь слегка мягко подпрыгивая, едва отрывая стопы от земли.

Специальное упражнение

Кроме вибрационных упражнений и бега, для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний помогают специальные упражнения для ног.

Упражнение «Тростник на ветру»

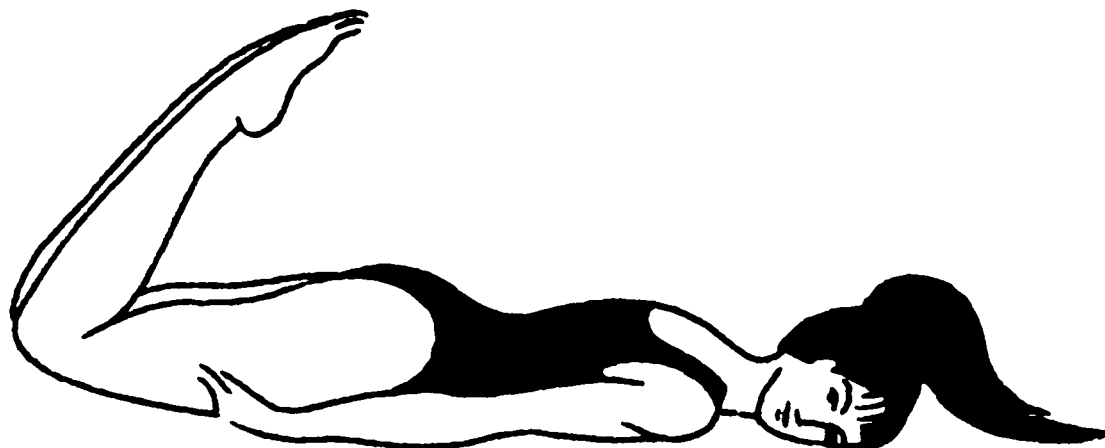
Исходное положение: лягте на живот на твердую поверхность.

Согните ноги в коленях и уберите всякое напряжение из ног, представив себе, что ноги от колена до ступни превратились в тростник, свободно отдающийся воле ветра.

Полностью предоставив ногам свободу движения, дайте им возможность, сгибаясь и разгибаясь, стараться ударять по ягодицам. Достать до ягодиц удастся далеко не сразу и далеко не всем. Но представьте, что ваши ноги — тростник, на который ветер нападает все с большей и большей силой, и ноги то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаются к ягодицам. В любом случае надо стараться делать такие движения, как будто вы хотите ударять себя по ягодицам, даже если достать до них не удастся.

Делайте упражнение ежедневно, стремясь к тому, чтобы пятки все же начали доставать до ягодиц.

Это упражнение значительно усиливает кровоток по всей длине ног, улучшает питание мышц и тканей, снимает усталость с ног начиная от бедра и заканчивая ступней.



Упражнение «Тростник на ветру»

Массаж с помощью орехов

Многим известен массаж конечностей с помощью орехов. Такой массаж улучшает кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее самочувствие.

Возьмите два грецких ореха, положите их между ладонями, прижав сильнее, и начните делать вращательные движения. Важно прилагать усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ладони.

Затем положите под каждую ступню по ореху и начните катать их ступнями по твердой поверхности прилагая усилия, чтобы орехи плотнее вжимались в ступню.

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА

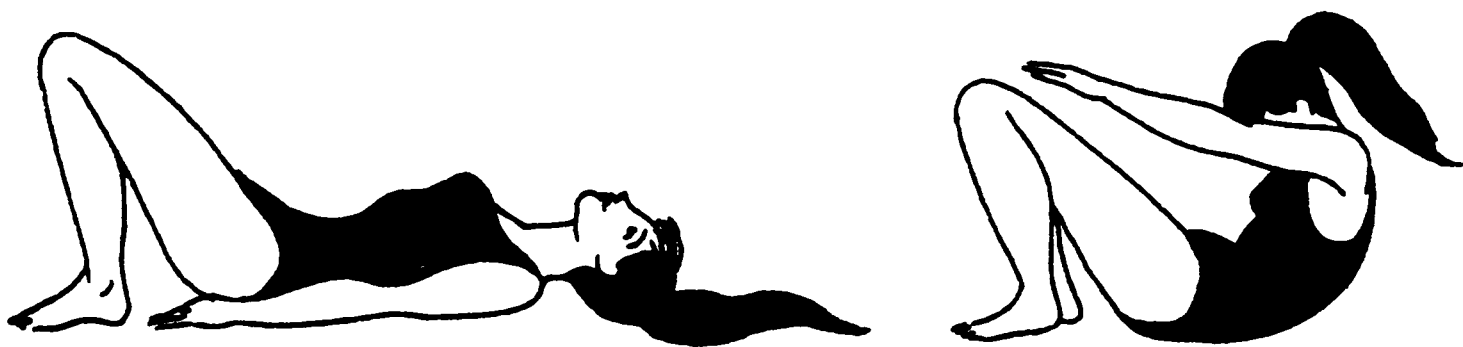
Кроме упражнений Золотых правил здоровья привести в форму позвоночник вам помогут следующие упражнения.

Упражнение «Листок»

Исходное положение: лягте на спину лицом вверх на твердую ровную постель или на пол.

Расслабьте тело и представьте себе, что он внутри совершенно пустое, а оттого легкое, невесомое.

Согните ноги в коленях, не отрывая пятки от той поверхности, на которой вы лежите. Для этого медленно подтягивайте пятки к ягодицам как можно ближе. Затем, не отрывая позвоночник от поверхности, на которой лежите, медленно поднимайте голову вперед и одновременно тянитесь:



Упражнение «Листок»

ладонями к коленям. Дотянувшись ладонями до согнутых коленей и подняв голову при горизонтальном положении позвоночника, оставайтесь в этой позе столько времени, сколько сможете. Представьте, что через макушку в ваше тело вливается поток энергии — целительной Энергии Жизни. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Упражнение нужно выполнять каждое утро и каждый вечер в течение 1—2 минут.

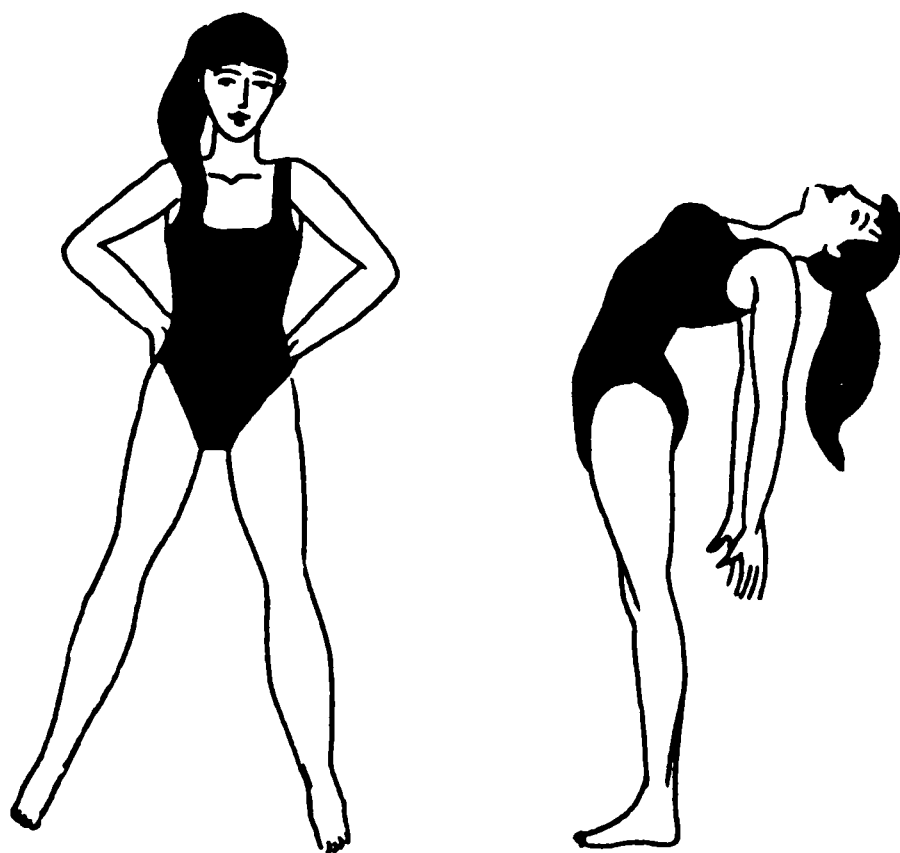
Это специальное упражнение позволит выправить осанку, поставить на место позвонки и освободить зажатые кровеносные сосуды, усилив и исправив таким образом обращение крови по сосудам. Упражнение стимулирует кровообращение мозга.

Упражнение «Ветка ивы»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте как можно шире, стопы параллельно друг другу.

Сосредоточьтесь на своем теле, представьте себе, что оно стало легким, невесомым, словно пустым.

Обхватите ладонями область почек, соединив пальцы на крестце, и начинайте медленно прогибаться назад. Сгибайте позвоночник не спеша, медленно и осторожно запрокидывая голову на-



Упражнение «Ветка ивы»

зад. Когда позвоночник прогнется до предела, свободно уроните руки назад. Теперь тело начнет легко покачиваться, подобно зеленой ветке ивы, склоненной над рекой. Когда появится легкая усталость, снова обхватите область почек и распрямите позвоночник до вертикального положения.

Делайте упражнение каждый день.

Это упражнение дает мощный оздоровительный эффект при болях в спине, а также при вялости сердечной деятельности.

Упражнение «Тетива лука»

Исходное положение: встаньте на колени.

Прогните спину назад, а руками захватите щиколотки обеих ног. Оставайтесь в такой позе не менее 5 секунд, затем выпрямитесь. Проделайте так от 3 до 10 раз в зависимости от возраста и самочувствия. Ток крови усилится, что не даст

застояться вредным веществам в области поясницы и спины и не даст солям отложиться в области позвоночника.

Делайте упражнение каждый день.

Это упражнение помогает усилить и привести в норму кровообращение в области спины.

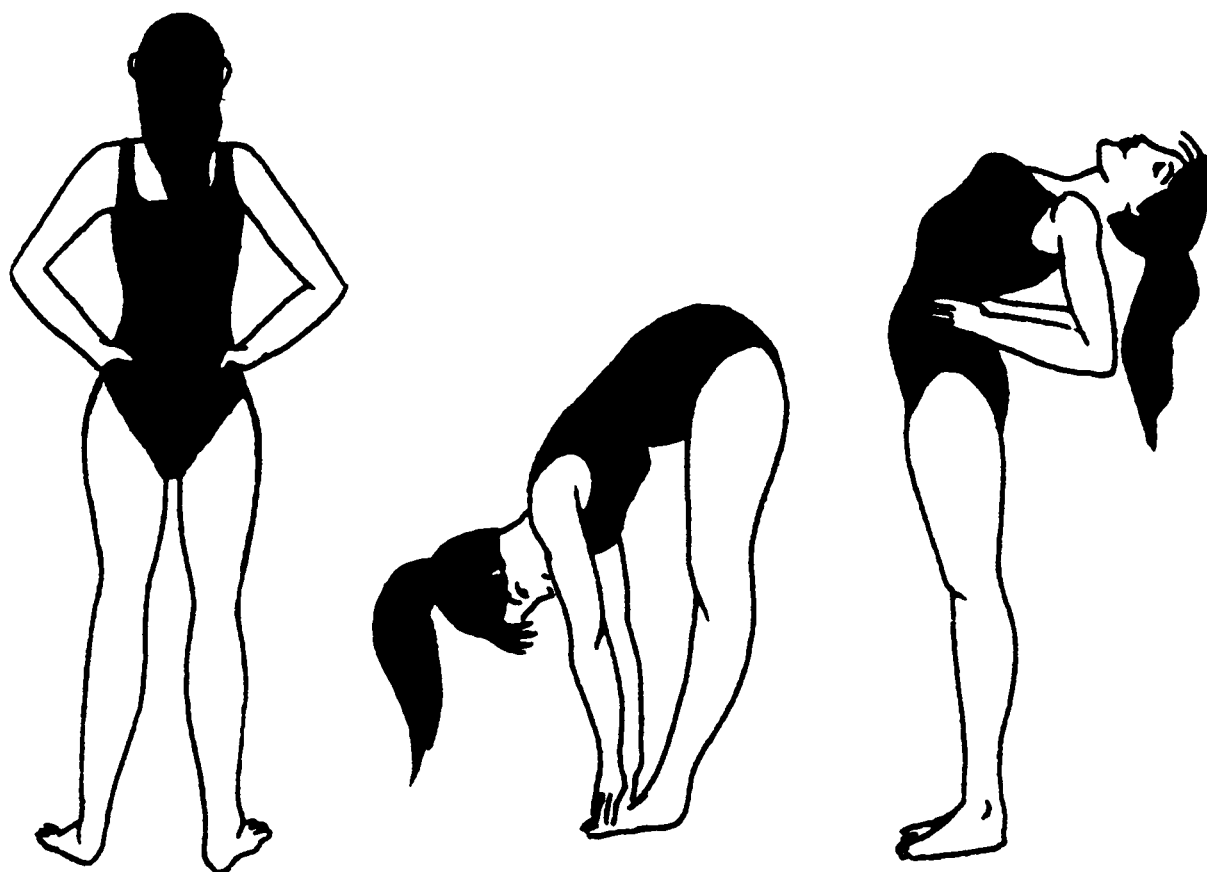


Упражнение
«Тетива лука»

Упражнение «Гибкая лоза»

Исходное положение: встаньте прямо.

Большими пальцами рук медленно массируйте участки спины в области поясницы с обеих сторон вдоль позвоночника, представляя себе, как тело, размягчаясь, становится более гибким. Затем энергично, но плавно, а не резко, наклонитесь вперед, стараясь достать руками пол.



Упражнение «Гибкая лоза»

Выпрямитесь и согнитесь назад как можно ниже — тоже плавными, мягкими движениями, не рывком. Снова выпрямитесь и сделайте несколько энергичных, но мягких наклонов вправо и влево.

Делайте упражнение каждый день.

Это упражнение улучшает кровоснабжение не только спины, но и ног. Следовательно, проходят заболевания спины и ног.

ДВИЖЕНИЕ И РАВНОВЕСИЕ ДУХА

В человеческом организме постоянно работают противоборствующие, противоположные по своему действию силы. Так происходит в артериях и венах — первые высасывают кровь, вторые всасывают. Так взаимодействуют кислоты и щелочи, которые нейтрализуют друг друга. Это тепло и холод, вдох и выдох, это работа правого и левого полушария мозга.

От того, как уравнивают друг друга противоположности, зависит здоровье человека. Особенно опасно нарушение кислотно-щелочного баланса и баланса между вводом в организм питательных веществ и выводом продуктов распада. Как только один из процессов начинает преобладать над другим (преобладание кислоты над щелочью и наоборот, преобладание вводимых веществ над выводимыми, наоборот) — начинается болезнь.

Между тем организм сам постоянно стремится к гармоничному равновесию всех своих составляющих. Надо только ему в этом помочь. Кроме основного упражнения — «Смыкание стоп и ладоней» в этом поможет следующее упражнение.

Упражнение «Небо у реки»

Исходное положение: лягте на спину на твердую поверхность. Все тело расслаблено, ноги вытянуты.

Руки закиньте за голову и сцепите в замок на макушке. Теперь начинайте медленно поднимать туловище так, чтобы оказаться в положении сидя. Продолжайте без остановки склонять туловище как можно ближе к ногам. Когда туловище склонится к ногам как можно ниже (старайтесь лбом коснуться колен), замрите и представьте себе, что вы находитесь возле реки. Ваш наклон — это наклон к реке; вы смотрите в воду реки и словно растворяетесь в ней. Начинайте распрямляться, постепенно разгибая позвоночник и возвращаясь вначале в положение сидя, затем — лежа. Не теряйте при этом ощущения растворенности в реке, и, поднимая глаза, представляйте себе, что видите небо. Обращаясь к небу, ощущайте еще и растворенность в небе.

Делайте упражнение каждое утро и каждый вечер.

Каждый, кто хочет быть здоров, должен и это упражнение выполнять ежедневно дважды в день. Оно тоже позволяет установить необходимое равновесие тела и духа, не только благоприятно влияя на кро-



Упражнение «Небо у реки»

веносную систему и позвоночник, но и позволяя развить воображение и интуицию.

Выполняя все эти упражнения, говорите себе мысленно, что вы с каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Если выполнять упражнения не веря в успех и будучи настроенным пессимистично, то и успеха ждать не придется. Необходимо верить в то, что здоровье придет. Если вы верите в то, что будете здоровы, что победите болезнь — так оно и будет.



ИСЦЕЛЕНИЕ
ПИТАНИЕМ



«ПИЩА, УЛУЧШАЮЩАЯ СУЖДЕНИЯ»

Еще великий Гомер сказал: «Полно вам, люди, себя отравлять недозволенной пищей». Большинство людей питаются неправильно — отравляют себя недозволенной, то есть не подходящей человеческому существу, не естественной для него пищей. Многие люди привыкли к своему обычному, а по сути противоречащему природе питанию — и им кажется, что питаться можно только так, а не иначе. Хорошо, если организм окажется мудрым, и сам начнет давать сигналы, что пища для него не подходит: такими сигналами могут быть и повышение температуры, и тошнота, и расстройство желудка. Но чтобы организм стал мудрым, человек сам должен захотеть стать мудрым — он должен пойти по пути поиска оптимальных для здоровья условий жизни. А тот, кто не хочет искать эту истину здоровья, тот может отравлять себя бесконечно — и привыкший к ежедневной отраве организм может даже не подать сигнала до той поры, пока не заболит всерьез. Вот тогда болезнь принудит упрямого человека все-таки начать искать истину. Природа мудра. Если мы не ищем истины добровольно, природа принуждает нас к этому посредством болезней.

Что же такое подобающая, «дозволенная» пища, дозволенная самой природой, естественная для человека, приводящая к здоровью и искореняющая болезни? О такой пище человечество знало издавна. У самых мудрых из мудрейших — монахов японских дзен-буддистских монастырей — существует особая кухня названная «кухня, которая улучшает суждение».

В человеке едины тело и дух — о чем большинство людей забывает. То, как мы питаемся, не может не отражаться на работе нашего сознания, на состоянии нашей души, наших мыслей и чувств. Неправильное питание нарушает энергетическое равновесие в теле человека, а потому притупляет его разум, заставляя спадать добрые чувства и неизмеримо возбуждает чувства грубые, недобрые. Пагубные чувства — горе, гнев, тоска, страх и чрезмерное нервное возбуждение, часто прикрывающееся маской чрезмерной радости — нарушают равновесие человека и создают болезни в теле. Этим чувствам мы подвержены тем больше, чем вреднее для нас наша пища.

Система питания в монастырях дзен-буддизма была придумана не самими монахами — этой системе питания уже 5 тысяч лет. Древние греки называли это питание макробиотикой. Слово переводится как «большая жизнь», «долгая жизнь», или «полнокровная жизнь». Но есть у этого слова и другой смысл: макробиотика позволяет достичь полной жизни, употребляя «полные», цельные, то есть не подвергшиеся насилью со стороны человека и не искаленные излишней переработкой, природные продукты.

Ведь только цельные, полные продукты, не тронутые рукой человека, сохраняют в себе природные энергии, так необходимые человеческому организму для здоровья.

Еще в древних источниках упоминается жизненная энергия, которой пронизано все сущее, — энергия, которая издавна носит название «ки». Энергия

мира — целительная энергия, ведь когда она правильно циркулирует по телу, она излечивает все болезни. Эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь — через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки, второй путь — через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию, третий путь — через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств, или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения.

Что это за энергия *ки*? Это энергия неба и земли. Человек — сын неба и земли. Когда мы отрываем себя от земли и неба, от их целительных энергий, то есть отрываем себя от всего сущего (ведь в мире, если вдуматься, не существует ничего, кроме неба и земли), то мы отрываем себя от целительной и животворящей энергии *ки* и становимся из-за этого слабыми и больными.

Отрывает нас от этой энергии суета в мыслях и поступках, раздражение и уныние, разобщение с природой, неправильное питание.

Ки нашего тела: Инь и Ян

Итак, *ки* окружающего мира неоднородна: она содержит две составляющие — энергию неба и энергию земли. Энергия неба — это Ян, энергия земли — Инь.

Вся Вселенная — это взаимодействие двух видов энергии: Ян и Инь.

Человек — часть Вселенной. Он не может быть отдельным от нее существом, живущим по другим законам. Мы ведь родились и живем здесь, в этой Вселенной. А все, что рождается в этой Вселенной, создано по ее законам.

Закон нашей Вселенной — вечное взаимодействие Ян и Инь. Каждый из нас — это Вселенная в миниатюре. В каждом из нас точно так же должны взаимодействовать Ян и Инь, как во всей Вселенной. В каждом из нас в гармонии должны соединяться энергии Ян и Инь, энергия неба и энергия земли.

Жизнь — это и есть гармония Ян и Инь. За пределами этой гармонии нет жизни, нет здоровья, есть только застой, пустота, смерть.

Обычно люди нарушают законы, и равновесие Инь и Ян внутри организма не соблюдается. Это происходит оттого, что нарушается гармония чувств, гармония восприятия внешнего мира, оттого, что люди не получают энергии от природы, а черпают ее в неживом механистичном мире душного пыльного города, и оттого, что люди питаются неправильно — не соблюдают в питании принцип равновесия Инь и Ян.

Задача человека, который хочет быть здоровым, получать из внешнего мира энергии Инь и Ян в гармонии, в разумном правильном сочетании — в таком сочетании, в котором они находятся в природе. Если Инь начинает преобладать над Ян или наоборот, в теле возникают аномальные явления. Возникает болезнь. Любая болезнь — не что иное, как раскол между Ян и Инь. В случае преобладания Ян всегда ослабевает Инь, а в случае преобладания Инь ослабевает Ян.

Если преобладает Ян, а ослабевает Инь, у человека повышается температура, краснеет лицо, его глаза блестят либо он впадает в беспокойное состояние, начинает излишне громко и возбужденно говорить, у него учащается пульс, дыхание очень шумное, глубокое, могут возникать судороги и излишние напряжения мышц. Такие люди подвержены кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры. Они склонны к бессоннице. Боли, возникающие в теле, всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает Инь, а ослабевает Ян, человека знобит, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он очень слабым глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях слабость либо неподвижность, очень редкий пульс. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул. Склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Инь и Ян в теле человека не могут находиться в постоянном устойчивом соотношении, потому что организм не способен быть вечно спокойным и неизменным — пока он жив, он меняется каждый миг. Поэтому соотношение Ян и Инь всегда колеблется. Это нормально. Плохо, когда баланс Инь—Ян нарушается сильно и такое нарушение становится постоянным. Если нарушение баланса Инь—Ян постоянно, это говорит о том, что целительные силы внутри организма не справляются со своей работой. В организме отключаются природные механизмы, призванные всегда приводить организм в гармонию, в равновесие, призванные регулировать внутренние процессы так, чтобы человек был здоров.

Пять стихий тела

Кроме гармонии Ян и Инь, в природе присутствует еще гармония пяти элементов. Пять элементов, или пять стихий, — это все то, из чего состоит вся энергия мира и жизни, вся энергия Инь и Ян. Эти пять стихий, или элементов, — Огонь, Вода, Металл, Земля и Дерево. Все в природе складывается из движения, взаимодействия этих пяти элементов и их энергий.

Энергия Дерева — энергия, способствующая рождению, росту, увеличению. Это энергия весны.

Энергия Огня — энергия максимальной активности. Это энергия середины лета.

Энергия Металла — энергия спада, успокоения. Это энергия конца лета.

Энергия Воды — энергия минимальной активности, покоя. Это энергия осени.

Энергия Земли — энергия равновесия, стержня, на котором держится гармония. Это энергия зимы.

Все процессы — рост и развитие, максимум активности, затем спад, успокоение и минимум активности — процессы, которые постоянно идут в природе. Мы видим их и в смене времен года, и в смене времени суток. В соответствии с законом равновесия и гармонии эти процессы должны идти и в человеческом организме так же постоянно, циклично, как и в природе. Но у человека так бывает редко — для этого надо быть здоровым и гармоничным человеком. Чаще у человека каких-то энергий не хватает, а каких-то в избытке. А если какой-то энергии не хватает — наступает перекос, нарушение гармонии, болезнь. Если бы лето не сменялось осенью — планета погибла бы под бурной растительностью. Если бы зима не сменялась весной — мы все давно бы окоченели под вечными льдами. Если бы активность не сменялась пассивностью — человек очень быстро умер бы от перевозбуждения. Если бы пассивность не сменялась активностью — человек умер бы от апатии и неподвижности.

Законы цикличности действуют и в природе, и в человеческом теле. Недостаток или избыток одной из энергий пяти элементов приводит к нарушениям здоровья.

Каждая энергия необходима определенным органам и частям тела:

- энергия Древа — печени, мышцам и глазам;
- энергия Огня — сердцу, сосудам и языку;
- энергия Земли — селезенке и поджелудочной железе, соединительной ткани, органам ротовой полости;

- энергия Металла — легким, кожному покрову и волосам, носу;
- энергия Воды — почкам, кости, ушам.

Энергии природы — те же, что энергии нашего тела. Отсюда видно, что организм человека очень тесно связан с окружающей средой. Печень и мышцы имеют отношение к элементу Дерево — это энергия весны, и поэтому весной печень чувствует себя лучше всего. Летом болезни печени могут излечиваться, если же излечения не произошло, то болезнь усиливается осенью, когда энергии весны не хватает. Если осенью болезнь не приводит к смерти, зимой происходит стабилизация, и весной состояние улучшается. В конце лета, когда царствует энергия Металла, редко случаются обострения болезней легких — зато они приходятся на весну, когда Металл в недостатке, а в избытке Дерево. Но болезни могут возникать и от переизбытка той или иной энергии. Переизбыток Огня может вести к болезням сердца, которое зависит от энергии Огня и особенно нуждается в ее гармонии, без недостатка и переизбытка. Почки зависят от энергии Воды, а потому при переизбытке этой холодной энергии болят — известно, что почки особенно чувствительны к переохлаждению.

Итак, гармония всех энергий нужна всем органам человеческого тела. Переизбыток той или иной энергии в теле человека сказывается на всем его строении, на облике и типе внешности, на характере.

Люди с переизбытком Древа имеют кожу землистого и даже зеленоватого оттенка, они высоки ростом, имеют широкие плечи, а руки и ноги маленькие. Не лидеры, но способны к обучению и активно выполняют поручения. Такие люди склонны к гневу.

Люди с переизбытком Огня склонны к покраснению кожи, лицо всегда имеет румяный оттенок, фигура округлая, выпуклые живот и бедра, быстрая поход-

ка. Очень энергичные, своевольные люди. Они любвеобильны, склонны к чрезмерной радости, которая может стать разрушительной, и к перевозбуждению.

Люди с переизбытком Земли имеют кожу желтоватого оттенка, круглое лицо, мощный торс. У них спокойный темперамент, они великодушны, скромны, не ищут славы и почестей. Такие люди склонны постоянно тревожиться.

Люди с переизбытком Металла имеют белую кожу, у них узкие плечи, тонкие руки и ноги, маленькая голова. Они просты, наивны, но осторожны и предусмотрительны. Такие люди склонны печалиться и горевать независимо от того, есть ли для этого реальные поводы.

Люди с переизбытком Воды имеют смуглую кожу, у них большая голова, узкие плечи, чересчур удлиненная спина, выступающий живот при общей худобе. Они подвижны, но движутся как на шарнирах, могут быть хитры и даже нечестны. Такие люди склонны всего опасаться и страшиться, они боязливы, иногда безо всяких причин.

Привести к гармонии энергии пяти элементов в теле помогает правильное питание.

Энергия пищи

Человеку для жизни и здоровья нужно только одно — энергия. Причем энергия в тело должна поступать в правильных соотношениях, в балансе Ян и Инь, пяти элементов, и протекать по телу беспрепятственно. Значит, пища нужна только энергетическая. Организму не нужен балласт, который забьет желудок массой неживой, неэнергетической пищи, а потом ядами начнет распространяться по крови и по всему организму. Энергетическая пища — лекарство, которое дает человеку силу и здоровье. «Пустая» неэнергетическая

пища — яд, который отяжеляет тело и разум и несет нам болезни и преждевременную старость.

Перейдя на энергетическую пищу, вы поймете, что насыщаетесь малым. Ведь если раньше вы ели много, то ощущали скорее всего лишь дискомфорт, потому что организм страдал от переедания — но одновременно и голодал, так как даже избыточное количество пищи не обеспечивало организм необходимым количеством энергии и полезных веществ. Даже из огромных масс «мертвой» пищи — например, пережаренного мяса — организм не извлечет и крупицу животворной энергии, зато ядов получит достаточно.

Перейдя же на здоровую пищу, вы будете получать все необходимое из малого количества еды и начнете остро чувствовать, где полезная пища, а где вредная, и ничто на свете вас не заставит больше питаться отравой, которую прочие люди называют пищей. Пища, в которой нет энергии, не только не улучшает, но ухудшает суждение (то есть мышление), придает тяжесть не только телу, но и сознанию, и рассудку. И тело, и душа ваша придут в гармонию, если вы будете питаться энергетической пищей в правильном соотношении Ян и Инь.

Какая же пища обладает должным запасом *ки*? Вот список продуктов, из которого можно понять, какая пища наполнена энергией Ян, а какая Инь.

Ян — рис, пшено, пшеница, гречиха; креветки, омары, сардины, сельдь, лосось и другая рыба с розовым мясом, икра рыб; редис, репа, лук, петрушка, укроп, морковь; утка, индюк, куропатка; брынза, каштаны, яблоки, соль.

Инь — кукуруза, рожь, ячмень, овес; устрицы, карп, угорь, рак, форель, щука, тунец, камбала; баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, огурцы, кабачок, грибы, свекла, чеснок, капуста; свинина, телятина, говядина, баранина, цыпленок; кефир, сметана, творог, масло, молоко, сыр; ана-

нас, апельсин, банан, лимон, груша, виноград, орехи, арбуз, слива; мед, сахар, жиры, кофе, вина, пиво, газированная вода.

Как вы видите, продуктов, содержащих Инь, гораздо больше, чем продуктов, содержащих Ян. Почему это так? Вспомните, что Инь — энергия земли, а Ян — энергия неба. Можно сказать иначе: Инь — энергия тела, Ян — энергия духа. Человек создан как существо земное и небесное одновременно — земное и небесное в равных степенях, то есть существо телесное и духовное в равных степенях.

Человек привык оставаться больше телесным, чем духовным. Человек слишком привязан к земле, привязан к телу и забывает о духе. Природа болезнями заставляет человека вспоминать о том, что его природа не только телесная, но и духовная. Если мы забываем о духе и помним лишь о теле, мы болеем. А люди много тысячелетий думали лишь о теле! Поэтому и пища их, в основном, пища иньская, земная. Но если мы едим слишком много Инь, то дух наш скудеет и чахнет. Кто не захочет вспомнить, что он не только Инь, но и Ян, не только тело, но и дух, — тот будет болеть и страдать.

Современное питание из-за чрезмерной привязанности человека к земле включает в себя чрезмерное количество продуктов, насыщающих организм Инь в ущерб Ян. Энергия Инь способствует расширению, а энергия Ян — сжатию. Когда в нас слишком много Инь, тело расплывается, увеличивается в размерах. Избыточный вес — только от избытка Инь. Когда мы переходим на макробиотическое питание, не только наш дух преобразуется и возрастает в своей мощи и силе, но и наше тело преобразуется, насыщаясь духом, наша внешность приобретает черты, более характерные для Ян: тело становится стройнее, оно омолаживается, подчеркиваются мускулы. Организм приходит не только к внешнему, но и к

внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее.

Когда в нашем питании соотношение Инь и Ян сбалансировано, то желания поесть нездоровых продуктов — мороженое, сладкий десерт, выпить лимонад или алкогольный напиток — практически не возникает.

Если вы чувствуете, что по своей конституции, по состоянию организма и склонности к тем или иным болезням относитесь к типу, у которого преобладает Инь — на какое-то время нужно полностью перейти на янскую пищу. Если у вас слишком много Ян — нужно добавить иньскую пищу, но не в больших количествах, чтобы не удариться в другую крайность. А приведя себя в равновесие, нужно перейти на равное соотношение Ян и Инь.

Совсем не обязательно достигать баланса Инь и Ян в каждом приеме пищи: главное — выдерживать это равновесие в общем объеме еды, съеденной за день.

Как вы видите, макробиотика — это вовсе не диета, не чрезмерное ограничение в пище и не переход на исключительно растительную пищу. Макробиотика не исключает и животную пищу. Все дело — в правильных сочетаниях. И самое главное — в правильных способах приготовления пищи.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Как мы уже говорили, здоровая пища — это пища, не прошедшая такой переработки, которая убивает ее энергию. Поэтому в макробиотике так важны способы приготовления. Вот эти правила.

Правило первое. Не употребляйте пищу, прошедшую промышленную переработку. Лучше готовить все самим из цельных, не прошедших переработки продуктов.

Правило второе. Основой рациона (50—60 процентов всего ежедневного объема пищи) должен быть рис и злаки — и только цельные, неразмолотые зерна, из которых нужно готовить пищу своими руками. Эту пищу можно есть в любом количестве.

Правило третье. Овощи и фрукты должны составлять 25—30 процентов всего ежедневного объема пищи. Употреблять их лучше всего сырыми, по возможности с кожурой, либо отваренными в течение непродолжительного времени, но не жареными.

Правило четвертое. 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста).

Правило пятое. 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять супы из овощей и злаков.

Правило шестое. 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи по вашему желанию могут составлять рыба, орехи, семечки.

Правило седьмое. Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть только изредка, по особым случаям.

Правило восьмое. Не злоупотребляйте напитками, избегайте лимонада, кофе и черного чая — предпочтение отдавайте зеленому чаю, кофейным напиткам из злаков, травяному чаю, настою женьшеня или корня лотоса.

Правило девятое. Готовить пищу надо только на воде, и только варить или тушить, а не жарить, в крайнем случае — с добавлением небольшого количества растительного масла.

Правило десятое. Овощи, чрезвычайно насыщенные Инь — такие как баклажаны, помидоры, картофель, — лучше употреблять как можно реже.

Правило одиннадцатое. Прекрасно, если вы можете печь хлеб сами. Пеките его из муки грубого помола

с отрубями и цельными зернами. Если вы употребляете готовый хлеб — избегайте хлеба из белой муки, выбирайте хлеб с отрубями или из цельных зерен.

Правило двенадцатое. Всю пищу надо чрезвычайно тщательно пережевывать — как минимум по 50 раз, а еще лучше по 100. Если пища по-настоящему полезна, то при пережевывании она становится вкуснее. Если вы будете долго пережевывать пережаренный кусок мяса — вы почувствуете, что в нем нет вкуса. А если нет вкуса — нет и энергии. Это закон. Жуйте до тех пор, пока ощущается вкус пищи. Пока вы ощущаете вкус — вы впитываете в себя энергию пищи.

Правило тринадцатое. Не переедайте, вставайте из-за стола с чувством легкого голода — это нормальное состояние, ибо ощущение насыщения приходит не сразу, а лишь спустя полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Вспомним древнюю мудрость: если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся — значит, ты переел; если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел — значит, ты отравился.

Основа макробиотики — злаки. Почему именно злаки? Потому что это самая здоровая, самая энергетически насыщенная пища, данная нам самой природой.

Некоторые из наших предков считали зерно как вещество божественного происхождения — и даже вещество, из которого Бог создал человека. Японский иероглиф, выражающий понятие «мир и гармония», имеет и еще одно значение — «есть зерна». Даже языковое понятие говорит нам: только когда мы едим зерна, мы обретаем мир и гармонию.

Но очень важно есть именно цельные зерна. Это означает, что ни одна из съедобных составляющих зерна — будь то отруби, зародыши, оболочки — не должны быть удалены в процессе переработки или приготовления. Только цельное зерно содержит все

необходимые человеку вещества в самых идеальных для организма пропорциях. Кроме того, очень важно, что цельное зерно чуть ли не самое дешевое из всех продуктов питания.

Тайны здоровья и долголетия прячутся на дне классической японской 150-граммовой плошки для риса. Если этот рис сварен без соли и без масла, то жиров в нем не больше, чем в одной трети хлебного ломтя; белка — как в половине стакана молока; кальция — как в одном помидоре; достаточно и витаминов, и железа, и необходимой растительной клетчатки. Рис помогает избавиться от множества болезней и улучшает цвет лица. Рис в отличие от мучных изделий не приводит к избыточному весу и болезням сосудов. И в то же время в нем в достаточном количестве присутствуют все полезные вещества, имеющиеся в муке. Лучше бы отказаться от булок, хлеба, батонов вообще — и вместо этого съедать каждый день до 200—300 граммов риса. Но при этом надо помнить, что рис, как и другие злаки, богат крахмалом, поэтому его надо тщательно жевать во время еды и следить, чтобы он хорошо пропитывался слюной — и ни в коем случае не запивать. Крахмалы перевариваются только тогда, когда они уже обработаны слюной — иначе они не смогут перевариться в желудке.

Чудесный рис

Очишение рисом

Прежде чем переходить к правильному питанию, организм нуждается в подготовке. Трудно сразу переключиться с неправильного питания на правильное — ведь организм уже отравлен, и остатки непереваренной пищи продолжают изнутри отравлять и загрязнять его. Поэтому не будет пользы от пере-

хода на правильное питание до тех пор, пока мы не выведем из нашего измученного вредной пищей тела все остатки осевших там ядов.

Рис — самое лучшее средство очищения. Правда, использовать его можно с одной оговоркой. Древние целители не случайно говорили: рис сгущает жизненные соки внутри тела. Это сгущение жизненных соков происходит в нижней части живота, что часто приводит к затруднениям в опорожнении кишечника. Когда мы включаем в пищу рис наряду с овощами, фруктами, морепродуктами — таких печальных последствий не происходит. При очищении же мы питаемся только рисом, исключая иные продукты. Поэтому нужно помнить следующее правило: в ходе очищения, а также после завершения рисовых оздоровительных мероприятий еще на протяжении недели-двух хотя бы раз в день надо выпивать по чашке зеленого чая, к которому добавлена щепотка морской или океанической соли и ложка яблочного уксуса.

Предпочтение лучше отдать удлиненным неотбеленным зернам, имеющим желтоватый цвет. Чтобы рис наилучшим образом содействовал очищению, его нужно замачивать накануне употребления и затем варить только на воде до размягчения. Размягченный рис наилучшим образом втягивает в себя яды и вредные вещества из организма.

Вечером накануне того дня, когда вы собираетесь начать очищение, возьмите один стакан риса, разберите его, чтобы очистить от мусора и шелухи, и залейте водой. Пусть он мокнет всю ночь. Утром слейте воду, положите размоченный рис в кастрюльку, залейте двумя стаканами воды, поставьте на огонь и варите до тех пор, пока воды в кастрюльке не останется — она частично впитается в рис, частично испарится. Затем слейте воду и хорошенько промойте рис от слизи. Разделите готовый рис на четыре порции и съешьте в течение дня через равные промежутки времени. Рис

надо есть медленно и очень тщательно пережевывать. За 20 минут перед употреблением риса нужно выпить зеленый чай с яблочным уксусом и морской солью. Больше ничего есть и пить в этот день нельзя. Вечером снова замочите рис и оставьте на всю ночь.

На второй день снова отварите рис точно так же, разделите на четыре порции и съешьте в течение дня, за 20 минут до употребления выпивая по стакану кипяченой воды. В этот день кроме этого можно добавить в свой рацион немного вареной свеклы или свежих яблок.

Сделайте перерыв в очищении на 3—4 дня, затем повторите двухдневную процедуру очищения снова, затем снова сделайте перерыв на 3—4 дня, и снова проведите двухдневное очищение. Так — в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц, после чего снова в течение месяца по той же схеме (два дня очищение — три-четыре дня перерыв) проведите всю процедуру.

Рецепты приготовления риса

Рисовая каша. Положите рис в кастрюлю, залейте большим количеством воды, быстро перемешайте рукой и воду немедленно слейте. Потом залейте рис свежей водой, и на этот раз промойте его более тщательно. Это нужно повторить еще три раза. Затем рис нужно замочить в чуть теплой воде на 10—15 минут, затем тщательно промыть холодной водой. В тяжелую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой налить воды и вскипятить. Опустить рис в кипяток (2 части риса к 3 частям воды) и варить ровно 12 минут: первые 3 минуты на сильном огне, 7 минут на умеренном огне, оставшиеся 2 минуты на слабом. На крышку кастрюли можно положить груз, чтобы не выходил пар. Снимите кастрюлю с огня, но не открывайте крышку, а оставьте ее плотно закрытой еще на 12 минут. Затем откройте, размешайте и ешьте, не добавляя масла.

Можно добавить немного нерафинированной морской соли. Старинная пословица гласит: «Рисовая каша лучше всякого лекарства».

Рис с морковью. Налейте в кастрюлю 1 стакан воды и поставьте на огонь. Вымойте и мелко нашинкуйте 1—2 крупные моркови. Положите во вскипевшую воду. Когда вода закипит вновь, огонь уменьшите до слабого. Полстакана предварительно промытого риса заложите в кастрюлю, куда уже положена морковь. Огонь прибавьте до сильного, а через 2—3 минуты вновь убавьте его до среднего. Когда воды останется немного, огонь убавьте до слабого и так варите до полного выкипания воды. Кастрюлю снимите с огня, рис оставьте настояться на 10—20 минут, но не размешивайте ложкой. Настоявшийся рис готов в пищу, являясь не только едой, но и лекарством.

Целебные свойства ржи

Издавна рожь в разных странах почитали не только как продукт питания, но и как средство врачевания. Однако ржаной хлеб полезен только тогда, когда мука, из которой его пекут, содержит отруби, оболочки и зародыши зерен. Именно там содержится наибольшее количество полезных организму веществ!

Во многих семьях стали отдавать предпочтение хлебу из пшеничной муки. Пшеничная мука в сочетании с сахаром часто становится причиной ожирения. Хлеб же из ржаной муки не способствует наращиванию телесной массы. Белый хлеб приводит к тому, что толстая кишка начинает плохо работать, и возникают трудности с опорожнением кишечника. Ржаной хлеб с отрубями позволяет избежать такого явления.

Ржаное зерно — необыкновенный продукт по своей пищевой ценности. В нем содержится масса полезных минеральных веществ и витаминов.

Рецепты приготовления ржаных блюд

Вареная рожь. Залейте 1 стакан зерен ржи 3 стаканами воды и оставьте на ночь. Утром доведите до кипения, уменьшите огонь, прикройте крышкой и варите до готовности, в зависимости от того, более или менее мягкие зерна вы предпочитаете. Можно немного посолить морской солью незадолго до окончания варки. Готовые зерна можно принимать в пищу вместе с овощами или бобами. Со ржаных зерен прекрасно начинать любой день.

Проросшая рожь. Промойте 0,5 стакана зерен ржи и положите их на блюде, прикройте слоем тонкой ткани, залейте водой и поставьте в теплое светлое место. Ткань, которой накрыта рожь, нужно промывать, следя, чтобы зерна иногда проветривались и не задохлись. Примерно через сутки появятся маленькие проростки. Тогда нужно промыть рожь водой, затем употреблять. Едят преимущественно утром, в сыром виде, можно добавлять к овощам или смешивать с орехами, сухими или свежими фруктами.

Моченая рожь. Вечером намочите в воде 3 ст. ложки ржи. Утром слейте воду и употребляйте в чистом виде. Можно добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла.

Зерна пшена лечат и очищают

Еще древние лекари делали из пшена припарки для успокоения боли, например при кишечных коликах. Прокаленные семена прикладывали к опухолям на лице или больному зубу — и наступало исцеление.

Пшено — маленькие круглые зернышки желтого цвета. Люди издавна обратили внимание на этот цвет — цвет солнца. Вобрав в себя цвет солнца, зернышки пшена вобрали и его энергию. И теперь передают ее людям, давая вместе с нею и силу, а обессилевших исцеляя от болезней.

Очищение пшеном

Очищать организм перед переходом к макробиотическому питанию можно не только рисом, но и пшеном. Эту еду нельзя готовить впрок. Нужно взять такое количество крупы, чтобы приготовленное из нее кушанье было съедено в течение суток.

Очищенную от примесей крупу залейте водой и варите, не доводя до готовности. Еду нельзя варить слишком долго, надо следить, чтобы она не была переваренной. Затем снятую с плиты посуду с крупой укутайте в несколько слоев бумаги, накройте одеялом и оставьте на несколько часов. Перед приемом в пищу еду заново не разогревайте. Ешьте в течение суток только эту еду, в промежутках между приемами пищи выпивая по чашке зеленого чая.

На следующий день повторите все то же самое. На протяжении последующих восьми дней кроме пшенной крупы употребляйте еще овощи и фрукты.

Другой способ очищения — употреблять не вареную, а лишь замоченную крупу. Вечером накануне приема возьмите 2 ст. ложки пшена, промойте и замочите до следующего утра. На следующий день употребляйте это зерно за 30 минут до обеда и ужина по 1—2 ст. ложки. Ешьте в это время только овощи и фрукты. Так нужно питаться в течение недели.

Рецепты приготовления пшена

1. Промойте 1,5 стакана пшена в семи водах, затем 2—3 раза обварите кипятком. Потом залейте крупу кипятком и варите на слабом огне до сгущения. Снимите с огня, оберните кастрюлю бумагой и теплой тканью и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

2. Прокалите пшено на сухой сковородке до нежного светло-коричневого оттенка. Залейте пшено кипящей водой (3 части воды на 1 часть крупы). Дове-

дите до кипения, закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Можно употреблять с овощами, сухофруктами.

Гречневая крупа

Хороший способ очистить организм и избавиться от лишнего веса — несколько дней питаться лишь отваренной или приготовленной иным способом гречневой крупой. Но зерна должны быть обязательно цельными.

Способы приготовления гречи

1. Прокалите крупу на сухой сковороде. Затем вскипятите воду — ее должно быть в три раза больше, чем крупы. Воду лучше не солить — в крайнем случае можно добавить немного морской нерафинированной соли. В кипящую воду засыпьте крупу. Кастрюлю плотно закройте и варите на медленном огне около 20 минут.

2. Промойте 2 стакана крупы и замочите в 3 стаканах холодной воды на 4 часа. В этой же воде кипятите крупу 1—2 минуты. При употреблении можно добавить зелень или орехи.

3. Тщательно промойте 5 ст. ложек зерна в нескольких водах. Залейте водой и оставьте на сутки, в течение суток три раза меняя воду. Через сутки воду слейте и ешьте зерна безо всякой приправы или с добавлением одной ложки растительного масла.

Овоши

Без овощей невозможно себе представить правильное, здоровое макробиотическое питание. В них — все витамины и минеральные вещества, необходимые нам

для жизни. Приготовленные различными способами, они дополняют и обогащают пищу из цельного зерна. Овощи употребляют и свежими, и засоленными, и сушеными — засушить овощи очень хорошо летом, во время сбора урожая, и они станут прекрасным запасом на зиму.

Зимой свежие летние овощи употреблять не надо. В это время года они не соответствуют сезону, а потому не могут удовлетворить истинных физиологических потребностей организма. Зимой, кроме сушеных, запасенных с лета овощей, очень полезно употреблять тыкву, капусту и корнеплоды.

Один из самых полезных овощей — капуста. Килограмм капусты содержит гораздо больше полезных веществ, чем килограмм мяса.

Хороший источник полезных для организма веществ — корнеплоды. Морковь, брюква очень легко усваиваются, потому что требуют от организма для своей переработки совсем немного энергии. А сами они, перевариваясь, дают организму очень много энергии, что можно почувствовать по ощущениям тепла и притока крови в брюшной полости после употребления этих овощей. Корнеплоды — идеальная пища для холодов: они долго хранятся и относительно дешевы.

По возможности избегать следует таких овощей, как щавель, томаты, свекольная ботва, шпинат и ревень: в них очень много щавелевой кислоты, которая вредна для организма.

Избегать следует баклажанов и картофеля. Не только потому, что они слишком Инь, но и потому, что они способствуют закислению крови.

Капуста

Капуста — незаменимый овощ. Хороши все ее сорта, хороша она во всех видах. Помогает при малокровии, при подагре, при цинге, а при головной

боли можно не только употреблять капусту в пищу, но и привязывать ее листья к голове — боль утихнет. Особенно полезны салаты из свежей капусты — в них большое количество витамина С. Помните, что недоваренная капуста оказывает послабляющее действие, а переваренная закрепляет желудок.

Морковь

Витамины, которые содержатся в моркови, незаменимы при борьбе с язвами и раковыми заболеваниями. Глазные и кожные болезни тоже лечит морковь. И зрение она улучшает, делает острым. Чтобы было хорошим пищеварение и крепкими зубы, надо ежедневно есть сырую морковь. Кормящая мать для улучшения молока ежедневно должна пить морковный сок.

Редька

Всем, кто хочет быть здоровым и вести здоровый образ жизни, необходимо постоянно есть редьку в сыром виде. Содержится там много необходимого и полезного — и белки, и витамины, и минеральные вещества. Способствует редька пищеварению, аппетит улучшает. И малокровие ею лечат, и жировые отложения в суставах она устраняет. А при кашле и бронхите надо пить сок редьки. Вырежьте углубление в большой редьке, добавьте туда мед, накройте сверху кусочком редьки и настаивайте 4 часа в теплом месте. Получившийся в углублении сок пейте по 1 ст. ложке три раза в день.

Тыква

Мало кто знает, как ценен на самом деле этот самый обычный овощ — тыква. В мякоти ее плодов — бесценный клад витаминов и минеральных веществ.

Она выводит из организма вредные вещества, спасает от избытка жира в крови и сосудах, помогает при болезнях сердца, кишечника, почек, печени и желчного пузыря. Особенно полезны сырая мякоть и сок тыквы. Она нежна и сочна и по вкусу напоминает дыню. Поистине кладовая полезных веществ, приготовленная для нас самой природой! Тыкву можно долго хранить — в сухом прохладном и темном месте она будет лежать всю зиму и сохранит при этом всю свою пользу. Только ее надо класть на пол тем местом, которым она лежала на грядке.

Репа

Один из самых изумительных овощей, ценимый людьми еще с древнейших времен. И всегда ее использовали как лекарственное средство. Ведь столь полезного и важного для нас витамина С в ней не меньше, чем в апельсинах. Во многих странах ее считали еще и лакомством: репу припасали для детей как вкусный, хрустящий и сладкий десерт. Ее есть лучше всего в натуральном, сыром виде. В салаты можно добавлять и листья репы.

Сладкий перец

Самый солнечный овощ — так называют сладкий перец. В нем — кладезь витаминов. Почти все другие овощи он превосходит по количеству витаминов. Перец укрепляет кровеносные сосуды — и в этом его огромная целительная сила. Чтобы сосуды были сильными, чтобы кровь циркулировала хорошо, необходимо есть перец. Полезнее всего сладкий перец в сыром виде!

Лук

Репчатый лук — лучшее лекарство от множества недугов. Он убивает инфекции, очищает сосуды.

Лук — великий целитель! Если обильно употреблять его в пищу, он очистит кровь. *При простуде, воспалительных болезнях носоглотки* принимайте по 1 ст. ложке три-четыре раза в день сок лука пополам с медом, и больше никаких лекарств не потребуется. Репчатый и зеленый лук, обильно употребляемые внутрь, лечат и предупреждают *цингу*. *При кашле* мелко нарежьте 2 луковицы средних размеров и сварите в 1 стакане воды, настоять 4 часа. Принимайте эту смесь по 1 ст. ложке каждые 2—3 часа.

Как готовить овощи

Овощи надо есть либо сырыми, либо готовить их так, чтобы процесс приготовления был очень простым и занимал очень мало времени. Лучше всего варить овощи на маленьком огне в небольшом количестве воды (всего несколько ложек) без добавления масла в течение нескольких минут. При таком способе приготовления в овощах сохраняются овощные соки и все полезные минеральные вещества. Если варить овощи в большом количестве воды, то все минеральные вещества останутся в этой воде. Если вы все же варите в большом количестве воды, то не выливайте ее, а используйте для приготовления супа. Немного растительного масла можно добавить в овощи лишь тогда, когда они уже готовы, то есть при подаче на стол.

Солить овощи во время варки — тоже плохая привычка. Если невозможно не солить, солите только морской нерафинированной солью и после варки, когда готовый продукт подаете на стол.

Бобы

В правильном питании бобы занимают достойное место. Они гораздо легче усваиваются, чем продукты животного происхождения, при этом содержат

все полезные вещества, имеющиеся и в мясе. При большой питательной ценности это продукт гораздо более полезный и здоровый, чем мясо. Перейдя на здоровое питание, вы заметите, что безо всякого ущерба для себя легко заменяете мясо бобами. Продукты из бобов и сои обязательны при макробиотическом питании. Особенно популярен соевый сыр тофу. В Японии этот сыр из соевых бобов употребляют уже почти 1000 лет.

Но надо помнить, что бобы и сою при макробиотическом питании надо использовать в умеренных количествах — значительно меньших, чем злаки и овощи. Злаков и овощей нужно употреблять в 7 раз больше, чем бобовых.

Рыба и морепродукты

Макробиотика не исключает употребления рыбы и морских моллюсков. Рыба — гораздо более чистый продукт, чем мясо животных, она легче усваивается организмом. Очень важно, чтобы рыба была свежей и попадала на стол в течение двух или трех дней с момента отлова. Не будем забывать, что рыба должна составлять совсем малый процент от всего объема ежедневной пищи (около 5 процентов). Желательно к тому же есть рыбу не каждый день.

А вот морские водоросли можно употреблять значительно чаще. Польза от них проверена на протяжении веков. Морские водоросли очень важны в макробиотическом питании. Они занимают одно из первых мест по насыщенности минеральными веществами. В сравнении с садовыми овощами бурые водоросли содержат в 150 раз больше йода и в 80 — магния. Красные водоросли в 30 раз богаче калием, чем бананы, и в 200 раз превосходят свеклу по количеству железа. Коричневые водоросли, про-

дающиеся в виде тонких прямоугольных листочков, соперничают с морковью по содержанию витаминов.

Морские водоросли сокращают излишние запасы жира и слизи в организме. Они обеспечивают хорошую защиту сердечной мышцы. Морская капуста — ламинария — богата необходимым организму йодом и другими полезными веществами. Она помогает устранять жировые отложения в кровеносных сосудах.

Чай

Зеленый чай известен людям уже не одну тысячу лет. И за это время он оценен по достоинству за полезные для здоровья свойства.

Зеленый чай лечит от многих болезней. Он улучшает циркуляцию крови в организме; помогает сделать мысли ясными, а ум — сильным; ускоряет удаление из организма вредных веществ; увеличивает устойчивость организма перед болезнями; улучшает насыщение организма кислородом; предохраняет зубы от порчи; очищает кожу, сохраняя ее молодость; оздоравливает при малокровии; улучшает мочеиспускание; оказывает успокаивающее воздействие на глаза и делает их блестящими; улучшает переваривание пищи; уменьшает количество вредной слизи в организме; хорошо утоляет жажду; уменьшает утомление и поднимает дух; увеличивает продолжительность жизни.

Важные рекомендации

Не разогревайте пищу вторично

Все вареные продукты нужно съесть сразу же после варки, вторично разогревать их недопустимо.

Это касается и овощей, и каш, и продуктов из бобовых и рыбы.

Почему недопустимо второй раз разогревать пищу? Один раз ученые поставили опыт со 150 мышами: 50 мышам давали пищу, которая только что сварена, другие 50 мышей получали пищу, которую в течение 20 минут остужали, а потом снова разогревали, и еще 50 мышей получали пищу, которую остужали 5 часов, а потом снова разогревали. Первые 50 мышей еще и через три года были живы и абсолютно здоровы, вторые 50 мышей погибли в течение трех месяцев, третьи 50 мышей погибли в течение месяца. Это произошло потому, что вторично разогретая пища, особенно если после ее приготовления прошло уже несколько часов, практически не содержит ни витаминов, ни других полезных веществ. Это пустая, неживая пища, которая не может снабдить организм энергией, не может дать питание клеткам организма, а значит, не помогает восстановлению этих клеток. В организме любого живого существа постоянно идет процесс отмирания и восстановления клеток, и если пища не позволяет клеткам восстанавливаться, то они только отмирают — так и происходит процесс умирания.

Не ешьте холодную вареную пищу, не ешьте и вторично разогретую вареную пищу, если хотите быть здоровыми.

Сократите потребление сахара

Часто приходится говорить о том, что сахар вреден. И очень часто это вызывает вопросы: ведь сахар — это сладко, это вкусно, это приятно, почему же это не полезно? Разве сладкое не нужно организму?

Сладкое, безусловно, нужно, но ведь сладкий вкус имеется не только у сахара, но и у многих естественных, природных продуктов — винограда, дыни, других фруктов, свеклы. В составе естественных про-

дуктов сахар хорош и полезен, если, конечно, не употреблять этих продуктов слишком много, помня, что все они — Инь. А вот сахар, произведенный промышленным путем, вреден. В процессе переработки он становится искусственным, неживым продуктом, в котором уже не осталось ничего полезного. Промышленный очищенный сахар сжигает кальций в организме — поэтому разрушаются кости и зубы, нарушается обмен веществ, процессы кроветворения начинают идти не так, как должно. Избыток сахара, попадая в кровь, начинает действовать как яд. Он портит сосуды и образует в крови вредные вещества, которые разносятся по всему организму, отравляя его. Сосуды становятся проницаемыми — и открывается доступ для проникновения микробов в кровь.

Совсем отказываться от сладкого нельзя — в умеренных количествах сахар необходим. Но надо помнить, что только сахар, содержащийся во фруктах, орехах, овощах, полезен организму. Он легко преобразуется в полезные вещества и усваивается кровью, всеми тканями и клетками.

Энергия пяти элементов в пище

Правильное сочетание Инь и Ян очень важно в макробиотическом питании. Очень важно и процентное соотношение злаков, овощей, бобовых, морепродуктов. Но важно еще вспомнить и об энергии пяти элементов, которая тоже должна пребывать в человеческом организме в гармонии. Пять элементов — Вода, Земля, Дерево, Металл и Огонь — пять разновидностей всей *ки*, которая циркулирует по телу, поступая в него извне, в первую очередь с пищей.

Мало построить свой рацион питания по соответствию Инь и Ян и принадлежности к той или иной разновидности продуктов. Очень важно еще и верное вкусо-

вое сочетание продуктов. Если вся ваша пища сладка — это переко́с, это нарушение гармонии. Такой же переко́с, если пища только кисла или только жгуча, или только горька. Все эти переко́сы означают, что отдается предпочтение лишь одной из разновидностей энергии, лишь одному из пяти элементов. Переко́сы надо устранять, правильно сочетая в пище энергии всех пяти элементов. Ведь каждому из элементов соответствует своя разновидность вкуса:

- Огонь — все горькое, обожженное, прокаленное и жареное;
- Земля — все сладкое;
- Металл — все острое, пряное;
- Вода — все соленое;
- Дерево — все кислое.

Если в меню присутствует каждый вкус в равных количествах, то все функции организма выполняются правильно.

Почему так происходит? Потому что каждый орган нашего организма находится во власти одной из энергий пяти элементов. Если организм недополучает или получает в излишке этой энергии, то этот орган начинает страдать. Если все энергии организм получает в равных пропорциях, то ни один орган не получает чрезмерной нагрузки и не испытывает недостатка энергии.

Вот под каким влиянием находятся разные органы:

- Огонь — сердце и тонкие кишки;
- Земля — селезенка, поджелудочная железа, желудок;
- Металл — легкие и толстые кишки;
- Вода — почки и мочевой пузырь;
- Дерево — печень и желчный пузырь.

Многие знают, что правильная работа почек и мочевого пузыря зависит от нормального употребления соли. Чрезмерное количество соли вредит почкам. Печень зависит от энергии Дерева и потому может болезненно реагировать на избыток кислого, в то же время употребление умеренного количества кислого нормализует работу печени!

Для органа, зависящего от той или иной энергии, очень важно, чтобы в организм поступало нормальное количество соответствующего этой энергии вкуса — именно нормальное, а не преувеличенное и не преуменьшенное!

Проверяйте рацион питания на предмет того, чтобы в нем в равных долях присутствовали все вкусы. Особенно обратите внимание на те органы, в которых проявляется болезнь. Приведите в норму потребление продуктов того вкуса, от которых зависят заболевшие органы, — и болезнь начнет уходить сама.

Пример питания в течение дня

Как можно построить свое питание на макробиотических принципах в течение дня? Вот пример.

Утро. Замоченную накануне гречневую крупу поставьте на огонь. Когда вода начнет закипать, туда же добавьте мелко порезанные две луковицы и одну натертую морковь. Варите на медленном огне до выпаривания воды. Можно добавить 1 ст. ложку растительного масла и употреблять.

День. С вечера замоченный в кипятке бурый рис — $\frac{2}{3}$ стакана — переложите в кастрюлю и добавьте 1 стакан воды, варите на медленном огне 20—30 минут. Добавьте орехи и сладкие сухофрукты, перемешайте — блюдо готово.

Вечер. Рожь или пшеницу с отрубями залейте водой и варите на медленном огне 5—10 минут. Блюдо готово. Добавьте в тарелку тертые сухари и брынзу.

К рациону добавляйте одно яблоко или один апельсин. Желательно употреблять их вместе с кожурой и семечками.

Жидкость нельзя пить во время или сразу после еды. Пить лучше зеленый чай в промежутках между приемами пищи.

ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПИЩИ

Болезнь, как мы уже знаем, — это нарушение законов природы внутри организма. Нарушение законов природы состоит в том, что энергия в человеческом организме начинает циркулировать совсем не так, как это происходит в природе, в окружающем мире, во Вселенной. Нарушение баланса Инь и Ян, нарушение нужного соотношения энергий стихий, застой и недостаток или переизбыток энергии — это и есть нарушение законов природы.

В современном мире применяется два типа медицинского воздействия на организм человека. Западная медицина воздействует через кровеносную систему — с помощью лекарств. Они попадают в кровь человека и разносятся по всему организму. Часть из них попадает в больной орган, а остальное лекарство разносится по организму и отравляет здоровые органы, нанося человеку непоправимый вред. От небольших болей лекарства еще помогают, но вот когда болезнь серьезная, то от лекарства мало толку. А слишком большое количество лекарств не только вредно, но и губительно.

Другой тип медицинского воздействия — применяемый на Востоке начиная с древних времен — через энергетическую систему. В основе такого воздействия лежит не подлежащий сомнению факт — организмом человека и его здоровьем управляет

состояние его энергий. И только отрегулировав энергетические процессы, можно вернуть здоровье.

Один из основных законов здоровья — это закон энергетического равновесия. Когда оно нарушается вследствие неправильного образа жизни, вредного влияния внешней среды или чрезмерных чувств, тогда уходит и здоровье, и начинают болеть разные органы — не потому, что заболели именно эти органы, а потому, что нездоров организм в целом.

Природа дала человеку прекрасную пищу, насыщенную энергией, которая становится лучшим лекарством, если мы знаем, как правильно ее употреблять.

Когда мы начинаем следовать природным законам, когда мы начинаем разумно питаться и употреблять хорошую природную пищу — мы восстанавливаем здоровье и чистоту внутри себя, мы открываем свое тело для мощного, чистого течения энергии, мы становимся частью Вселенной, начиная жить по ее законам, приобщаясь к ее силе и мудрости.

Как лечиться пищей? Вот несколько примеров.

Вам поможет специальная пища

Общее утомление

С общего утомления начинаются все болезни. Общее утомление — это сигнал о том, что в организме что-то не так и он готов заболеть. Если успеть принять меры именно на этой стадии — болезнь можно предотвратить.

От чего происходит общее утомление? От застоя *ки* и слабости ее передвижения в организме. Чаще всего это случается с теми, кто ест больше нормы и питается нездоровой пищей. Нездоровая пища отнимает силы, ослабляет циркуляцию *ки* и создает общее утомление.

Если вы быстро устаете, скорее всего, вы едите слишком много животной и жирной пищи. Сократите количество сахара, соедините в равных пропорциях Инь- и Ян-пищу, поменьше ешьте, и вы увидите, что стали меньше уставать.

Головные боли

Головная боль может возникать по двум причинам. Первая — от того, что мозг, все его сосуды и нервы расширяются. Такая боль бывает от переизбытка Инь. Вторая — от того, что мозг, его сосуды и нервы сжимаются. Такая боль бывает от переизбытка Ян. Если вы ощущаете головную боль на поверхности лба и вокруг глаз — это головная боль от переизбытка Инь. Если вы ощущаете головную боль в глубине или сзади головы — это головная боль от переизбытка Ян.

Головная боль от переизбытка Инь объясняется тем, что человек употребляет много мяса, жира, картофеля, помидоров и других продуктов Инь. Откажитесь от такой пищи, ешьте хорошо проваренную капусту и морковь, а также гречу, откажитесь от сладкого, лимонада, лекарств, кофе и других возбуждающих напитков — тогда головная боль пройдет. Надо также пить зеленый чай, который придаст *ки* свойства Ян и излечит головную боль. Можно пить немного яблочного сока, лучше горячим, предварительно его вскипятив.

Если головная боль происходит от переизбытка Ян, то причина этого — чрезмерное употребление соли, икры рыб и рыбы с розовым мясом. Малое количество таких продуктов не вызывает головной боли, вызывает боль лишь их избыток. Надо употреблять стручковый перец и огурец — но в умеренных количествах, сладкие фрукты (кроме яблок) и пить жидкости больше чем обычно.

Простуда

Во время простуды большинство людей обычно теряют аппетит. Это правильная, здоровая, естественная природная реакция. Посмотрите на больных животных — они не принимают пищу, когда больны. Только человек пытается идти против природы и силой отправляет в свой желудок пищу, которая в данном случае только повредит. Не вредите естественным целительным силам, живущим в организме каждого человека, — они лучше знают, как себя вести и как питаться, чтобы выздороветь. Доверьтесь своему мудрому организму, не перечьте ему. Если он во время болезни противится принятию пищи, значит, у него нет сил на переваривание продуктов — все силы брошены на защиту здоровья.

Можно вылечить простуду за один день без всяких лекарств, или, во всяком случае, значительно сократить время болезни, если полностью отказаться от пищи на одни сутки и все это время пить только чистую природную воду, можно подогретую. Никаких других жидкостей больше не принимать. За сутки нужно выпить 1,5—2 литра воды. Это очистит организм от всех вредных веществ и инфекции, освободит защитные силы организма для возвращения здоровья и ускорит выздоровление. Но этот метод не рекомендован людям ослабленным, больным с низким содержанием сахара в крови, недостаточным кровоснабжением мозга и очень пожилым людям.

Если инфекция проникла в организм уже слишком глубоко и одним голоданием ее не излечить, то желательно все равно употреблять минимум пищи, но включить в свой рацион продукты, действующие губительно на инфекцию: чеснок, острый перец, хрен, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

Постоянное выделение слизи из воздухоносных пазух (хронический насморк) бывает от избытка молоч-

ных продуктов, сахара, излишка жидкостей. Нужно исключить эти продукты и употреблять меньше жидкости.

Сердечные болезни

Сердечные болезни бывают трех видов: деформации и расширения сердца; жировые отложения в сердце и забитые жиром сосуды; нарушения сердцебиения, аритмия. Все это происходит прежде всего от чрезмерного употребления жирной и мучной пищи. Много мяса, сыра, соли либо много сладкого только ухудшит состояние сердца. Если есть нарушения сердцебиения — ограничьте себя в соленом, мясном, мучном. Боли в сердце могут возникать из-за того, что сердце увеличено, расширено. Сократите количество продуктов Инь — прежде всего сладких фруктов и напитков, пейте горячий зеленый чай — это сразу принесет облегчение.

Боль возникает, если сердце склонно к жировым отложениям, если оно сжатое и затвердевшее — возможно, вы употребляете чрезмерно янской пищи. Перейдите на грибы и бобы, ешьте сладкие фрукты, но в умеренных количествах, чтобы не вызвать перекос в другую сторону.

При болезнях сердца и сосудов хорошее исцеляющее действие оказывают нежирная рыба, чеснок, который предупреждает образование тромбов в сосудах, грецкие орехи, лук, тыква, зеленый чай.

Болезни почек

Болезни почек происходят от чрезмерного отложения слизи, которое затем может переходить в камни; от чрезмерного употребления соли, мяса, рыбы; от чрезмерного употребления жидкости.

О проблемах с почками говорят мешки под глазами, темные круги вокруг глаз и покраснение век.

Об этом же свидетельствует слишком светлый или слишком темный цвет мочи.

Необходимо сократить количество жидкости, соли, молочных продуктов, сыра, мяса, рыбы. Особенно нельзя пить сладкие напитки и соки. Всю пищу не варить чрезмерно.

Если в почках камни, то полезно употреблять сою, которая имеет свойство растворять камни, а также коричневый рис, который не позволит образоваться новым камням. Нужно есть также кашу из пшена, бобы и фасоль, лимоны.

Болезни печени

Болезни печени могут возникнуть от излишков пищи и жидкости в рационе, от чрезмерного количества сахара, спиртных напитков, жирных и мучных продуктов, а также от привычки принимать пищу незадолго до сна. Такая пища неизбежно вызывает на следующий день расстройство печени.

О проблемах печени свидетельствует желтоватый или сероватый цвет лица, глубокие вертикальные морщины на лбу между бровями, боль при надавливании под нижними ребрами грудной клетки.

При болезнях печени нужно пропускать утренний завтрак. Питаться согласно правилам макробиотики, но сократить до минимума количество пищи и очень тщательно жевать. Овощи нужно есть только зеленые, в количестве 25—30 процентов от всего дневного объема пищи. Каждый день съесть немного кислой капусты. Не есть перед сном, по возможности, сократить количество соли и совсем отказаться от продуктов животного происхождения.

Заболевания печени позволяет одолеть употребляемая в умеренных количествах нежирная рыба, такая как форель и камбала, но не жареная, а только вареная, а также пшено, фасоль, овощи.

Малокровие

Малокровие — это недостаточная сила кровообращения. Если вытянуть пальцы рук, напрячь их, и при этом ногти белеют — значит, есть малокровие.

Надо усилить физическую активность. Поможет справиться с малокровием макробиотический режим при условии потребления достаточного количества зеленых овощей, которые нужно варить лишь в течение 1—2 минут, чтобы они сохраняли свежесть и хрусткость. Ежедневно нужно употреблять рис или бобовые, есть супы, иногда добавляя в них рыбу (желательно суп из водорослей с добавлением соевых бобов). Хорошо добавлять в суп натертый имбирь — он способствует разогреву и лучшему кровообращению.

Кишечные проблемы

Кишечные проблемы — это отсутствие регулярного очищения кишечника при наличии запоров или поносов, а также скопление газов в кишечнике. Такое бывает от беспорядочной еды и от отсутствия привычки хорошо жевать, а также от слишком жирной пищи, от большого количества сладких десертов (особенно если они мягкие, кремообразные) и мучных блюд.

Необходимо ограничить количество пищи и начать очень хорошо жевать. При приеме пищи нужно руководствоваться правилом: в первую очередь — злаки, затем суп, затем овощи. Не надо есть фрукты и салаты перед другой едой. Если вы едите животные продукты, употребляйте их первыми, до других блюд. Фрукты едят в конце еды — и лучше пусть это будут фрукты с энергией Ян, прежде всего яблоки.

Пища, рекомендуемая *при запорах*: яблоки, фасоль, сливы, соя, отруби, белая редька, сырые овощи.

Пища, рекомендуемая *при поносах*: коричневый рис, зеленый чай, морковь, каша.

Пища, помогающая справиться с *сильным газообразованием* в кишечнике: капуста, пшеничные отруби.

Кожные болезни

Кожные болезни часто случаются от избытка жареного, от сладких блюд и напитков, от кофе. Избегайте жирной пищи, животных продуктов, сладкого, перейдите на злаки и овощи, но овощи жарить ни в коем случае нельзя, их надо только варить или готовить на пару.

Болезни щитовидной железы

Такие болезни являются следствием избытка молочных продуктов, сахара и сладких напитков. Надо отказаться от этих продуктов и постоянно включать в свой рацион водоросли, а также зеленые овощи, у которых есть твердые листья.

Болезни сосудов

Расширение и сжатие сосудов, вызывающие изменения кровяного давления, и жировые отложения сосудов лечатся простым переходом на макробиотическое питание. При деформациях вен пейте меньше жидкости и избегайте соли. Исключите фруктовый сок, вино, сладкие фрукты.

Продукты, которые *защищают* сосуды от отложений вредных веществ: лесные орехи, оливковое масло, авокадо.

Продукты, которые *предупреждают* образование тромбов, закупоривающих сосуды: дыня, лук, чеснок, ананас, морские водоросли, арбуз, зеленый чай.

Продукты, которые *помогают* при расширении и воспалении вен: орехи, каштаны, яблоки, морская капуста.

Судороги

Судороги мышц, которые случаются по ночам, свидетельствуют о переизбытке Инь в организме. Происходит это часто от избытка жидкости, принятой незадолго до сна. Уменьшите количество жидкости, исключите из рациона кофе, черный чай, фруктовые соки.

Кровоточивость десен

Десны могут кровоточить либо от излишка янской пищи, либо от излишка иньской. И тот и другой излишек плох для здоровья.

Ограничьте количество сладких фруктов, уксуса и всего кислого. Ограничьте количество животных продуктов, сладкого, мучного. Перейдите на макробиотическое питание — и болезни десен уйдут.

Бессонница

Тот, кто не может долго уснуть (до двух или трех часов ночи), а потому спит до полудня и не может проснуться, — тот страдает избытком Инь. Тот, кто засыпает рано, но просыпается в два или в три часа ночи и больше не может заснуть, — тот страдает избытком Ян.

Если существует избыток Инь, надо полностью исключить чай, кофе и другие возбуждающие напитки. Исключите прием пищи вечером — не ешьте ничего после 18 часов.

Если существует избыток Ян, нужно исключить соль, мучное, особенно сухое печенье и пирожные; поменьше варить пищу, чаще есть морковь, лук, бобы.

Страх, тревога, тоска

Страх, тревога и тоска зачастую возникают в результате кишечных и почечных проблем. Надо переходить на макробиотическое питание и очень хоро-

шо пережевывать пищу. Почаще ешьте рис, бобы и сою, супы с добавлением риса и бобов. Откажитесь от сладких фруктов, особенно сушеных фиников и бананов. Два или три раза в неделю ешьте гречневую и овсяную каши.

Рак излечим

Такая страшная болезнь, как рак, не так уж неизлечима, как принято считать. Даже если симптомы этой болезни уже явные и серьезные — с верой в возможность выздоровления нет ничего невозможного. Если верить и лечиться по Системе здоровья и питаться так, чтобы пища стала лекарством, — организм обязательно восстановит свои функции, и наступит полное излечение.

Рак — результат неправильного образа жизни, неправильного питания и неумения справиться со страхами, унынием, другими отрицательными чувствами.

Изменив себя изнутри, доверившись целительным силам природы внутри себя и научившись жизнерадостному, светлому и благодарному взгляду на мир, человек пройдет уже полпути по дороге исцеления. Правильное питание довершит процесс выздоровления.

Лучшие способы исцеления в этом случае — голодание и магниевая диета.

Одна из главных причин возникновения рака — накопление в организме вредной окиси углерода. Окись углерода может накапливаться из-за недостатка кислорода, неправильного питания, излишнего употребления сахара и спиртных напитков, из-за недостатка в организме магния. Магний предотвращает и лечит рак. В тех районах, где почва богата магнием, люди пьют воду, содержащую магний, и едят фрукты и овощи, выросшие на этой земле, а значит, тоже богатые магнием, — в таких местностях раком болеют

значительно реже. Ежедневный прием слабого раствора магния (около 1,2 процента) предотвратит рак.

Лучший способ исцеления от рака — чередование периодов голодания, когда вы ничего не употребляете кроме овощных соков, с периодами строгой магниевой диеты.

В состав *магниевой диеты* должны входить следующие продукты: настой шиповника, сливы, апельсины, оливки, зеленый горошек, петрушка, тыква, свекла, капуста, орехи, брынза, соя, прокаленная гречневая крупа, хлеб из муки грубого помола с отрубями, цельные зерна пшеницы.

Все овощи и фрукты надо есть только сырыми, все крупы — только вымоченными, но не вареными. Ешьте все в умеренных количествах и ничего кроме названных продуктов не употребляйте. Полностью исключите сахар, соль, консервы, копчености, крахмал, продукты из белой муки, спиртные напитки.

Равновесие души, наступающее от правильного питания

Макробиотическое питание — это «пища, которая улучшает суждение», а улучшение суждения — это ясность мысли, это свет разума, это сила и спокойствие духа. Меняя с помощью пищи энергетику тела, мы благотворно воздействуем на дух. Мы становимся счастливыми, ибо уходят тоска, плохое настроение, страхи, уныние и тяжесть на душе. Все приходит к тому, кто правильно питается!

Вот несколько важных результатов правильного питания, которые не замедлят сказаться, когда вы начинаете жить по законам природы.

Хорошее настроение. Большинство людей сами делают невыносимым собственное существование, отравляя жизнь страхами, тревогами, заботами, гневом,

вожделением, завистью, злобой. И не всегда удается по собственной воле перестать тревожиться и переживать — это требует работы над собой. Первый шаг в такой работе — переход на макробиотическое питание. От этого меняется не только состояние организма, но и отношение к жизни, поскольку человек становится мудрее.

У человека с хорошим здоровьем нет не только болезней тела — у него нет страха, нет гнева, нет печали, тревоги, нет обиды, нет раздражения, нет недовольства собой и другими. Он всегда спокоен и радостен. Он чувствует себя счастливым, полным сил и энтузиазма даже тогда, когда перед ним встают трудности и проблемы. Он с радостью и энтузиазмом разрешает трудные задачи своей жизни. Он радостен при любых обстоятельствах! Если вдуматься — это самое естественное состояние. Посмотрите, как радуется ребенок, получив самый скромный подарок. Но разве наша жизнь, которая нам дана всемогущей природой, — меньший подарок? Может быть, это недостаточно ценный подарок, если мы отвыкли радоваться ему? Мы обязаны быть счастливыми только потому, что мы живем подобно ребенку, получившему подарок.

Баланс энергий в организме — вот то, что необходимо для хорошего настроения. Неправильное питание и прежде всего излишек сладкого, сахара, меда, шоколада лишает нас бодрости и хорошего настроения. Когда мы питаемся правильно — мы правильно и общаемся с миром, с другими людьми. Мы счастливы и сеем счастье вокруг себя.

Отсутствие усталости. Любая усталость — первый признак начинающейся болезни. Если вы устаете — вы уже нездоровы. Человек, правильно питающийся, не знает усталости. Если вы устаете — вы не можете выполнить даже самые простые задачи, которые жизнь ставит перед вами. И вот жизнь уже

как будто проходит мимо вас, а вы из-за своей усталости, уныния и скуки влачите жалкое безрадостное существование. Жизнь для усталого человека теряет яркость красок и привлекательность. Усталый человек не может жить полнокровно и радоваться жизни. Излишек вредных веществ в организме — вот то, что создает усталость. Правильно питаться и правильно выстраивать свою энергетику и свой дух — значит, никогда не знать усталости.

Глубокий сон. Когда энергетика тела вместе с правильным питанием приходит в норму, организм начинает работать четко и правильно. Приходит нормальный сон. Это значит, вы быстро засыпаете, спите крепко и глубоко, так что успеваете хорошо выспаться уже за 5—6 часов, легко, без принуждения встаете утром бодрым и отдохнувшим и не испытываете сонливости в течение дня.

Нормальный аппетит. Макробиотическая кухня приводит к нормальному аппетиту. Вы насыщаетесь малым, и вам не хочется переесть. Вместе с тем вы не страдаете отсутствием аппетита. Вы едите ровно столько, сколько нужно вашему организму, поддерживая вес тела в норме безо всяких усилий.

Быстрота суждения и действия. Макробиотическое питание приводит к тому, что вы мыслите четко и ясно, принимаете решения быстро и правильно и действуете в соответствии с принятым решением без промедления, с удивительной точностью. Вы мыслите так, что это идет вам на пользу, и действуете так, чтобы ваши действия приносили вам только благо. Ясный ум теперь точно знает, что и как вы должны делать. Вы легко и быстро решаете свои проблемы, не давая им нарастать тяжелой глыбой над вашей головой.

Ощущение справедливости. Перейдя на макробиотическое питание, вы начнете острее чувствовать законы бытия, вы сможете ясно увидеть причины

явлений, которые вам казались прежде непонятными. Вы понимаете теперь порядок Вселенной, основанный на законах высшей справедливости. Вам ясно, что причины болезни или несчастья человека кроются в нем самом и он не вылечится, пока не изменит себя, свои мысли, пока не приведет себя к гармонии Вселенной. Вы видите, что если человек разрушается, рушится его здоровье — значит, он допускает разрушительные мысли и чувства. Вы понимаете теперь, что если вы сами заболели — значит, допустили где-то нарушение законов гармонии, исказили свою энергетику, впустили в себя разрушительную мысль или чувство или иным образом нарушили законы природы. И, найдя причину болезни, которая и есть не что иное, как саморазрушение из-за нарушения законов природы, мы можем пересмотреть свое поведение, понять, что мы ошибались, допуская разрушительные мысли — и изменить свои мысли на созидательные. Кто мыслит созидательно — тот здоров. Таков закон справедливости Вселенной. А мыслить созидательно может только тот, кто правильно питается, кто не отравляет свой разум и свои чувства ядовитой неживой пищей.



ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ

健康

ДЫХАНИЕ — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Наш мир переполнен жизненной энергией. Она повсюду, она вокруг, она вне и внутри нас. Если бы это было не так — мы просто не могли бы жить на земле. Сама жизнь никогда не родилась бы здесь, не будь этой живительной силы, этой жизненной энергии. Вы уже знаете, что это жизненная сила *ки* — то, из чего сконструирован наш мир.

Но наш мир существует не просто благодаря жизненной силе, а благодаря тому, что эта жизненная сила находится в движении. Когда она была неподвижной — мира не существовало. Придя в движение, она начала видоизменяться, переходить от неподвижности и прозрачности к творчеству — к созданию форм нашего мира. Наш мир — это ведь и есть сочетание самых разных форм. Если жизненная сила концентрируется, то получают плотные, осязаемые, видимые формы — такие, как человеческое тело. Менее концентрированная, рассеянная жизненная сила — материал, из которого состоят более тонкие объекты: мысли, чувства, побуждения. Мы не могли бы выполнить ни одного простейшего действия, если бы нами не управляла *ки* — живитель-

ная энергия. Поэтому умирающий человек не может даже шевелиться — *ки* уходит из тела.

Итак, наш мир — порождение не просто жизненной силы, но движения этой жизненной силы. Движение жизненной силы, движение энергии в мире очень похоже на движение воздуха. Это похоже на ветер — передвижение воздушных масс над землей, — это похоже на дыхание, и не только похоже — это практически одно и то же! Движение воздуха — это и есть движение энергии, движение жизненной силы.

Движение воздуха внутрь тела и обратно — это дыхание человека. Движение энергии в мире — это дыхание мира, это дыхание природы, это дыхание Вселенной.

Представьте себе: наш мир — это огромный живой организм, который умеет дышать. Это дыхание, это движение энергии, жизненной силы — это и есть то, что порождает жизнь. Люди, как и все живые существа, — маленькие подобия большого живого организма — нашего мира, частью которого мы все являемся. Мы устроены по его подобию: он живет, он существует лишь тогда, когда дышит, то есть когда в нем происходит движение жизненной силы, — и мы живем лишь тогда, когда дышим.

Но как мы дышим? Ведь дышать можно по-разному. Чтобы влечить жалкое существование с болезнями и страданиями — достаточно слегка вдыхать небольшое количество грязного, не заполненного кислородом и энергией воздуха. Да, вы не умрете, если будете дышать хотя бы так. Для слабого поддержания жизни этого достаточно. Для полноценной, здоровой и счастливой жизни — нет.

В мире процессы движения воздуха и движения энергии неотделимы друг от друга. Но человек в процессе цивилизации оторвался от жизненной силы, исказил свою природу. А потому большинство людей дышат так, что лишь качают совершенно недостаточ-

ное количество воздуха в легкие и обратно, не давая жизненной силе вместе с воздухом войти в организм, не позволяют этой жизненной силе свободно циркулировать по телу, достигая каждой клетки. Оттого-то люди и живут в болезнях и страданиях, и умирают раньше времени.

Что мешает нам жить, что мешает нам дышать

Итак, мир вокруг нас живой, он дышит — то есть в нем все время движется жизненная сила. Если бы не было движения жизненной силы — не было бы и мира, не было бы и жизни, не было бы и нас с вами. Движение жизненной силы — это все, что необходимо нам для жизни и здоровья. И если жизнь наша нас в чем-то или даже во всем не устраивает, если мы болеем, если мы не можем стать такими, какими нам быть хочется — а вместо этого становимся такими, какими быть совсем не хотим, то это только потому, что мы разучились дышать так, как дышит окружающий нас мир. То есть мы разучились дышать так, чтобы дыхание было не только движением воздуха, но и движением жизненной силы.

Дыхание окружающего мира — это движение жизненной силы. Дыхание большинства людей — это просто втягивание и выпускание воздуха, да еще в недостаточном количестве, да еще не самого лучшего по своему составу, который при этом движется в организме совсем не так, как предусмотрено природой — а потому не порождает в организме движения жизненной силы, не создает живительные токи энергии.

Дыхание мира — это движение энергии. Если мы хотим быть здоровыми и сильными, если хотим, чтобы жизнь несла радость, мы должны превратить

наше дыхание из простого бесполезного втягивания воздуха в движение энергии. Мы должны сделать наше дыхание энергетическим.

Что же мешает большинству людей сделать свое дыхание энергетическим? Что мешает впустить внутрь себя жизненную силу и позволить ей двигаться, неся энергию и здоровье? Как ощутить жизненную силу вокруг себя — и барьеры внутри себя?

Попробуйте хотя бы на миг отвлечься от своих проблем, мыслей, чувств, болезней, несчастий, страхов, печалей, радостей, надежд, ожиданий. Посмотрите на себя самого и на окружающий мир взглядом стороннего наблюдателя — насколько вам удастся войти в это состояние. Посмотрите взглядом странника, впервые пришедшего в этот мир и впервые увидевшего его. И на свое тело посмотрите взглядом странника — представьте, что вам дали его для удобства путешествия в этом мире, а ваша истинная суть, ваша душа лишь примеряет этот костюм, чтобы потом снова сбросить его...

Если вам удастся посмотреть на все вокруг и на себя самого взглядом странника — возможно, вас восхитит величие и красота мира, которые вы раньше не замечали. Возможно, вы почувствуете глубокое, мощное и величественное спокойствие этого мира. Вы ощутите глубинное и мудрое спокойствие природы.

Даже если на море разыгрался сильный шторм — вы можете ощутить исходящий из его глубин великий покой. Да, море штормит — но при этом в глубине своей оно спокойно, оно не волнуется. Неправильно говорить — что море волнуется, ведь даже в его волнении есть покой. Море штормит, бушует, но оно не сердится, не злится, не суетится — оно остается все таким же величественным, мощным и спокойным. Даже в шторме море не проявляет агрессии. Злость, агрессия, волнение — это присуще только человеку.

Ветер завывает, шумит в ветвях деревьев, ветер может даже поломать ветви деревьев — и все же в самом ветре есть покой. Ветер не гневается!

Если вам удастся ощутить этот величественный покой мира вокруг себя, если вы почувствуете, что мир спокоен — но при этом не неподвижен! — взгляните взглядом стороннего наблюдателя внутрь себя. Вы сможете увидеть противоположную картину. Там, внутри вас, нет покоя — там бурлят волнения, страхи, беспокойство, тревога, злость, раздражение... Но означает ли это, что внутри вас движется энергия? Совсем нет! Казалось бы, внутри все бурлит, но если вы захотите ощутить за этим токи энергии — то ничего не почувствуете, кроме странного окаменения. Вы почувствуете, что внутри как будто что-то застыло — но при этом вас терзает беспокойство.

Вот какая огромная разница между состоянием человека и состоянием природы. В природе все в движении — и при этом в покое. В человеке же движения нет — но есть отсутствие покоя, беспокойство.

Беспокойство и застой энергии — это и есть те барьеры, которые мешают дышать, а значит, и мешают жить и быть здоровым. Когда внутри нас появляются барьеры и застои энергии, мешающие войти жизненной силе, мешающие циркулировать энергии, — мы перестаем правильно дышать. Наше дыхание перестает быть энергетическим. Когда дыхание перестает быть энергетическим — перестает циркулировать жизненная сила в организме, а от этого появляются болезни.

Для того чтобы настало исцеление, можно пойти двумя путями. Первый путь — работать непосредственно с барьерами, создающимися пагубной энергией внутри нас. Второй путь — научиться правильно дышать, и тогда барьеры и пагубная энергия уйдут сами собой. Каждый человек выбирает сам, какой из этих двух путей для него наилучший. Первый

путь — это путь для единиц, он очень труден и сложен. Второй же путь доступен всем.

Подумайте сами: легко ли вам будет просто так взять и устранить беспокойство из своей души? Сделав это, вы, вероятно, сможете начать дышать правильно. Но беспокойство невозможно устранить волевым усилием, невозможно приказать себе не беспокоиться. Из этого ничего не выйдет. Можно просто взять и отрегулировать дыхание. С ним отрегулируется и течение жизненной силы в организме, и тогда беспокойство и другие виды пагубной энергии уйдут сами собой.

Не только беспокойство, но и другие виды пагубной энергии приносят нам болезни. Болезни возникают из-за пагубных чувств, которые мы испытываем. Это, кроме беспокойства, еще и гнев, страх, печаль и скорбь, уныние, чрезмерное нервное возбуждение, которое часто прячется за маской неумеренной радости. Настоящая радость — светлое и чистое чувство — конечно же, не создает пагубной энергии, а чрезмерное возбуждение, которое некоторые путают с радостью, не обладает чистотой и покоем истинной радости. Нервное возбуждение от неумеренного восторга — это не радость, это тоже разновидность пагубной энергии, которую принято называть чрезмерной, или неестественной, радостью, хотя по сути это от настоящей радости далеко.

Разрушительное воздействие пагубных энергий велико. Когда мы во власти этих энергий — мы отрезаем себя от гармоничного спокойного мира, мы перестаем быть его частью. Мы не позволяем жизненной силе свободно циркулировать в своем организме. Мы начинаем неправильно дышать, мы плохо себя чувствуем, мы боеем, мы не рады жизни и самим себе. Научившись энергетическому дыханию, вы сможете вернуть себе утраченную гармонию, жизненную силу и справиться с болезнями.

Здоровье — это и есть нормальное движение жизненной силы в организме. Нормальное движение жизненной силы — это пробуждение к жизни целительной силы внутри себя, единственной силы, которая может привести нас к здоровью.

Если не удастся не только наладить, но даже и ощутить движение жизненной силы внутри организма, можно сделать это с помощью сознательных усилий и упражнений.

Упражнение «Ветер»

Найдите возможность выйти на улицу в ветреную погоду. На первый раз лучше пусть это будет летом, когда тепло. Если нет возможности обнажить большую часть тела — откройте хотя бы лицо и голову. Прислушайтесь к ветру. Представьте себе, что где-то вдали есть источник этого ветра — какое-то высшее существо, может быть, божество или ангел, который дует на вас. Представьте себе, что это очень доброе существо, оно желает вам только добра и здоровья и посылает вам ветер для исцеления. Ощутите, как ветер касается вашего лица. Это приятное прикосновение. Вот ветер касается кожи. Отбросьте страх — страх заболеть, который так часто появляется у людей на ветру. Если вы поверите всем сердцем, что это добрый ветер, он принесет вам только здоровье. Откройте лицо и по возможности тело ветру. Почувствуйте, как ветер, касаясь кожи, как будто пронизывает ее насквозь и входит в ваше тело. Ветер продувает вас насквозь — почувствуйте это! Ветер выдувает из вас все болезни и неприятности. Тело становится легким, прозрачным, обновленным.

Запомните все, что вы только что испытали. Теперь попробуйте, уйдя в закрытое помещение,

где нет ветра, в своем воображении мысленно воспроизвести только что испытанное состояние. Представьте себе снова, что добрый ветер продувает вас насквозь, выдувая все болезни. Почувствуйте, как этот воображаемый ветер движется внутри вашего тела в виде энергетических потоков, как энергия внутри вас приходит в движение, выводя все плохое, пагубное, ненужное и неся силу и здоровье.

Запомнив ощущение ветра, продувающего тело насквозь, вы сможете выполнять это упражнение ежедневно, даже не выходя из дома. Вскоре вы почувствуете, как в вас вливаются новые силы — это энергия ветра. Его жизненная сила становится и вашей силой. Вы почувствуете, как приходит покой, уходит суета, и вы словно становитесь изнутри чище и прозрачнее.

Как мы дышим

Нам дан в распоряжение великолепный по своему совершенству, по своей разумности механизм — наше тело. Надо только научиться пользоваться им грамотно и разумно: не портить, не разрушать его своим невежеством, своим неумелым с ним обращением. Наш организм — настоящее чудо. В нем заложено все, что нам необходимо для того, чтобы жизнь наша была прекрасной и полноценной, чтобы мы были здоровы и счастливы. И никто, кроме нас самих, не виноват, если нам не удастся стать такими.

Посмотрите, как великолепно, как точно, как до мелочей продуманно устроена наша система дыхания. На первый взгляд все так просто — два легких и два дыхательных пути. Но сколько в этом совершенства и точности — ничего лишнего, и все, что

необходимо для полноценного здорового дыхания! А сама легочная ткань — уникальное создание природы. Она не похожа ни на какую другую ткань организма. Легочная ткань — идеальное устройство для дыхания.

Воздух попадает в легкие через дыхательные пути. Дыхательные пути — это полость носа, горло и гортань, трахея, левый и правый бронхи, соединенные с бесчисленным количеством трубочек — бронхиол, входящих уже прямо в легкие. По этим трубочкам воздух и попадает в миллионы воздушных пузырьков, из которых состоят легкие.

Воздух сам по себе, конечно, не будет втягиваться прямо в легкие. Для того, чтобы воздух втянулся, легкие должны расшириться. Легкие, расширяясь, образуют внутри себя вакуум, свободное пространство, в которое по законам физики и устремляется наружный воздух. А для того, чтобы легкие растянулись, необходимо, чтобы расширилась грудная клетка. Но этого мало. Чтобы грудная клетка не только расширилась, но и как следует растянула легкие, обеспечив в них доступ максимального количества воздуха, нужно, чтобы начала двигаться и растянулась диафрагма.

Диафрагма хоть и не является составной частью дыхательной системы, но в процессе дыхания играет одну из важнейших ролей. Диафрагма — мышечная перегородка между брюшной и грудной полостью. Как любые мышцы, она имеет способность сокращаться и растягиваться. Расширяясь, растягиваясь, диафрагма приводит в движение грудную клетку, которая в свою очередь растягивает легкие, и в них начинает поступать воздух, проходя через нос, горло и гортань, трахею, попадая в бронхи, а оттуда через бронхиолы в легкие. Затем диафрагма сокращается, грудная клетка и легкие также уменьшают свои размеры — воздух вытесняется наружу. Так происходит процесс дыхания, так происходит вдох и выдох.

Казалось бы — чего сложного? Процесс дыхания идет сам собой, разве нужно его контролировать, что-то в нем менять? В том-то все и дело, что прекрасный механизм дыхания дан людям от природы — но человек искажил свою природу и разучился правильно дышать. У большинства людей при дыхании неправильно работает, а то и вовсе не работает диафрагма, в результате грудная клетка растягивается неправильно, и легкие не могут вместить и пятой доли того воздуха, что должен бы в них помещаться! Этого воздуха недостаточно, чтобы насытить организм энергией, чтобы пробудить целительные силы внутри тела. У среднего здорового человека объем легких достаточен для того, чтобы через них прокачивалось 4 литра кислорода в минуту, а на деле прокачивается лишь примерно четверть литра в минуту. Какого же количества жизненной силы — а вместе с ней и здоровья — мы себя ежеминутно лишаем!

Очень важно, чтобы при дыхании все легкие полностью заполнялись воздухом, но при неправильном дыхании этого не происходит. Легкие заполняются лишь на небольшую свою, нижнюю часть, и до верхушек воздух уже не доходит. Что при этом происходит? Не получая кислорода, верхушки легких не получают и жизненной силы. Образуется застой энергии; энергия не движется, не течет. А там, где нет движения энергии, тут же начинается болезнь. Так уж устроен наш мир — жизнь в нем возможна лишь тогда, когда энергия течет; человек, как подобие мира, устроен так же: жизнь и здоровье возможны лишь тогда, когда энергия циркулирует. Именно в таких зонах, где энергия не течет, где образуются застои, селятся всевозможные болезнетворные микроорганизмы. Так может возникнуть и воспаление легких, и туберкулез. А главное — легкие, не получая достаточно кислорода, то есть энергии, не могут

доставлять его в нужном количестве и во все другие органы и ткани организма.

Да, полноценное дыхание — это дыхание не только дыхательными путями и легкими, но и всем телом, каждой его клеткой. Если же до какой-то области организма жизненная сила вместе с кислородом не доходит, там образуются застои энергии и начинаются болезни. Если мы неправильно дышим, легкие не справляются со своей задачей — нести кислород и жизненную силу каждой клетке организма.

Посмотрим теперь, что значит дышать правильно и что значит дышать неправильно.

Что значит правильно дышать

Правильно дышать — это значит дышать так, чтобы легкие полностью заполнялись воздухом, чтобы организм получал максимум необходимого ему кислорода и чтобы этот кислород усваивался полностью всеми тканями вплоть до каждой клетки.

Именно так дышат младенцы. Такое дыхание запланировано для нас природой. Но большинство людей с возрастом совершенно разучились правильно дышать и совершенно не знают, как дышать. Слишком тесное и душное жилище современного города, стесненные условия на рабочем месте приводят к тому, что человек забыл природное дыхание. Он не может дышать полно и свободно. Переживания, возбуждение, постоянные взрывы страстей перекрывают наше дыхательное горло и не дают дышать. Люди дышат так небрежно, так неполно, так не свободно, что их дыхания едва достаточно, чтобы только кое-как поддерживать жизнь, но недостаточно для того, чтобы быть здоровым, счастливым и свободным. Но можно быстро достичь этого состояния, если вы поймете: только сознательный контроль

над своим дыханием даст нам гарантию долгой жизни без болезней.

Первое, что делает дыхание неправильным, недостаточным, — то, что легкие работают не в полную силу, пропуская в 16 раз меньше кислорода в минуту, чем могут!

Второе, что делает дыхание неправильным, — чрезмерная частота дыхания. Посчитайте, сколько вдохов вы делаете в минуту. При правильном дыхании их должно быть всего лишь 8—12 в минуту. Но большинство людей — заметим, здоровых, и даже вполне крепких физически, тренированных людей! — делают от 13 до 18 вдохов в минуту. А это уже много! Что же говорить о больных? При воспалении легких, например, частота дыхания может достигать до 60—70 вдохов в минуту.

Слишком частое дыхание — это следствие неправильной работы легких. От неправильного вдоха легкие получают слишком мало воздуха. Человек пытается набрать нужное количество воздуха за счет увеличения частоты дыхания, но от этого лишь изнашивается дыхательная система, а нужного объема воздуха организм все равно не получает. Кроме того, согласно древней философии, каждому человеку дается лишь определенное количество дыханий на всю его жизнь. Поэтому тот, кто дышит быстро и торопливо, очень быстро исчерпывает данный ему запас дыханий и умирает раньше, чем мог бы. А тот, кто живет спокойно и дышит медленно, экономит тем самым запас своих дыханий и живет дольше.

Третье, что делает дыхание неправильным, — это неправильная работа диафрагмы и грудной клетки.

Обследуйте себя сами: дышите так, как вы всегда дышите, и проверьте, прикладывая ладони рук к разным частям тела, какая часть тела заметнее всего приходит в движение при дыхании. Вздывается ли у вас сильно и заметно грудь? Приподнимаются ли

плечи? Или живот приходит в движение, то втягиваясь, то выпирая?

Если у вас сильно вздымается лишь грудь, а остальные части тела почти неподвижны — прислушайтесь к себе и скажите: не кажется ли вам, что вы словно применяете некоторые усилия, хоть почти и не осознаете это, чтобы приводить грудную клетку в движение? Не сложилась ли у вас такая привычка — сознательно, усилием воли вздымать грудь, чтобы дышать?

При правильном дыхании грудь вздымается сама собой, без дополнительных усилий. И вздымается она не сильно и не резко, а плавно и едва заметно. Происходит это благодаря движению диафрагмы. Развитая диафрагма движется — от этого при дыхании вздымается и втягивается живот гораздо заметнее, чем грудная клетка! — и именно диафрагма движет грудную клетку. То есть движение грудной клетки при правильном дыхании вторично, а первично движение диафрагмы. Полноценное движение диафрагмы — вот что в первую очередь нужно для полноценного дыхания.

Вы можете сколько угодно изо всех сил усилием воли расширять грудную клетку и даже приподнимать плечи — но при этом вы не почувствуете, что в легкие хлынуло больше воздуха. Наоборот, вы будете испытывать даже нехватку воздуха! А грудная клетка и легкие будут работать вхолостую, силясь зачерпнуть побольше воздуха, не будучи в силах это сделать. Только под воздействием движения диафрагмы легкие могут растягиваться естественным путем и втягивать безо всяких усилий с вашей стороны максимально возможное количество воздуха.

Четвертое, что делает дыхание неправильным, — нос, который работает как насос, втягивая воздух извне и производя при этом слишком много шума. Правильное дыхание бесшумно. При правильном

дыхании воздух втягивается в легкие через дыхательные пути сам собой, его не приходится втягивать носом.

Наше дыхание устроено так, что этот процесс почти не контролируется сознанием и не всегда поддается такому контролю. Обычно люди дышат так, как дышится, и не задумываются о том, движется у них при этом грудь или диафрагма. Сознательным усилием мы не можем прекратить процесс дыхания — даже если мы решим не дышать, мозг не слушается нашего решения, он пошлет организму сигнал дышать, и мы будем дышать даже против своей воли.

И все же, чтобы научиться правильно дышать, мы должны взять процесс дыхания под контроль сознания. Научившись контролировать дыхание, мы получаем в свои руки контроль над жизненной силой своего организма — а значит, и над его здоровьем. Мы берем контроль над своим душевным состоянием, мы берем в свои руки власть над собой — над своим настроением, эмоциями, желаниями, мыслями и чувствами. Наш организм становится послушным нам. Нам не приходится больше укрощать его при помощи таблеток и медицинских процедур. Он подвластен нам, нашей жизненной силе, нашей мысли. Мы получаем огромную силу — и все благодаря контролю над дыханием.

Возможно ли это? В полной мере овладеть контролем над своим дыханием могут очень редкие люди. Это могут, например, индийские йоги: некоторые из них способны даже на то, на что, казалось бы, не способна природа человека — остановить дыхание по своей воле. Нам же нужно овладеть контролем над дыханием лишь в той мере, в которой это поможет нам овладеть здоровьем. Такое не только возможно, но и необходимо каждому.

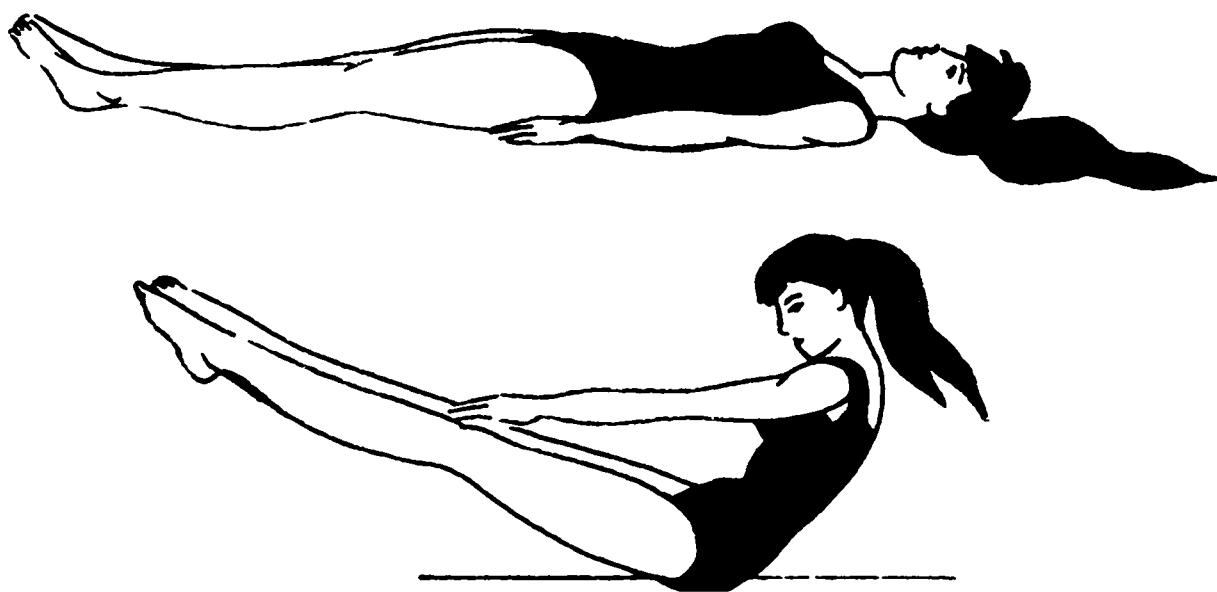
ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Полное дыхание — дыхание йогов — самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом. Но для того чтобы это дыхание стало поистине целительным, нужны тренированная диафрагма, способная хорошо работать, и здоровые капилляры. Поэтому, прежде чем приступать к освоению метода полного дыхания или одновременно с его освоением, необходимо выполнять упражнения для капилляров и для диафрагмы. Как вы уже знаете, только здоровые эластичные капилляры могут полноценно доносить кислород и жизненную силу до всех органов и тканей без исключения. А тренированная диафрагма, правильно воздействуя на грудную клетку, заставит легкие растягиваться естественным путем. Обычно мы дышим плохо именно из-за плохой работы диафрагмы. Тренировке диафрагмы и наилучшему эффекту полного дыхания будут способствовать следующие упражнения.

Упражнение «Лодка»

Исходное положение: лягте на спину, обязательно на жесткую поверхность, можно на пол, так, чтобы ноги были сомкнуты, а руки лежали вдоль тела.

Сосчитайте до четырех, после чего приподнимите прямые ноги с вытянутыми носками на высоту примерно 10—15 сантиметров от пола, одновременно примерно на ту же высоту приподнимите, оторвав от пола, и верхнюю часть тела. Руки прямые, ладони касаются с боков области колен.



Упражнение «Лодка»

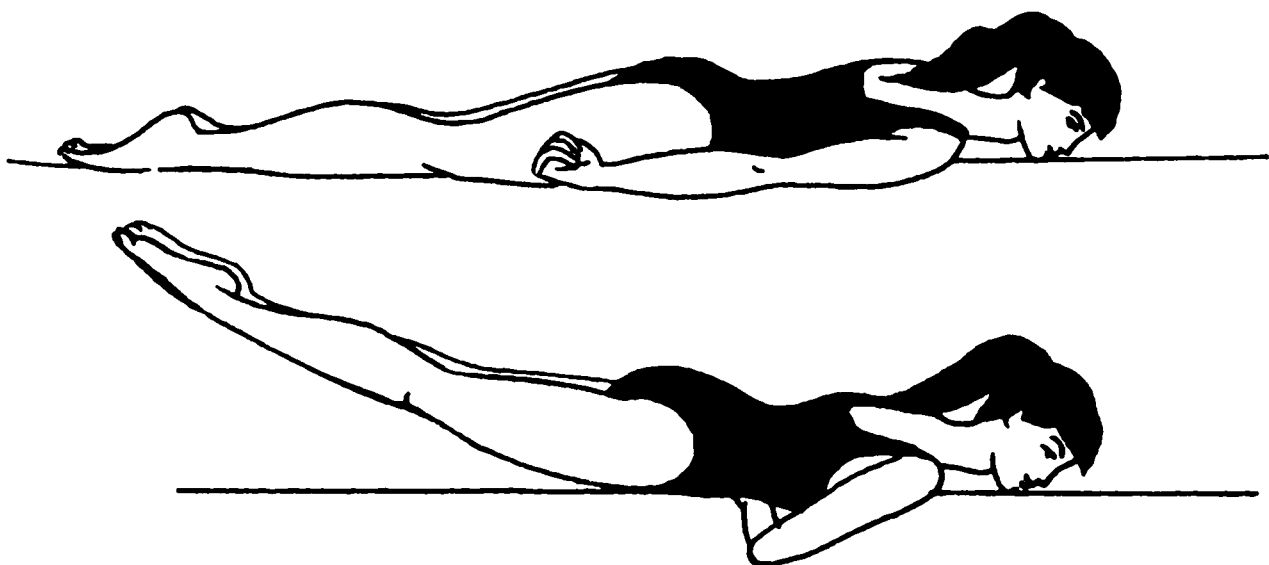
Находитесь в этом положении столько, сколько сможете, до ощущения усталости. Затем вернитесь в исходное положение, расслабьте все мышцы и отдыхайте. Пока достаточно одного раза. На следующий день выполните это упражнение два раза, через день — три, и так далее, до того количества, которое окажется вам доступным, но не более десяти. Следите, чтобы не было перенапряжения, не перетруждайте организм, так как излишнее напряжение вредно.

Это упражнение прекрасно тренирует диафрагму и готовит ее к наиболее полноценному выполнению метода полного дыхания. Кроме того, это упражнение предотвращает грыжу, улучшает работу желудка и кишечника и уменьшает жировые отложения на животе.

Упражнение «Кузнечик»

Исходное положение: лягте на жесткую поверхность, можно на пол, лицом вниз. Ноги сомкнуты вместе, руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук сжаты в кулаки.

Сделайте глубокий вдох и заведите кулаки под нижнюю часть живота, затем задержите дыхание



Упражнение «Кузнечик»

и, опираясь на кулаки, попробуйте оторвать от пола и поднять прямые ноги как можно выше. Если это сделать окажется очень трудно, попробуйте сначала выполнить упрощенный вариант упражнения: поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу. Оторвав ноги от пола, находитесь в таком положении столько времени, сколько сможете. Возвратитесь в исходное положение, расслабьтесь, отдохните.

Для начала достаточно одного раза, на следующий день попробуйте сделать это два раза, и так далее, увеличивая число упражнений до тех пор, пока это не будет вызывать у вас чрезмерного напряжения.

Подготовив диафрагму к освоению полного дыхания, нужно настроить на предстоящую работу и сам дыхательный аппарат. Мы уже говорили о том, что дыхание обычно происходит как бессознательный процесс. Но для того чтобы научиться дышать правильно, нужно взять дыхание под контроль сознания. Осознать свое дыхание — очень важный шаг. Это необходимый подготовительный этап к освоению правильного дыхания и пробуждению с помощью дыхания целительной силы внутри себя.

Упражнение «Осознание дыхания»

Исходное положение: лягте на жесткую поверхность, закройте глаза.

Мысленным взором осмотрите все свое тело: ступни ног, голени, бедра, живот, грудь, плечи, руки, шею, голову. Не заметили ли вы где-нибудь напряжения, скованности? Усиьте напряжение в этой области, а затем сбросьте его, пошевелив тем участком тела, где обнаружилось напряжение. Так расслабьте все напряженные участки.

Дышите так, как вы дышите всегда, но с одним отличием: теперь вы будете наблюдать за тем, как вы дышите. Сначала сосредоточьте все свое внимание только на выдохах. Не концентрируйтесь на вдохе, и следите только за тем, как вы выдыхаете. Вот воздух медленно выходит из легких, поднимается по дыхательным путям, наполняя их теплом. Вот теплый выдыхаемый воздух проходит через трахею, гортань, носоглотку, носовые ходы и выходит наружу. Проследите вот так внимательно и сосредоточенно пять выдохов, на вдохи по-прежнему не обращая внимания.

Теперь вы знаете, как именно вы выдыхаете. Какое у вас сложилось впечатление — откуда идет воздух при выдохе: из легких, или из области живота, или еще откуда-то?

Теперь сосредоточьтесь на процессе вдоха. Следите внимательно за тем, как воздух входит в ваш организм. Воздух вливается через нос, и вы ощущаете некоторую прохладу. Дальше прохладный вдыхаемый воздух, по пути слегка прогреваясь, проходит через нос, глотку, гортань, трахею, идет в легкие... Какие у вас ощущения — воздух идет в легкие и там заканчивает свой путь или вам кажется, что он идет дальше, в брюшную полость, и рассеивается по всему организму? Отсле-

дите так пять вдохов, следя за тем, как работает нос, дыхательные пути, легкие, диафрагма...

Теперь вы знаете, как вы вдыхаете. Теперь вы знаете, как вы дышите. Вам удалось одарить вниманием свой организм, прислушаться к нему. А это очень важный шаг к исцелению. Нет исцеления без внимания к своему организму. Научившись вниманию к нему, вы научитесь доверию. Научившись доверию, вы пробудите спящую целительную силу.

Выполняйте раз в день упражнение по осознанию дыхания. Когда вы освоите это упражнение — вы будете готовы к освоению полного дыхания.

Но сначала разберемся, что это такое — полное дыхание.

Полное дыхание — это дыхание, в котором участвует все тело, весь организм. Это дыхание является поистине энергетическим, так как оно мощно и активно включает движение энергетических потоков во всем теле и позволяет телу впитать вместе с воздухом огромное количество жизненной силы. Большинство людей дышат не всем телом, а отдельными частями тела. Так, существует верхнее дыхание, среднее дыхание и нижнее дыхание, которые, в отличие от полного дыхания, совсем не являются совершенными.

В *верхнем дыхании* участвует лишь верхняя часть грудной клетки. При таком дыхании приподнимаются ключицы и плечи, вспучиваются верхние ребра, диафрагма движется очень скованно и ограничено. При таком дыхании в легкие попадает лишь очень малая часть воздуха. Это наихудший способ дыхания, так как растрачивается очень много энергии, а взамен вы практически не получаете жизненных сил. Множество болезней дыхательной системы происходит именно от такого способа дыхания. Такой способ дыхания, когда резко вздымается грудь, а остальное те-

ло остается неподвижным, особенно характерен для женщин, но и многие мужчины страдают этим недостатком.

Среднее дыхание немного лучше, чем верхнее дыхание, но тоже недостаточно хорошо. При среднем дыхании работают все ребра — они раздвигаются, и грудь расширяется, — но остальные части тела по-прежнему неподвижны.

Нижнее дыхание лучше, чем верхнее и среднее, но и оно недостаточно совершенно, хотя тот, кто дышит нижним дыханием, несомненно, гораздо более здоров, чем тот, кто дышит верхним и средним дыханием. При нижнем дыхании расширяется не столько грудь, сколько брюшная полость. При этом диафрагма, легкие и грудная клетка получают гораздо больше свободы, легкие расширяются больше и могут поглотить гораздо больше воздуха, чем при верхнем и среднем дыхании. Это дает возможность усвоить и гораздо больше жизненной энергии.

Полное дыхание — сочетание всех типов дыхания: верхнего, среднего и нижнего, — это одновременное дыхание всеми частями тела. При полном дыхании мы получаем максимум пользы при минимуме затрачиваемой энергии. Диафрагма при этом имеет полную свободу, все мускулы, участвующие в дыхании, работают в полную силу, грудная клетка свободно расширяется во всех направлениях, легкие в полной мере заполняются воздухом. Если мы даже будем вдыхать не очень много воздуха, но дышать при этом полным дыханием, то воздух все равно станет омывать все легкие полностью, равномерно распределяясь по ним и не давая образоваться застою — тогда как при верхнем, среднем и нижнем дыхании заполняются воздухом лишь отдельные части легких, а в остальных частях образуется застой.

Полное дыхание — самый естественный природный способ дыхания. Понаблюдайте — и вы увидите,

что именно так дышат младенцы и животные. И у детей, и у животных не вздымается судорожно при дыхании грудная клетка — как это происходит у большинства взрослых людей.

Первобытные люди, близкие к природе и не испорченные цивилизованным образом жизни, тоже дышали именно так.

Для того чтобы освоить полное дыхание, нам придется в качестве промежуточного этапа освоить нижнее дыхание. Почему именно нижнее? Потому что оно наиболее рационально и близко к совершенству из всех названных, не считая полного. Неправильным верхним, или грудным, и средним дыханием мы все дышать умеем — тренироваться в этом нет необходимости, да это может быть и вредно. Нижнее, или брюшное, дыхание — вот необходимый этап перед переходом к полному дыханию.

Упражнение «Нижнее дыхание»

Исходное положение: лягте на спину на жесткую поверхность. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Выдохните воздух из легких, следя за тем, чтобы живот втягивался так, как будто вы хотите достать животом позвоночник, чтобы живот изнутри «прилип» к позвоночнику. Конечно, такого эффекта вы не достигнете — но чем глубже втянется живот, тем лучше. Рука, лежащая на животе, должна ощущать движение живота, втягивающегося внутрь, а рука, лежащая на груди, должна следить, чтобы грудь при этом оставалась неподвижной. Живот, вдавливаясь как можно глубже внутрь, заставляет работать диафрагму, которая надавливает на легкие и помогает выдавливать из них воздух. Выдохнув весь воздух из легких, сделайте вдох, только следите, чтобы нос не втягивал воздух изо всех сил,

не работал как насос, пусть вдох будет очень легким, поверхностным, неслышным. Рука, которая по-прежнему лежит на груди, контролирует, чтобы грудная клетка при вдохе не вздымалась, а оставалась в покое. Опять же включайте в работу живот — пусть он помогает вдоху: теперь рука, лежащая на животе, должна ощущать, как живот выпячивается, выпирает наружу. Движение живота вверх должно быть очень ощутимо, тогда как грудная клетка неподвижна. Вы почувствуете, что при таком вдохе, казалось бы, неглубоком, поверхностном, в ваш организм без напряжения и усилий входит гораздо больше воздуха, чем при том способе дыхания, которым вы привыкли дышать обычно.

Осваивайте это упражнение ежедневно, пока такой способ дыхания не станет для вас привычным.

Освоив брюшной тип дыхания, вы можете перейти к более совершенному способу этого дыхания — к энергетическому его типу. Собственно говоря, правильно выполненное нижнее дыхание уже является энергетическим по своей сути — дыша так, мы заставляем энергетические потоки течь, и организм наполняется жизненной силой. Но наша задача сделать энергетические потоки еще более активными и интенсивными, чтобы при таком дыхании жизненной силы вливалось в тело еще больше. Следующее упражнение поможет в этом.

Упражнение «Энергетическое брюшное дыхание»

Исходное положение: сесть или встать так, чтобы спина была прямой.

Сконцентрируйтесь на области живота, непосредственно находящейся под пупком. Представь-

те себе, что там — мощный источник энергии, своего рода прожектор, который испускает ярко-желтый мощный луч света. Вы можете маневрировать этим лучом так, как хотите, он подчиняется вашей воле, и вы можете его направлять туда, куда захотите. Представьте, что эта область излучает энергию, и сконцентрируйтесь на ощущении этого излучения.

Начиная делать вдох, представьте себе, что вы развернули прожектор внутрь живота и направляете луч энергии прямо к пояснице. Энергия растекается внутри живота, вдоль поясницы, спускается вдоль позвоночника к области копчика — все это происходит одновременно со вдохом и выпячиванием живота. Энергию можно представлять себе в виде ярко-желтого свечения. Нужно добиться ощущения переполнения нижней части живота воздухом и энергией. Пусть живот выпятится максимально. Задержите на несколько секунд дыхание.

Теперь очень медленно выдыхайте, следя, чтобы живот впадал, а грудь оставалась неподвижной. Во время выдоха представьте себе, что вы развернули прожектор снова вовне, и луч энергии выходит через живот наружу.

Такой тип дыхания не только мощно и быстро заполняет весь организм энергией, но и успешно лечит болезни желудочно-кишечного тракта и запоры.

Не переходите к освоению полного дыхания до тех пор, пока не освоите брюшное, или нижнее, дыхание в его обычном и энергетическом вариантах и пока такое дыхание не станет для вас самым естественным способом дыхания. Когда вы заметите, что можете уже не думать о дыхании, а все равно

дышите нижним дыханием, даже без постоянного контроля сознания — тогда вы готовы к освоению полного энергетического дыхания.

Упражнение «Полное дыхание»

Исходное положение: встать так, чтобы спина была прямой.

Сделайте медленный спокойный вдох, стараясь не тянуть воздух с шумом через ноздри, а сделать так, чтобы воздух входил свободно и естественно, как бы сам собой. Старайтесь направить поток воздуха в нижнюю часть легких, ближе к диафрагме, следя, как при этом диафрагма опускается, как бы освобождая место для воздуха, надавливает на брюшную полость и заставляет живот выпячиваться. Далее направьте воздух в среднюю часть легких, ощущая, как при остающемся выдвинутом животе этот воздух заставляет расширяться еще и нижние ребра, а затем и среднюю часть грудной клетки. Теперь направляйте воздух в верхнюю часть легких, следя, как при этом расширяется верх груди, раздвигаются верхние ребра. Чтобы воздух дошел до самых верхушек легких, в завершение вдоха надо втянуть внутрь нижнюю часть живота, при этом диафрагма поднимется, начнет подпирать грудную клетку снизу и заставит воздух продвигаться до самого верха легких.

Следите при вдохе, чтобы он не состоял из трех отрывочных отдельных движений. Производите его плавно, одним волнообразным движением всех участвующих во вдохе частей тела — от выпячивания живота, затем раздвижения ребер, груди и к вдавливанию живота и максимальному раздвижению верхней части груди. Пусть

вдох будет плавным и медленным, без толчков и остановок.

Сделав вдох, задержите дыхание на несколько секунд. Затем начинайте медленно выдыхать. В начале выдоха грудь по-прежнему расправлена, живот, который вы втянули в конце вдоха, начинает понемногу расслабляться и выпячиваться. По мере выдоха живот выпячивается, а грудь остается расширенной. В конце выдоха вы отпускаете напряжение груди, она впадает, а живот по-прежнему выпячен, затем отпустите напряжение и живота тоже. Живот и грудь принимают нормальное свое положение, не втянутое и не выпяченное.

Если вы немного попрактикуетесь, такой способ дыхания не будет доставлять вам никаких затруднений — он станет естественным и легким.

При этом способе дыхания весь дыхательный аппарат приводится в движение, и заполняются воздухом и жизненной силой все части легких вплоть до самых отдаленных их клеток. Кровь, обогащенная кислородом, начинает нести гораздо больше энергии всем органам и тканям. Происходят процессы оздоровления во всем организме. Вы сразу же почувствуете улучшение самочувствия. Освоив полное дыхание, вы уже не захотите возвращаться к своему доселе привычному способу дыхания. При этом способе дыхания у вас не будет нужды совершать все те ошибки дыхания, что свойственны большинству людей. Не надо поднимать плечи, так как воздух без этого прекрасно входит в легкие, заполняя их до верхушек. Не надо дышать слишком часто, так как даже при редком дыхании в легкие поступает достаточное количество воздуха, и нет необходимости пытаться увеличить его количество за счет частого дыхания. Не надо шумно вдыхать

воздух, работая носом как насосом, так как при хорошей работе диафрагмы воздух входит в носовую полость сам, тихо и бесшумно. Такое дыхание тихо и спокойно и при этом насыщает организм кислородом и жизненной силой так, как ни один другой тип дыхания.

Полное дыхание не только целительно — оно еще и омолаживает организм. Давайте разберемся, что такое старение. Старение — это медленное разрушение, распад организма, постепенное отмирание его клеток и тканей. При распаде процессы разрушения в организме начинают преобладать над процессами созидания. Мы молоды, здоровы и счастливы лишь тогда, когда в организме наблюдается баланс созидательных и разрушительных сил — то есть когда ткани постоянно обновляются настолько же, насколько разрушаются. Это — нормальное состояние человека. И не надо думать, что с возрастом разрушительные процессы непременно катастрофически нарастают. Если мы будем едины с природой, если мы будем правильно дышать, процессы эти даже в 90 или в 100 лет хоть и будут нарастать, но катастрофическими не будут. Сейчас у многих людей разрушительные процессы значительно преобладают, начинаются уже после 40—50 лет! Это совершенно ненормально, ведь человеческий организм природой запрограммирован на гораздо больший срок молодости.

От чего же разрушительные процессы начинают в столь раннем возрасте преобладать над созидательными? Да только от того, что они в процессе своей жизни тратят энергии гораздо больше, чем получают. Затрата энергии идет постоянно — огромное количество ее тратится на разные переживания, нервные реакции, на страхи, на уныние, на беспокойство. Даже сам процесс дыхания, будучи постро-

ен неправильно, оказывается чрезвычайно энергозатратным! Большинство людей дышат так, что в процессе дыхания лишь тратят энергию и почти не получают ее. Когда в организм не поступает создающей энергии, в нем, конечно, начинают преобладать разрушительные процессы. Вот почему люди стареют раньше времени.

Правильное дыхание значительно уменьшает расход энергии организмом и увеличивает потребление им энергии. Соответственно созидательные силы в организме начинают уравниваться с разрушительными. Теперь нет преобладания разрушительных сил, что позволяет нам значительно снизить разрушительные процессы, идущие в организме, и очень сильно замедлить процессы старения. Дышать полным дыханием — это значит быть молодым, сильным и здоровым сколь угодно долго!

ДЫХАНИЕ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Полное дыхание — основа основ для исцеления. И на этой основе мы можем строить фундамент своего здоровья. Тот, кто освоил полное дыхание и достиг определенного улучшения своей энергии, тот уже в большой степени стал хозяином жизненной силы *ки*, тот уже пробудил в себе целительную силу. А дальше надо учиться распоряжаться этой целительной силой по своей воле так, чтобы она несла нам как можно больше здоровья. Мы можем научиться вместе с правильным дыханием сознательно направлять *ки* в больные органы и исцелять их.

Выполняя энергетическое брюшное дыхание, вы уже освоили один метод контроля над жизненной энергией. Освоив полное дыхание, вы дали жизнь своему организму, устранили застои энергии, создали условия для ухода пагубных энергий из организ-

ма. Теперь, пока вы дышите полным дыханием, в вашем теле не будет препятствий для распространения жизненной силы, для естественного хода потоков энергии, для исцеления энергией *ки*. Значит, пока вы дышите полным дыханием, *ки* будет исцелять вас по вашему желанию.

Для усиления исцеляющего действия *ки* применяют еще один метод полного дыхания — очистительное дыхание. Этот метод позволяет улучшить здоровье всего организма, пробудить и очистить каждую клетку от пагубных энергий и дать свободный ход целительной энергии *ки*.

Упражнение «Очистительное дыхание»

Исходное положение: как в упражнении «Полное дыхание».

Сделайте вдох методом полного дыхания. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем сложите губы трубочкой и вытяните их.

С силой выдохните через сложенные губы немного воздуха, затем на секунду задержите выдох, и снова с силой выдохните немного воздуха. Так, толчками, с остановками, выдохните весь воздух из легких. Очень важно, чтобы воздух выдыхался именно с силой.

Если вы перед выполнением этого упражнения были утомлены, то почувствуете моментальную свежесть, как будто вам удалось хорошо отдохнуть. Это произошло потому, что вы дали ход целительной энергии, несущей свежесть и бодрость.

Это упражнение подготовило нас к непосредственной работе по исцелению болезней. Оно очистило, освежило организм и открыло больные органы потокам энергии, которые призваны исцелить болезни.

А теперь попробуйте освоить специальные дыхательные упражнения, направленные на исцеление отдельных болезней.

Лечение легких и дыхательных путей

Исходное положение: сядьте по-турецки, или в позу лотоса, или просто на стул, как вам удобнее.

Положите руки на колени. Закройте глаза.

Сделайте очень медленный, плавный, спокойный вдох, при этом расслабляя мышцы живота. Затем без задержки дыхания сделайте очень резкий, сильный выдох, толчком, при этом резко сократив мышцы живота так, чтобы живот втянулся, притянувшись как можно ближе к позвоночнику. Сделайте 10 таких вдохов и выдохов.

В течение недели ежедневно делайте по 10 таких вдохов и выдохов. На следующей неделе прибавьте еще 10 вдохов и выдохов, затем каждую неделю прибавляйте по 10 вдохов и выдохов до тех пор, пока их количество не достигнет 120. Это максимальное количество вдохов и выдохов, которое можно делать в этом упражнении.

Упражнение снимает спазмы бронхов, облегчает приступы астмы, прочищает носовые проходы. Тот, кто делает это упражнение, никогда не заболевает воспалением легких и туберкулезом — ведь верхушки легких при таком дыхании получают достаточное количество кислорода и жизненной силы, а потому там не образуется застоя и не создается благоприятных условий для размножения туберкулезных бактерий. Больные чахоткой могут быть излечены этим упражнением. Приходит в норму также и работа сердца.

Лечение головной боли, ревматизма и невралгии

Исходное положение: сядьте как вам удобно, закройте глаза.

Соедините вместе кончики мизинца и безымянного пальца правой руки и прижмите ими левую ноздрю.

Медленно, спокойно, беззвучно вдохните воздух правой ноздрей, не напрягаясь, так, чтобы это не вызывало у вас никакого дискомфорта.

Затем, не отпуская пальцев от левой ноздри, зажмите правую ноздрю большим пальцем той же руки, опустите подбородок, плотно прижав его к груди, и задержите дыхание на столько времени, на сколько сможете.

Когда терпеть будет уже невозможно, отпустите пальцы от левой ноздри и выдохните очень тихо и медленно через нее, поднимая при этом голову. Большой палец по-прежнему закрывает правую ноздрю. Постепенно увеличивайте продолжительность задержки дыхания.

Упражнение исцеляет также от других видов боли, если она имеет нервное происхождение, а также от насморка, и уничтожает болезнетворные микроорганизмы в лобных пазухах.

Лечение болезней сердца

Исходное положение: сядьте как вам удобно.

Плотно закрыв рот, медленно вдыхайте через обе ноздри, плавно, спокойно и ровно, представляя себе, как воздух заполняет все пространство внутри груди от горла до сердца. Грудь при этом расправляется. Во время вдоха представьте себе, что воздух в грудь втягивается не носом, а гор-

лом. При том, что ваш рот закрыт, это может вызвать некоторый слегка шипящий звук в вашей горле. Этот звук должен быть негромким, однотонным и достаточно продолжительным.

Вдохнув, задержите дыхание настолько, насколько вы сможете выдержать, не испытывая большого дискомфорта. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и выдыхайте через левую ноздрю. Дышите так столько времени, сколько это покажется для вас комфортным.

Упражнение исцеляет также от всех болезней, вызванных недостаточным потреблением кислорода.

Лечение воспалений и лихорадок

Исходное положение: немного высуньте язык и сверните его трубочкой.

Втяните через рот воздух так, чтобы раздался шипящий звук. Задержите дыхание настолько, насколько сможете, чтобы не ощущать дискомфорта.

Медленно выдохните воздух через нос, через обе ноздри одновременно.

Выполняйте упражнение утром 15—20 раз.

Упражнение очищает кровь. Тот, кто выполняет его регулярно, становится нечувствителен к действию ядов и даже к укусам змеи.

Лечение болезней нервов

Обычно люди дышат слишком часто и неритмично. Это лишь способствует нервному перевозбуждению. Исходное положение: сядьте как вам удобно. Дышите так, как дышите обычно, и считайте вдохи.

Постепенно замедляйте дыхание, доведя до 8—12 вдохов в минуту.

Продолжая дышать так, считайте до 8 на вдохе и до 8 на выдохе, добиваясь, чтобы вдох и выдох были одинаковой продолжительности.

Такое дыхание приводит к гармонии все тело человека и успокаивает его нервы. Вы почувствуете себя отдохнувшим и успокоенным, все, что кипело внутри и разрывало вас на части, неожиданно уляжется и успокоится и все неконтролируемые ранее импульсы подчинятся вам.

Лечение желудка и кишечника

Исходное положение: сядьте в удобную для вас позу.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю сомкнутыми подушечками мизинца и безымянного пальца правой руки. Задерживайте воздух так долго, как сможете, пока это не причиняет вам больших неудобств. Следите, чтобы во время задержки дыхания легкие остановили свое движение.

Теперь отпустите большой палец и очень медленно выдохните.

Вдохните через правую ноздрю, закройте ее большим пальцем и снова задержите дыхание. Затем отпустите безымянный палец и мизинец от левой ноздри и медленно выдохните через левую ноздрю.

Сделайте 10 таких упражнений утром и 10 вечером. Со следующего дня увеличьте количество упражнений на одно, и так до 20, а по желанию и больше. При вдохе представляйте себе, что в вас входит здоровье, любовь, радость, при выдохе представляйте, как из вас выходит зло, болезнь и все прочие плохие качества.

Упражнение быстро очищает энергию, улучшает пищеварение и аппетит, и вследствие этого хорошо помогает при многих болезнях.

Омоложение кожи и лечение ее болезней

Исходное положение: встаньте прямо.

Поднимите руки вверх и сделайте вдох полным дыханием. Нагнитесь вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола перед собой, и задержите дыхание на 12—13 секунд. Почувствуйте, как к лицу прилила кровь, как тепло разливается по всему телу. Представьте, как кожа лица наливается энергией, становится упругой, чистой, здоровой, как льющаяся через край энергия разглаживает морщины и уносит все отходы, все болезни. Не разгибаясь, согните ноги в коленях, чтобы голова оказалась поближе к полу.

Выдохните полным дыханием и распрямитесь, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 5—6 раз.

Упражнение излечивает болезни кожи, но и при здоровой коже оно очень полезно, так как улучшает ее состояние, цвет лица и обладает омолаживающим действием.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ЧУВСТВ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ

Когда мы занимаемся дыхательными упражнениями или просто дышим правильно, у нас наступает расслабление, дыхание и сердцебиение замедляются, кровяное давление приходит в норму, работа всех органов становится ровной и спокойной. Это значит, что организм переходит на режим мак-

симального энергосбережения. Когда мы дышим правильно, то даже при получении плохих новостей или в неприятных ситуациях можем быстро овладеть собой, взять под контроль реакции своего организма и быть спокойными, а значит, действовать четко и правильно, принимать разумные решения. Когда мы дышим правильно, мы не даем напряжению овладеть собой, ведь правильное дыхание непременно вызывает расслабление. Если мы расслаблены, успокоены — мы следуем природе. Если мы следуем природе, то даже в сложных неприятных обстоятельствах остаемся естественными и выходим из них с честью, оставаясь здоровыми, а не больными. В любых обстоятельствах мы пребываем в состоянии легкости, спокойствия, расслабленности — и при этом способны к ясной мысли и активному действию.

Такое состояние — легкость, ясность, спокойствие и отсутствие напряжения — как раз и говорит о том, что мы полны энергии, полны жизненной силы. А когда мы полны жизненной силы, пагубные энергии не могут одолеть нас. Пагубная энергия просто отторгается здоровой энергией, которой полон наш организм. И даже в самых сложных жизненных обстоятельствах нам хватает сил, чтобы не впустить в себя пагубные энергии и чтобы остаться здоровым и сильным. Когда у человека много энергии, он может сознательно контролировать реакции своего организма. Есть свидетельства о людях, которые настолько преуспели в искусстве правильного дыхания, что могут сознательно изменять не только частоту своего сердцебиения, но даже температуру тела! Это тоже говорит о том, как велики потаенные силы организма, которые мы в обычной жизни не используем. Когда мы правильно дышим, мы при минимальных затратах энергии приучаем наш организм к использованию всех своих возможностей. И оказывается,

что возможностей этих вполне достаточно, чтобы победить любую болезнь. Просто при обычном образе жизни, связанном с неправильным дыханием, люди за всю свою жизнь так и не удосуживаются узнать о своих истинных возможностях и тем более раскрыть их.

Правильное дыхание активизирует и спящие клетки мозга, заставляет работать бывшие до того пассивными легочные пузырьки, оживляет и включает в действие застоявшиеся и не выполняющие своих функций капилляры. Такое состояние организма включает в действие все его возможности — в том числе и возможности сознательно контролировать свое состояние, сознательно уходить от напряжения, от возбуждения нервной системы, от пагубных состояний психики. Чем больше вы будете практиковаться в правильном дыхании, тем в большей степени у вас будут открываться эти потаенные возможности организма, несущие здоровье.

Первое, что нужно сделать для обретения целительного покоя и изгнания пагубной энергии, — привести свои чувства в гармонию, то есть добиться благоприятного расположения духа, или того, что обычно называют хорошим настроением. Хорошее настроение — признак здоровья. Человек, у которого плохое настроение, несомненно болен — больна его душа, а больная душа порождает и болезни тела. Чтобы изгнать дурное настроение, а с ним дурную энергию из своего тела, надо привести себя в ровное спокойное состояние, в хорошее настроение. Хорошее настроение — это не то настроение, когда мы слишком бурно радуемся по какому-то поводу. Хорошее настроение — это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому; это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит с нами и вокруг нас; отношение, которое не требует поводов

извне. Именно такое состояние является целительным состоянием. Не пытайтесь вылечиться от своих болезней, пока вы не достигли такого положительного состояния, такого спокойного и доброго настроения. Этот настрой — основа выздоровления. У вас нет шансов исцелиться, пока вы не измените свое настроение на положительное.

Хорошее настроение посещает лишь того, у кого достаточно для этого жизненной силы. Недостаток здоровой энергии и подвластность пагубным энергиям делают нас унылыми, задумчивыми и подверженными печали. Достаточное количество жизненной силы дает нам хорошее настроение. Дыша полным дыханием, мы уже даем себе большое количество жизненной силы, а значит, наше настроение улучшается само собой. Вот упражнение для успокоения и обретения внутреннего комфорта, который является важной составной частью хорошего настроения.

Упражнение «Внутренний комфорт»

Исходное положение: лягте на спину на жесткую поверхность — на пол, на землю или на кровать (подложите под себя одеяло, чтобы не было ощущения дискомфорта от соприкосновения с жесткой непокрытой поверхностью).

Вытяните руки вдоль тела, ноги выпрямите, пятки соедините вместе, а носки чуть разведите в стороны.

Медленно и бесшумно вдохните через обе ноздри — пусть вдох будет продолжительным и плавным. Задержите дыхание на максимально возможный для вас срок, но чтобы это не требовало от вас слишком больших усилий. Затем медленно и плавно выдохните также через обе ноздри.

Повторяйте это упражнение 12 раз утром и 12 раз вечером.

Упражнение даст отдых и вашему телу, и вашему уму, и вашему сознанию; оно расслабит вас и даст ощущение комфорта и легкости.

Когда вы достигли ощущения внутреннего комфорта и смогли поддерживать это состояние в течение достаточно долгого времени — вы можете получить доступ к контролю своего настроения. Теперь вы сможете регулировать свое настроение по своей воле и достигать того настроения, которое вам нужно. Поможет в этом следующее упражнение.

Упражнение «Хорошее настроение»

Исходное положение: лягте в удобную для вас позу.

Закройте глаза. Дышите полным дыханием. Вспомните то время вашей жизни, когда вы были в хорошем настроении — в том настроении, в котором вы хотели бы быть и сейчас. Вспомните себя в тот момент — как вы выглядели, чем были окружены. Какие цвета, краски, звуки окружали вас тогда? Как можно более ярко представьте свой собственный образ в самом приятном настроении, окруженный самыми приятными звуками и красками. Все это время продолжайте дышать полным дыханием.

Когда ваш образ в нужном настроении как следует сформируется перед вашим внутренним взором, мысленно пошлите струю выдыхаемого воздуха прямо в этот образ. Представьте себе, что вы дышите — вдыхаете и выдыхаете — через этот образ. Вы насыщаете образ воздухом и вместе с воздухом энергией.

Теперь начинайте втягивать воздух и энергию через образ обратно в себя.

Уже 10—12 таких вдохов и выдохов помогут вам вернуться в то приятное состояние, о котором вы мечтаете. Вы заметите, что ваше настроение неопишным образом изменилось.

Повторение этого упражнения утром и вечером наряду с предыдущим упражнением и повседневной привычкой к полному дыханию сделает ваш настрой положительным, ровным и комфортным.

Научившись управлять своим настроением, вы справитесь по меньшей мере с одной разновидностью пагубной энергии — с унынием. Значит, вы избавите себя от болезней, связанных с этой пагубной энергией, и станете намного сильнее, так как освободите в своем теле место для притока свежей здоровой жизненной силы.

Как избавиться от других пороков, от других разновидностей пагубной энергии?

Гнев и злость — большие пороки, не дающие нам быть спокойными и здоровыми. Гнев и злость разрушают не только и не столько то, что вокруг, сколь-



ко самого человека, подвластного этим пагубным энергиям. Обуздывать гнев и злость силой не стоит, нельзя приказывать себе не злиться и не гневаться — от этого может произойти еще большая беда — гнев и злость не исчезнут, а просто уйдут вглубь вашего тела, чтобы преобразоваться там в болезни или в другую пагубную энергию — например, в страх или в уныние. Приказать гневу уйти нельзя, но его можно победить другим путем — с помощью дыхания. Попробуйте, дыша полным дыханием, посмотреть на свой гнев со стороны, с позиции стороннего наблюдателя, созерцателя. Ничего не делайте со своим гневом, просто смотрите на него, наблюдайте, фиксируйте, как он бурлит в вас, как воздействует на вас, каковы реакции вашего тела. Достичь состояния отрешенного наблюдателя — значит, в большой степени справиться с гневом. Поможет в этом следующее упражнение.

Упражнение «Станьте созерцателем»

Исходное положение: встаньте или сядьте как вам удобно.

Начинайте дышать полным дыханием. Сосредоточьтесь на области живота чуть ниже пупка. Представьте себе, что это — самый центр всего вашего существа. Представьте, что в пространстве вокруг вас разлито ярко-желтое ровное рассеянное свечение — энергия *ки*, и вы вдыхаете его вместе с воздухом.

Вдыхая, направляйте поток воздуха и энергии прямо в область чуть ниже пупка. (Выдыхаете тоже из этой области.) Область пупка заполняется энергией — ярко-желтым свечением. Все больше концентрируйтесь на этой области. Мысленно поместите туда ваше сознание — представьте себе, что именно оттуда вы смотрите на все окружаю-

щее, именно оттуда воспринимаете мир вокруг себя и себя самого.

Продолжая вдыхать и выдыхать потоки энергии, посмотрите из этой области на свое состояние, на свой гнев, на свою злость. Смотрите как бы со стороны, отступившись от себя, от своих чувств. Не правда ли, они уже частично, если не полностью, рассеялись?

Состояние созерцателя, выполненное правильно, позволяет справиться не только с гневом, но и практически со всеми пагубными энергиями. При гневном состоянии оно особенно необходимо, но и особенно трудно достижимо. Если гнев не ушел в результате одного только созерцания — поможет ему уйти следующее упражнение.

Упражнение «Преодолейте свой гнев»

Исходное положение: устройтесь удобно на стуле, на кровати или в мягком кресле.

Сделайте максимально долгий вдох через обе ноздри (очень важно, чтобы вдох был медленным и очень тихим — иначе он не сможет быть долгим), долгий-долгий вдох, тяните его как можно дольше, как только сможете. Дышите как можно тише, как можно более плавно, как можно более спокойно!

Задержите дыхание настолько, насколько сможете, но чтобы не доставлять себе больших неудобств. Во время задержки дыхания считайте медленно от 1 до 15. Если ваша задержка дыхания на этом не кончится, продолжайте счет в обратном порядке: от 15, затем снова до 15 и так далее.

Теперь начинайте как можно медленнее и как можно тише выдыхать — до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха произвольно. Пусть оно будет таким, как вам удобно, но очень важно, чтобы и вдох, и выдох были полными, чтобы при вдохе легкие полностью заполнялись воздухом, а при выдохе весь воздух без остатка выходил из легких.

В результате вы почувствуете, как все мышцы расслабляются, во всем организме устанавливается гармония, сознание успокаивается, и невыразимый покой, мир и блаженство нисходят к вам.

Печаль и скорбь — разновидность пагубной энергии, которая отрезает нас от жизненной силы и открывает дорогу болезням. Печаль и скорбь не дают войти в наше тело целительному покою. Печаль и скорбь — не только барьер, мешающий войти в наше тело жизненной силе, но это еще и барьер, мешающий нам видеть жизнь в ее реальности, жизнь такой, какая она есть.

Захваченные печалью и скорбью, мы не видим ни себя, ни людей, ни обстоятельства такими, какие они есть. В жизни устроено все так, что в ней нет ничего только плохого или только хорошего. В плохом всегда есть хорошее, а в хорошем — плохое. Когда мы печалимся и скорбим, мы видим в обстоятельствах своей жизни, в своей ситуации только плохое и не видим хорошее. Мы обедняем себя и свою жизнь, мы загоняем себя в тупик, так как теряем способность спокойно воспринимать то, что происходит, и видеть хорошее.

Обрести контроль над своим состоянием — значит, победить печаль и скорбь; значит, увидеть жизнь такой, какая она есть; значит, понять и принять жизнь, и полюбить ее во всех ее проявлениях; значит, войти в глубокий внутренний покой и умиротворение.

Печаль и скорбь поражают людей потому, что они не умеют жить в настоящем. Печалимся и скорбим мы всегда либо по тому, что осталось в прошлом, либо по тому, чего опасаемся в будущем. Человека, которого никогда нет в настоящем моменте, потому что он полностью в прошлом либо в будущем, легко ловят на свою удочку скорбь и печаль. Наш ум все время забит воспоминаниями или желаниями, фантазиями или сожалениями — и все это уносит нас из настоящего момента, а ведь только настоящий момент — это и есть жизнь. Вот и получается, что жизнь уходит сквозь пальцы, человек упускает ее.

Вы можете вернуть себе жизнь, вы можете больше не упускать ее сквозь пальцы, вы можете сделать так, чтобы она не проходила мимо вас только тогда, когда вернете себе ощущение настоящего момента бытия, ощущение, что вы живете здесь и сейчас. И тогда вы увидите, что здесь и сейчас — нет скорби, нет печали, а есть лишь искрящаяся полнота бытия.

Дыхание — наш лучший помощник в достижении настоящего мига бытия, в освобождении своего ума от призраков прошлого и неясных очертаний будущего. Радуйтесь дыханию, ведь радость дыхания — это одно из величайших наслаждений жизни. Вслушивайтесь в дыхание, сосредоточивайтесь на дыхании, и вы обретете радость бытия в настоящий момент.

Упражнение «Слушание дыхания»

Исходное положение: лягте на жесткую поверхность на спину в удобную для вас позу.

Проверьте, нет ли где в теле напряжения. Сбросьте излишнее напряжение.

Начинайте дышать полным дыханием, следя за тем, как воздух входит в носовую полость, идет

по дыхательным путям в легкие, наполняет легкие, затем идет обратно. Пусть дыхание будет тихим, абсолютно бесшумным, очень спокойным, и вы должны очень внимательно прислушиваться к нему, чтобы не упустить ни одного мига дыхания, чтобы каждую секунду слушать дыхание.

Постепенно вы почувствуете, что нет мыслей — есть только сосредоточенность на дыхании; нет тревог, нет забот, нет ни прошлого, ни будущего — есть только дыхание, и это ваша единственная реальность; есть только один этот миг и ваше дыхание, и больше ничего!

Вам, может быть, захочется плакать от того, что вы так бедны — у вас нет больше ничего, кроме этого мига и дыхания, но может быть, вам захочется плакать от того, что вы так богаты — у вас есть целая жизнь, у вас есть неисчерпаемость настоящего момента жизни и у вас есть счастье дыхания! Это много, очень много — это все, что необходимо для жизни! Плачьте, от боли или от радости — плачьте, это очистительные слезы. И слушайте, слушайте свое дыхание, наслаждайтесь этой возможностью дышать так.

Поупражнявшись в слушании дыхания, переходите к другой его разновидности — к счету дыхания. Продолжая слушать дыхание, начинайте считать его, засчитывая один вдох и один выдох за единицу. Все органы вашего организма упорядочат свою работу под этот мерный счет. Тревожные мысли уйдут, вы войдете в состояние расслабленности.

Если вы делаете это упражнение перед сном в постели — оно поможет вам спокойно заснуть, избавит от бессонницы, а утром обеспечит вам спокойное и радостное пробуждение и разум, освобожденный от печали и тоски.

Страх опутывает человечество своими путами и даже из самого свободного делает раба. Много разновидностей страха преследует человека на его жизненном пути: страх перед будущим — страх, происходящий от неопределенности и неуверенности в завтрашнем дне; страх смерти; страх потерять привязанность и любовь близких; страх заболеть; страх сделать ошибку и потерпеть неудачу; страх потери.

Тот, кто регулярно занимается дыхательными упражнениями, выходит на новый уровень постижения бытия. Он постигает великий покой природы. Он понимает, что перед лицом великой бесконечной жизни наши неудачи, неуспехи, потери ничего не значат — по сравнению с огромностью жизни они очень, очень малы. Жизнь — выше, больше и значительно ценнее, чем все то, что мы боимся потерять в жизни, чем все то, что мы боимся не получить. Тот, кто ощутил, что жизнь — величественнее, выше, главнее и значимее, чем все наши страхи, наши успехи и обретения, наши неудачи и потери; тот, кто почувствовал эту ценность жизни, которая не уменьшается и не увеличивается от наших потерь и обретений, — тот обрел победу над страхами.

Тот, кто может обеспечить себе приток большого количества жизненной силы, не боится ошибок и потерь. Он знает, что его жизненной силы хватит, чтобы исправить ошибку и пережить потерю. Восточная мудрость гласит: «Если ты упал, то поднимись не с пустыми руками». Это значит, что в каждой потере, в каждой ошибке есть зерно нового знания, новой мудрости, нового постижения бытия. Извлекая уроки из потрясений и ошибок, мы растем, мы движемся, мы живем. Воспринимая каждую ошибку, потрясение, потерю как возможность расти, получая новый опыт, извлекая новые уроки, мы избавляемся от страха, так как теперь каждую потерю мы можем преобразовать в обретение.

Каждый тяжелый опыт мы можем преобразовать в опыт полезный, нужный, делающий нас сильнее и мудрее. Способность учиться на ошибках — это наука. И овладеет ею только тот, кто овладел контролем над своей энергией *ки*. Если мы дышим правильно, мы не растрачиваем эту энергию попусту, мы контролируем ее и накапливаем. Это накопление энергии дает нам силы для извлечения опыта из ошибок и потрясений и избавляет нас от страха перед ошибками и потрясениями. Тот, кто силен, — тот не боится. Дыхание дает нам силу — такую силу, о которой мы и не мечтали.

Поможет вам преодолеть страх следующее упражнение.

Упражнение «Дыхание зимней спячки»

Исходное положение: лягте расслабленно и спокойно на жесткую поверхность.

Начинайте дышать полным дыханием.

Вспомните, как вы дышите, когда засыпаете, или когда только проснулись. Это дыхание едва заметное, очень тихое и чрезвычайно замедленное. Вспомнив состояние перед засыпанием или сразу по пробуждении, начинайте возвращать себе такое сонное дыхание.

Верните себе такое состояние. Замедляйте свое дыхание, постепенно и медленно делайте его все тише, все медленнее, пусть оно становится совсем незаметным и тихим. Замедляйте дыхание настолько, насколько сможете, пусть оно будет все реже, реже...

Прекрасно, если вам удастся довести число вдохов-выдохов до четырех в минуту (один вдох и один выдох — это один счет) и продержат такое дыхание хотя бы несколько минут. Делать его еще более редким и дышать так слишком долго

для начала не рекомендуется. Уже несколько минут такого дыхания, когда оно едва заметно, приведет вас в состояние неопишуемой свободы и покоя, и прежде всего свободы от всяких страхов.

Почему это упражнение так целительно при страхах? Человеку, умеющему замедлять свое дыхание почти до полной его незаметности, уже ничего не должно быть страшно. Истинная, глубинная, скрытая причина почти любого страха — страх прекращения жизни, прекращения дыхания. Заметьте, как страх буквально парализует ваше дыхание. На некоторых языках слова «страх» и «удушьё» очень похожи. Страх — почти то же самое, что удушье. Если вы научились замедлять свое дыхание по своей воле — значит, вы научились экономить дыхание, довольствоваться даже малым количеством воздуха. Этот способ дыхания широко применяется в индийской йоге. Известен случай, когда йог находился в гробу под землей в течение семи дней — и все эти семь дней он сохранял дыхание зимней спячки. Да, он и в самом деле уснул — но не умер, не задохнулся!



Дыхание становится минимальным, организм максимально сохраняет свою энергию, а главное — сознание выводится на новый уровень. Человек, прошедший через замедление дыхания, прошел через состояние, в чем-то родственное смерти, что позволит ему новыми глазами взглянуть на жизнь: перестать бояться ее и принимать потрясения и беды как источники, дающие новый опыт, новое знание, новую мудрость.

Чрезмерная, неестественная, слишком бурная радость — тоже порок, который несет нам лишь болезни. «Чрезмерная радость ранит сердце», — говорили древние. Чрезмерная радость — не настоящая радость. Она не имеет ничего общего с той тихой, светлой радостью, которой переполнена вся жизнь того, кто познал истинную суть бытия, кто стал единым с природой. Истинная, тихая и светлая радость приходит сама собой, и она не зависит ни от чего — ни от других людей, ни от событий жизни. Эта тихая светлая радость приходит только тогда, когда мы просто наслаждаемся каждым мигмом бытия. Неистинная же, чрезмерная радость всегда требует себе повода. И люди уже хотят этих поводов, чтобы радоваться, — они разучились радоваться просто так, без повода. Они превращают в повод для радости даже поражения и несчастья своих близких. От чрезмерной радости к злорадству — один шаг. Они бурно радуются своим успехам, забывая, что в каждом успехе таится поражение и в каждом взлете — падение. Принимай одинаково спокойно и успех, и поражение, не слишком радуйся успеху, и тогда не будешь горько плакать от потери.

Люди, которые не знают, что такое светлая радость бытия, не требующая повода, начинают страдать, когда на своем пути не встречают этих столь желанных им поводов для радости. Они забывают, что радость заложена в самой сути нашего бытия,

для радости не нужен повод! Радость, для которой нужен повод, чрезмерно истощает нас. Не чувствовали ли вы себя опустошенным после того, как бурно радовались? Да, вы своей бурной радостью истощили себя и дали место пагубным энергиям, которые всегда приходят в наше тело в результате слишком бурной радости. Усмирите свои чувства — и горе, и радость. И тогда вам откроются истинные, высокие чувства — чувства светлой радости и ясного покоя бытия.

Следующее упражнение поможет избавиться от чрезмерного возбуждения и привести свои чувства к гармонии.

Упражнение «Кузнечные меха»

Исходное положение: сядьте в удобную позу.

Выпрямите спину, следите, чтобы голова и шея держались прямо.

Закройте крепко рот и 10 раз очень быстро и энергично вдохните и выдохните носом так, чтобы при этом очень энергично расширялась и сокращалась грудная клетка, имитируя работу кузнечных мехов. Это дыхание — шумное, возникает шипящий звук при прохождении воздуха через носовую полость. После 10 таких вдохов-выдохов сделайте 1 тихий глубокий вдох и максимально задержите дыхание, но так, чтобы не возникало неприятных ощущений. Затем сделайте медленный и максимально полный выдох. Теперь сделайте несколько нормальных, естественных, обычных для вас вдохов и выдохов. Таким образом вы немного отдохнете. Затем повторите весь цикл сначала, снова отдохните и повторите цикл еще раз.

Выполняйте упражнение всегда, когда вас охватывает чрезмерное возбуждение, а для профилактики — три цикла каждое утро.

Беспокойство — бич нашего времени. По-настоящему спокойные люди встречаются очень редко. Даже если человек внешне спокоен — чаще всего это обманчивое спокойствие. Наоборот, чаще всего — чем спокойнее человек внешне, тем большие страсти, тревоги и беспокойства бурлят у него внутри!

Такое внешнее спокойствие не означает истинного спокойствия. Того, у кого покой в глубине, покой истинный, видно сразу — по глазам, в которых сияет эта глубина и этот покой. Внешне этот человек вовсе не обязательно недвижим и спокоен — он может быть очень активен, очень деятелен. В этом смысле он подобен природе — океану, который внешне бурлит и рычит, но внутри тих и спокоен; ветру, который ломает деревья, но по сути своей представляет собой мощную спокойную силу...

Застой — не есть покой. Застой — напряжение, а в напряжении всегда есть беспокойство. Истинный покой активен и деятелен. Истинный покой мощен и силен. Истинный покой — это избыток, а вовсе не недостаток жизненной силы!

Когда мы входим в состояние покоя, отвлекающие ненужные мысли устраняются сами собой, и мы начинаем воспринимать внешние раздражители совсем иначе. Теперь они нас не «бьют по нервам», а воспринимаются как один из компонентов жизни, которые надо воспринимать мудро и спокойно, с пониманием и сочувствием, если то требуется, но без ответной реакции раздражения. Мудрый и спокойный все понимает, но ни на что не сетует и ничем не раздражается. Раздражается и сетует лишь глупый и беспокойный.

Войти в идеальный покой далеко не всем удастся сразу. Не надо спешить. Не надо расстраиваться, если вы по-прежнему нервничаете, и раздражаетесь, и беспокоитесь, даже если освоили уже многие

дыхательные упражнения. Все придет в свое время. На начальном этапе успокоятся сердце и чувства. Не надо думать, что вся ваша живость, вся ваша чувствительность умрет — нет, восприятие жизни станет лишь ярче и полнее, вы почувствуете, что пробудились, что раньше многого не замечали, не чувствовали, будто какая-то окаменелость владела вами. Теперь все будет представляться живее и ярче, и окаменелость в душе сменится чрезвычайной живостью и свободой восприятия. Но внутри, в сердце, в это время будет царить лучезарный покой. Затем сладостная и мудрая невозмутимость посетит вас — и вы ощутите себя как будто парящим над действительностью, над жизнью с ее мелкой суетой, над повседневными заботами. Вам будет казаться, что вы возносите на облаке, одновременно живо принимая участие во всем, что происходит на земле, и отнюдь не оставаясь отстраненным! Я желаю вам испытать его.

Такое состояние чрезвычайно целительно для физиологии организма. Прекращается столь обычное для современного человека постоянное возбуждение нервной системы. Постоянное возбуждение чрезвычайно пагубно сказывается на химическом составе организма. При постоянном возбуждении нарушается работа нервных центров, страдают клетки головного мозга. У человека, вошедшего в покой, упорядочиваются функции нервной системы и весь организм приходит в равновесие. Кроме того, состояние покоя помогает даже восстанавливать клетки головного мозга! Само состояние расслабления при вхождении в покой имеет чрезвычайно положительное значение для профилактики и лечения болезней.

У самого человека, достигшего этого состояния, возникают чувства «очищения» мозга, общей легкости, психического умиротворения.

Упражнение «Вхождение в покой»

Исходное положение: лягте на спину на жесткую поверхность, примите удобную расслабленную позу.

Начинайте дышать полным дыханием. Сосредоточьтесь на области живота чуть ниже пупка и мысленно посылайте туда выдох вместе с потоком энергии. При вдохе представляйте себе, что вы вдыхаете этой областью и входящая через живот энергия распространяется по всему телу. Пусть дыхание при этом будет легким, равномерным, тонким, медленным и достаточно редким. Это облегчит ваше вхождение в покой. Чем дольше вы будете в этом состоянии, тем расслабленнее и комфортнее будет ваша поза, тем ровнее и слаженнее станет дыхание. Расслабление тела будет благоприятно влиять на дыхание, а правильное дыхание будет способствовать расслаблению тела. Постепенно вы придете к состоянию, когда границы вашего тела перестанут вами ощущаться.

Представьте себе, что у вас в области пупка — мощный источник покоя. Такой же покой окружает вас и со всех сторон снаружи. Представьте себе, что снаружи вас — океан покоя, в котором вы спокойно парите. Вы постепенно растворяетесь в океане покоя, становитесь единым с ним. Дыхание при этом максимально замедляется и становится очень ровным и тихим. Наслаждайтесь своим состоянием.

Выйти из этого состояния вам поможет концентрация на пальцах рук и ног. Вспомните границы своего тела, пошевелите пальцами ног, сожмите руки в кулаки, представьте себе, что ваше тело насыщено ярко-желтым светом. Потянитесь, напрягите все тело, затем расслабьтесь и открывайте глаза.

После выполнения этого упражнения вы будете чувствовать себя умиротворенным, успокоенным и очень хорошо отдохнувшим, как будто только что как следует выспались. Вы увидите, что по мере того как вы будете практиковать упражнение, беспокойство и тревога будут уходить от вас, и вы будете лишь легкой и доброй улыбкой встречать все то, что вас раньше раздражало. Все раздражители на самом деле мелки и незначительны — раньше вы не воспринимали их в истинном виде, вам они казались слишком большими и серьезными. Теперь вы увидите их в истинном свете: они не так важны, чтобы удостаивать их своим вниманием. Единственное, что в этом мире стоит нашего внимания, — это мощь, величие и красота окружающего нас мира, таинственность, загадочность и чудо нашей жизни. Научитесь жить этим, радоваться этому — и вы будете счастливы и здоровы.

ДЫХАНИЕ ТЕЛА

Человек дышит не только легкими. У нас есть второй орган дыхания. Это кожа.

Кожа человека — не просто внешняя оболочка тела. Кожа выполняет самые разнообразные функции. Она защищает организм от внешних воздействий, выполняя роль барьера между организмом и внешней средой. Кожа — действительно надежный барьер, защищающий от различных повреждений внутренние органы. Кожа не допускает внутрь нашего организма и различных возбудителей болезней и инфекций — и не только потому, что чисто механически защищает от проникновения инфекции внутрь тела, но и потому, что образует на своей поверхности особую кислую среду, в которой болезнетворные микроорганизмы гибнут.

Кожа помогает работе почек, выводя наружу вместе с потом отходы жизнедеятельности организма.

Кожа обеспечивает постоянную температуру тела летом и зимой. Она помогает нам не слишком перегреваться в жару и не слишком замерзать в холода. Вспомните о капиллярах — именно они насквозь пронизывают кожу. При низкой температуре воздуха капилляры сужаются, приток крови к коже уменьшается, и кожа практически перестает отдавать тепло наружу, она сохраняет все тепло внутри организма. Мы можем замерзнуть снаружи, но зато внутри организм остается теплым и деятельным, как всегда! А если температура воздуха высокая, то капилляры расширяются, увеличивается приток крови к коже, и кожа начинает много тепла отдавать наружу, охлаждая таким образом весь организм.

Кожа является органом чувств: она позволяет нам познавать окружающий мир при помощи осязания.

И наконец, важная функция кожи — функция дыхания: через крошечные отверстия — поры — кожа дышит. Она поглощает кислород и выделяет углекислый газ — и таким образом помогает легким в процессе дыхания.

Заметим: именно кожа — тот орган человеческого тела, который первым соприкасается с воздухом. До легких воздух еще должен добраться, чтобы в организм начал поступать кислород, а через кожу он уже поступает — достаточно оказаться на воздухе и снять одежду. Кстати, йоги могут подолгу задерживать дыхание и дышать очень редко именно потому, что у них чрезвычайно развито кожное дыхание, которое при определенных тренировках во многом заменяет дыхание легкими! А вот если тело поместить в ядовитую среду, где кожа не сможет дышать, а голову оставить на самом свежем воздухе, то легочное дыхание в этом случае не спасет: поры будут

закупорены ядами, и любое живое существо, будь то животное или человек, умрет в таких условиях, не сможет выжить.

Вот как важно, чтобы поры кожи свободно дышали, получали кислород. Вот почему кожа — поистине второй орган дыхания, без которого мы не можем жить так же, как и без легких.

Кожа требует свободного дыхания, как требует его весь наш организм. Именно поэтому в теплый день нам так хочется снять одежду. Кожа хочет дышать, кожа не может без воздуха! Ведь если кожа лишена возможности дышать, она не получает нужного количества кислорода, а значит, и жизненной энергии. Если держать человека одетым в воздухо-непроницаемую одежду, да еще в душном помещении, и давать ему при этом дышать кислородом — он все равно не будет чувствовать себя здоровым и сильным. Одного легочного дыхания недостаточно для поступления нужного количества энергии в организм! Для этого требуется поступление кислорода и жизненной силы через кожу.

Природа не случайно создала нас обнаженными — она ведь не предполагала, что мы оденемся в тесные одежды, запрем себя в душных помещениях и забудем, как важно кожное дыхание. Современный человек отучил свою кожу дышать. И кожа в большой степени утратила эту свою важную функцию: она действительно почти разучилась дышать! Человек, у которого кожное дыхание выражено очень слабо, рискует своим здоровьем. Во-первых, он лишает себя большого количества жизненных сил, а потому чувствует себя вечно слабым и усталым. Во-вторых, исследования показали, что недостаток кислорода в клетках кожи создает предпосылки для развития раковых клеток.

Кожа, у которой нарушена функция дыхания, и внешне выглядит нездоровой. Бледная, дряблая

кожа, с синяками и мешками под глазами, лишенная эластичности, имеющая нездоровый землисто-серый цвет, пронизанная красными прожилками, — это признаки многих отклонений от природы, в том числе и нарушения кожного дыхания. Когда кожа дышит — в ней движется жизненная сила. Жизненная сила несет в себе не только здоровье, но и молодость кожи! Кожа, которая дышит, выглядит молодой, эластичной, красивой, на ней разглаживаются морщины, цвет лица становится живым и свежим.

Поэтому я считаю, что обнажение тела на свежем воздухе — не только закаливающая процедура, но эффективный метод профилактики и лечения многих болезней.

Цель этих упражнений состоит в том, чтобы усилить кожное дыхание. Когда мы обнажаем кожу, с ее поверхности удаляются разные продукты отходов и яды, выделившиеся с потом. И в кожу впитывается кислород, который разрушает окись углерода, вырабатываемую организмом, и превращает ее в безопасные для человека вещества. Таким образом человек становится защищеннее от болезней и здоровее.

Лечение обнажением

Время процедуры лучше всего выбирайте перед самым восходом солнца или примерно до 10 часов утра. Можете проводить их и вечером, примерно около 21 часа. Физически слабым людям рекомендуется проводить процедуры в полдень, когда воздух теплее. Продолжайте процедуры в течение 30 дней подряд, затем сделайте перерыв на 3—4 дня и снова проведите 30 дней лечения. Так делайте примерно 3 месяца.

Если возможно, обнажайте тело на открытом воздухе или хотя бы в хорошо проветренном

помещении с открытыми окнами независимо от погоды. В первый день проведите шесть процедур, каждая из которых состоит из обнажения и последующего согревания в одежде.

Разденьтесь донага и в обнаженном виде посидите на стуле или полежите в течение 20 секунд. Затем оденьтесь немного теплее, чем это требуется по сезону, чтобы согреться (но не следует допускать перегревания до пота), и оставайтесь в одежде, спокойно сидя или лежа, в течение 60 секунд — первая процедура. Теперь снова обнажитесь на 30 секунд и побудьте в одежде 60 секунд — вторая процедура. И далее: в обнаженном виде 40 секунд, в одетом 60 секунд — третья процедура; в обнаженном 50 секунд, в одетом 90 секунд — четвертая процедура; в обнаженном 60 секунд, в одетом 90 секунд — пятая процедура; в обнаженном 70 секунд, в одетом 120 секунд — шестая процедура. Можно сделать и так: чтобы каждый раз не одеваться, просто переходите из помещения с открытыми окнами в теплое помещение.

В последующие дни количество процедур надо довести до десяти, прибавляя с каждой процедурой по 10 секунд к времени обнажения — так, чтобы к десятой процедуре время обнажения составило 110 секунд, время согревания, начиная с шестой процедуры, сохранилось: 120 секунд.

При обнажении можете растирать различные части тела или выполнять физические упражнения. В одетом виде лежите спокойно, крепко сомкнув ладони над солнечным сплетением. После выполнения всей процедуры полежите в одетом виде 10 минут с сомкнутыми ладонями и стопами.

Выполняйте упражнение за 1 час до еды и не раньше чем через час после ванны.

Данная методика не только усиливает кожное дыхание, но улучшает еще и выделительную функцию кожи. Кожа выводит вредные вещества с потом, через потовые железы. Потовые железы в сутки выделяют 600—900 граммов пота, а иногда, особенно в жаркую погоду или при обильном питье, или при состояниях, усиливающих потоотделение (волнение, страх, гнев), до 1400 граммов.

Исследования, которые проводились для выяснения причин плохого самочувствия или даже обмороков, наступающих в результате долгого пребывания в заполненном людьми помещении, показали, что причиной тому является не только недостаток кислорода, но и увеличение содержания в помещении ядовитых продуктов испарений человеческого тела.

В здоровом организме все клетки должны быть здоровыми. А для того, чтобы клетки были здоровы, из них надо бы удалить все шлаки. Природа предусмотрела несколько путей удаления шлаков — в том числе и через потовые железы. Десятки тысяч лет назад, когда первобытный человек вынужден был постоянно пребывать в движении, чтобы добывать себе пищу, все выделительные системы работали на полную мощность. Современный человек менее подвижен, к тому же он защищен одеждой, часто не пропускающей воздух. Поэтому все яды, которые должны быть выделены через кожу, человек носит в себе, отравляя свою кровь и свои клетки. В результате кровеносная и лимфатическая системы работают с перегрузками. От перегрузок начинаются заболевания. Помимо проведения чисто лечебных процедур надо постараться как можно чаще снимать одежду на открытом воздухе.

Человек задуман природой как «машина», приспособленная для работы на открытом воздухе. Растение, выросшее без свежего воздуха, выглядит безжизненным. То же можно сказать и о человеке. Человек, лишенный свежего воздуха в достаточном количестве,

лишает себя жизненных сил, энергии, лишает себя мощной поддержки природы.

Лечение обнажением — хороший способ обогатить кровь кислородом, наладить выделительные и дыхательные функции кожи. Но надо иметь в виду, что лечение обнажением может вызвать различные реакции организма. В некоторых случаях может появиться сыпь или зуд на коже — но это лишь временные явления, указывающие на то, что через кожу активно удаляются ядовитые вещества, накопленные в крови. Чаще всего зуд возникает у людей, принимающих много лекарств.

При появлении такого зуда или сыпи ни в коем случае нельзя расчесывать кожу и делать какие-либо примочки или смазывания. Нужно носить нижнее белье из гигиенических натуральных тканей, чаще менять его и пить побольше воды. Для облегчения зуда нужно протирать пораженные им участки тела соком лука, растворенным в воде, в соотношении 1 : 1. Употреблять продукты, богатые калием — курагу, изюм или их отвары и настои. В рацион включать побольше свежих сырых овощей.

При появлении некоторых других неприятных симптомов (желудочный дискомфорт и т. д.) надо знать, что эти явления носят временный характер и свидетельствуют о том, что лечение началось. Не теряйте присутствия духа, выполняйте описанные выше физические упражнения, практикуйте методы водолечения.

Кроме обнажения, существуют другие способы оздоровления кожи, а значит, и всего организма, посредством активизации кожного дыхания. Это прежде всего лечение холодом и жаром.

Многие люди сегодня слишком изнежены. Они боятся малейшего сквозняка, они тепло одеваются даже в хорошую погоду, они никогда не ходят боси-

ком и своим детям не разрешают это делать. Такой ребенок, вырастая, оказывается на всю жизнь награжден слабым здоровьем.

Человеческий организм способен выдержать очень многое. Он создан природой так, что может приспособиться к очень сложным условиям — к примеру, выдержать без ущерба для себя и очень высокие, и очень низкие температуры. Но для того, чтобы реализовались все эти природные потенциальные возможности — организм надо тренировать, приучать к самым разным условиям, ни в коем случае нельзя создавать себе и своим детям тепличных условий! Мы живем на планете, где тепличные условия — большая редкость. И создавать искусственно такие условия человеку с детства, как будто вся его дальнейшая жизнь должна пройти в большой теплице — значит, калечить его, а то и медленно убивать. Человек вырастет — и увидит, что мир вокруг совсем не является теплицей, что в этом мире бывает трудно выжить, что здесь нужно уметь терпеть и переживать многое. А если он не способен вынести даже понижения температуры воздуха на несколько градусов, чтобы не заболеть? Это значит, природа такого человека сильно искажена — искажена неправильным воспитанием, неправильными условиями роста и развития.

Конечно, не надо впадать и в другую крайность — вовсе не следует всем среди зимы немедленно снять одежду и начать бегать босиком по снегу. И к холоду, и к жаре надо приучать себя постепенно. Постепенное, не резкое, но постоянное закаливание делает чудеса. В Гималаях живут люди, которые служат проводниками приезжающих туда любопытствующих из других стран — туристов или исследователей. Эти проводники проходят многокилометровые расстояния босиком при двадцатиградусном морозе, и ни один из них никогда не получает обморожений! Это не пример для подражания, а просто свидетель-

ство того, как на многое способен человеческий организм, какие огромные у него существуют возможности, о которых большинство людей просто не подозревают.

Итак, приучать к холоду организм необходимо. Но не только потому, что это укрепляет здоровье и повышает способности к выживанию в самых сложных условиях. Издавна известно, что холод обладает целебными свойствами! Многие знают, что если приложить холод к ушибленному или обожженному месту — боль стихает. Холод — болеутоляющее средство! Но не только. Он способен исцелить от очень многих недугов. Еще в прошлом веке немецкий ученый Себастьян Кнейп вылечился от воспаления легких, искупавшись в реке Дунай, где вода была просто ледяной. Следовать его примеру опять же нельзя призывать всех. Но вот сверхосторожность по отношению к холоду тоже совершенно неуместна. Чаще всего болеют именно такие сверхосторожные люди, которые боятся холода и стараются укутаться потеплее при первом намеке на похолодание.

Холода бояться не надо, потому что наш организм устроен очень мудро: под влиянием холода он начинает вырабатывать все больше и больше тепла. Происходит это потому, что под воздействием холода усиливается кровообращение, больше кислорода с кровью поступает во все органы и ткани, а кислород несет в себе огромное количество энергии, а значит, и тепла. То есть, остужая организм снаружи, мы тем самым прогреваем его изнутри. Контраст наружного холода и внешнего тепла заставляет очень сильно и мощно включить движение энергии во всем теле. Оживают капилляры, открываются поры, организм оживает, начинает дышать каждой клеткой и каждой порой. Включается в действие целительная сила организма — человек излечивается от болезней.

Умеренное воздействие холодом не имеет никаких противопоказаний. А вот оздоровительный эффект — огромный: приходит в норму работа сердечно-сосудистой системы, излечиваются нарушения кровообращения, заболевания легких, проходят боли в суставах, улучшает свою работу нервная система, желудочно-кишечный тракт. Ну и, конечно, функции кожи приходят в норму. Кожа меняет свой внешний вид, становится здоровой и молодой, начинает полноценно дышать.

Для приучения организма к холоду не обязательно ждать подходящих погодных условий. Вы можете начать прямо сейчас. Для этого существуют такие веками проверенные формы закаливания, как обтирания и обливания.

Обтирание

Приготовьте два полотенца: одно для мокрого обтирания, другое для сухого. Лучше всего взять полотенца из грубой ткани, например льняные. Они хорошо ликвидируют энергетические застои в коже, удаляют омертвевшие частицы кожи, усиливают кровообращение, обеспечивая приток кислорода к коже.

Налейте в таз воду — на первый раз не холодную, а прохладную, но настолько, чтобы ее температура была для вас приятна. Хорошо смочите полотенце и разотрите им все тело, начиная от головы и по направлению к ногам. Затем вытрите все тело насухо сухим полотенцем. На следующий день понизьте температуру воды на один-два градуса, на следующий день сделайте ее еще холоднее. Когда вода для вашего тела не будет ощущаться как холодная — прекратите вытираться насухо сухим полотенцем, после обтирания мокрым полотенцем вытираться не надо совсем, лишь смахните

воду ладонями и разотрите все тело руками. Через несколько минут вы почувствуете, что все тело горит. Это и будет означать, что кожа ожила, насытилась начавшей свое движение энергией, обогатилась кислородом.

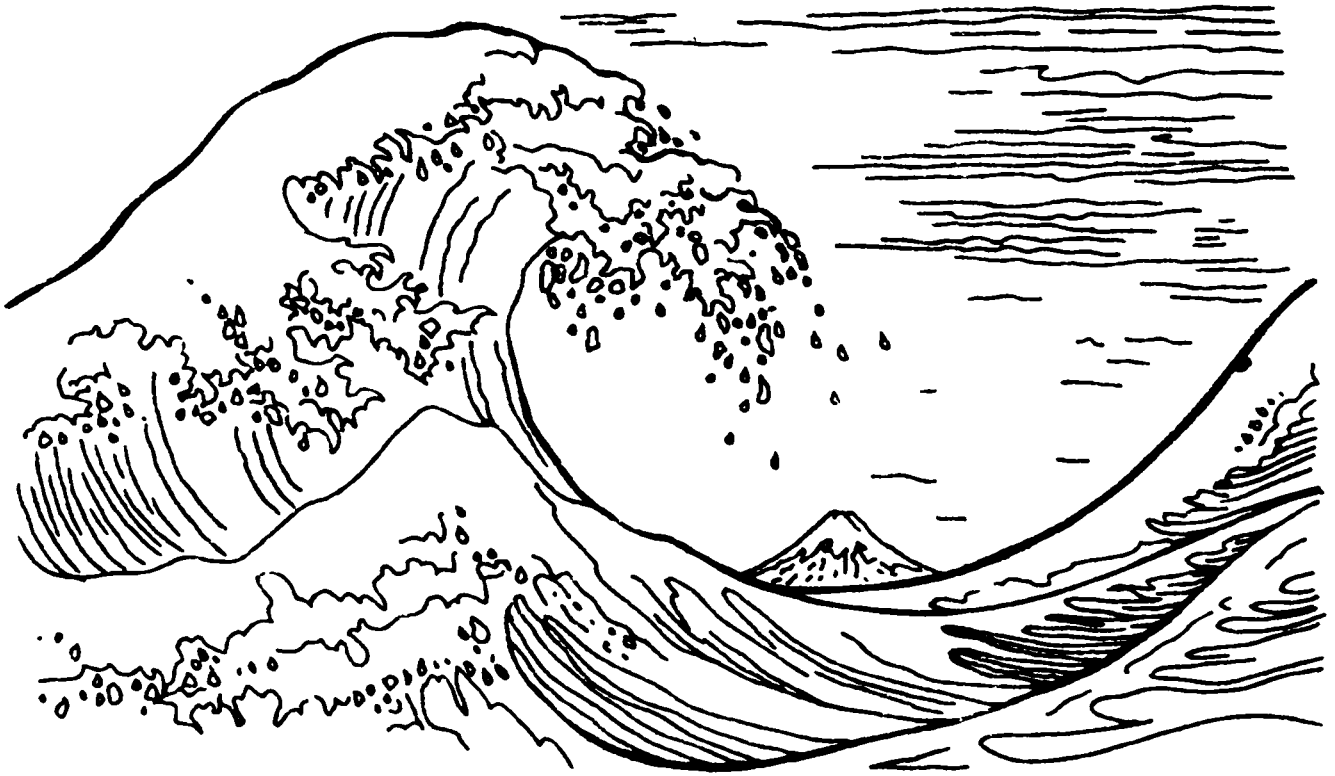
После того как вы хорошо освоили обтирание, можно переходить к обливанию. Имейте в виду: обливаться начинайте только в том случае, если обтирание холодной водой не вызывает у вас никаких неприятных ощущений.

Обливание

Наберите в тазик или другой сосуд прохладной воды — но приятной для вас температуры, и вылейте на себя сразу большое количество воды. Затем разотритесь полотенцем из грубой ткани или просто руками. С каждым днем понижайте температуру воды. После этой процедуры откроются все поры, тело начнет дышать.

Выполняя эти приемы закаливания, вы скоро заметите, как изменилось состояние кожи. Если у вас были слишком широкие поры — они придут в нормальное состояние. Если поры были закупорены — они очистятся, что придаст коже более здоровый вид. Цвет лица изменится к лучшему, кожа станет эластичнее, начнут разглаживаться морщины. Вы будете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.

Противоположность холоду — жар. Он тоже лечит. И не только лечит, но и очищает, и укрепляет весь организм, и, конечно, восстанавливает функции кожи. Кто ни разу в жизни не был в бане, тот не знает, какая легкость появляется во всем теле после банных процедур. Эта легкость и говорит о том, что энергия начала пульсировать в организме, что организм дышит и очищается в полной мере.



Не случайно слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает «прогнать болезнь, боль, грусть». Прогревание действительно приводит к улучшению состояния всех органов и систем организма, заставляет лучше работать его защитные силы, улучшает и душевное состояние человека. Баня очень хорошо воздействует на функцию дыхания — как легочного, так и кожного.

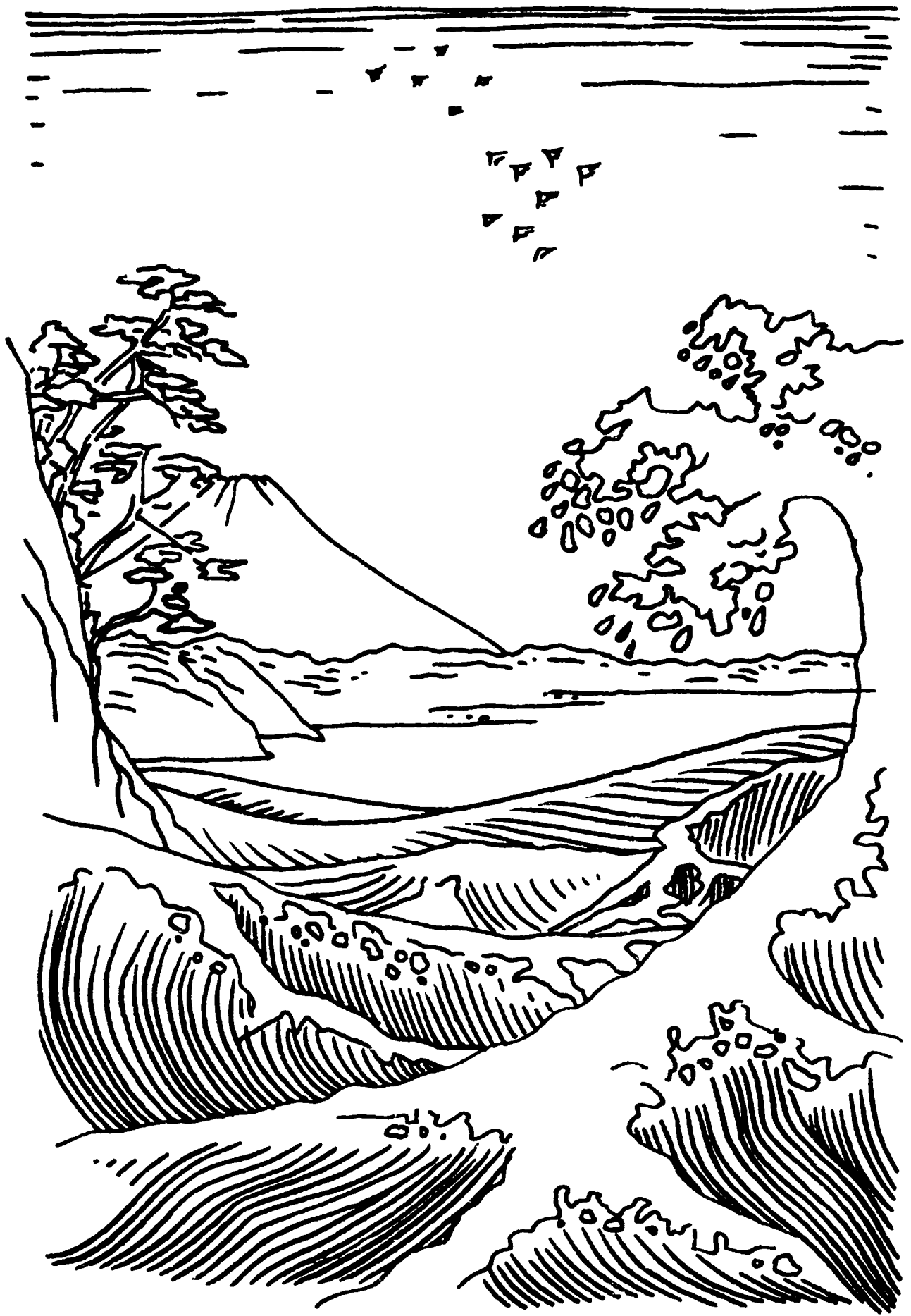
Под влиянием бани организм начинает потреблять больше кислорода и выделять больше углекислого газа. Возрастает вентиляция легких, и одновременно усиленно идут процессы кожного дыхания. Вот почему в бане обновляется весь организм, насыщается кислородом и энергией. После бани улучшается самочувствие, проходят головные боли, снижается напряженность, на следующий день появляется особая бодрость, сочетающаяся с глубоким внутренним покоем и расслабленностью. Люди, регулярно посещающие баню, значительно реже болеют простудными заболеваниями, у них уходит чувство тяжести на душе и беспокойства. Их можно узнать по упругой, эластичной, здоровой коже.

Очень важно, что в бане у человека выделяется много пота — он уносит с собой все отходы, все продукты

жизнедеятельности человека, вредные для здоровья, которые неминуемо накапливаются в организме.

Традиционная японская баня «фуру» имеет огромную историю и прекрасные традиции. О ее целительной силе известно издавна.* Не случайно говорят: «Фуру — лучшее угощение и лучшее лекарство». Налейте в бочку, где для удобства устроено сиденье, горячую воду от 45 до 60 градусов. Сядьте на сиденье так, чтобы вы чувствовали себя удобно и расслабленно, при возможности займите положение полулежа. Все тело за исключением головы и груди должно быть погружено в воду. В бане достаточно находиться 4—5 минут, после чего нужно вылезти, вытереться насухо и, завернувшись в халат, отдохнуть. Потоотделение, раскрытие пор и очищение кожи все это время продолжается, так как тело продолжает быть нагретым. Чтобы согнать лишний вес, после банной процедуры закутайтесь в теплое одеяло, тогда вы хорошо пропотеете. Такой короткой процедуры достаточно, чтобы произошло серьезное обновление организма и оживление всех его жизненных процессов!

* Традиционная японская баня — не парная, как русская, и не суховоздушная, как финская, а водяная. Эффекта такой бани можно достичь и в обычной ванной с одной предосторожностью: не следует сразу погружаться в столь горячую воду, к какой привыкли японцы. Для начала нужно лечь в ванну с температурой воды 37 °С, а затем постепенно в течение 12—15 минут повышать ее до 41—42 °С, после чего остаться в ванне еще на 4—5 минут. Выйдя из ванны, завернуться в простыню и отдыхать 40—45 минут. Можно выпить чаю с травами, с медом или с малиной. — *Примеч. ред.*



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ



ПРУЖИНА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Скрытые силы. У каждого человека есть скрытые силы, резервы организма, которые по первому нашему зову готовы проснуться и начать работу по оздоровлению и омоложению. Пружина вечной молодости внутри нас только и ждет, когда мы взведем ее — и механизм омоложения заработает в полную силу.

Что это за пружина и где она находится?

Не ищите ее среди органов своего организма. Эта пружина невидима. И все же она реально существует.

Знаете ли вы, что ваше тело сегодня — уже совсем не то тело, которое было вам дано при рождении, и даже не то, каким оно было десять лет назад? Ваше тело сегодня состоит из совсем других молекул, чем десять лет назад! Это совершенно новое тело. Человек живет в постоянном процессе обмена веществ с окружающей средой. Мы принимаем пищу, дышим, мы освобождаемся от отработанных материалов, то есть каждый миг своей жизни мы обновляем себя, строим свой организм заново. Поэтому в нашем теле сейчас нет ни одной частички вещества, материи, которая оставалась бы в организме десятилетиями. Такой частички просто быть не может — потому что одни частички постоянно сменяются другими, новыми.

Тогда почему же мы стареем? Если все частички нашего тела постоянно обновляются — значит, должен обновляться и организм в целом, значит, он не должен стареть! Но он стареет. Почему? Давайте сначала разберемся, что же заставляет разрозненные молекулы соединяться в то, что называется живым человеком. Должна быть какая-то связующая сила, какой-то «клей», который связывает частички материи в живое человеческое существо. И этот «клей», конечно же, не что иное, как жизненная сила, энергия, разлитая во всей Вселенной и представляющая собой суть всего живого. Эта энергия, соединяющая воедино молекулы, и является связующей силой, формирующей из отдельных кусочков материи живого человека. Без этой энергии нет человека, нет живого существа — а есть лишь безжизненное, неодушевленное, мертвое тело. И, несомненно, именно от состояния этой энергии зависит, какой будет жизнь — счастливой и полноценной или убогой и ничтожной, и от состояния этой энергии зависит, каким будет сам человек — молодым или старым, больным или здоровым.

Эта энергия — очень мощная сила, и она существует вовсе не отдельно от человеческой воли. Человек может и должен научиться управлять ею, может и должен подчинить себе.

Именно там, в этой энергетической части нашего тела, и заложена та пружина молодости, пружина вечного обновления, которая только и ждет, когда мы, наконец, вспомним о ней, оживим ее, раскрутим ее, заведем ее, позволим ей действовать. В начале жизни эта пружина взведена, но по мере роста и развития человека завод ослабеваает, пока совсем не сходит на нет, и тогда человек становится похож на остановившиеся часы. Но ведь мы можем заводить эту пружину снова и снова, и таким образом снова и снова давать себе жизнь и молодость. Ведь энергия, дающая нам жизнь, энергия, заводящая

пружину, не стареет. Могут состариться клетки тела, но не энергия, благодаря которой они являются живыми. Мы все, в конечном итоге, состоим из нестареющей, вечной энергии! И если мы пробудим в себе ее силу, то тоже станем нестареющими, вечно молодыми. Это сила энергии Вселенной, мощнейшей целительной силы природы, энергии, которой пронизан мир вокруг.

Все тело человека пронизано энергией — до каждой клеточки. Прежде чем заболевает орган, нарушается его энергетика. Некоторые больные органы уже вовсе лишены жизнеобеспечивающей энергии! Причем чтобы орган был здоровым и живым, он должен быть не только весь пронизан энергией — эта энергия тоже должна быть живой, то есть подвижной, текучей, находящейся в движении. Живое — значит, движущееся. Основная разновидность движения энергии — вибрации. Живое — значит, вибрирующее! Заставить вибрировать свое эфирное тело, заставить вибрировать эфирные тела каждого органа — значит, вернуть им жизнь и здоровье!

Упражнения, в основе которых лежит вибрация, — одни из основных в Системе здоровья. Заставляя вибрировать свое тело, его клетки, его органы, мы пробуем в нем движение энергии и возвращаем к жизни уснувшие целительные силы — взводим пружину оздоровления, пружину омоложения.

Болезнь — это и есть не что иное, как нарушение Законов Природы. И в первую очередь главного ее закона — закона движения энергии.

Движение энергии в теле и его нарушения. Как же природой запланировано движение энергии в человеческом теле? Ею predeterminedены два основных мощных энергетических канала, которые проходят по телу человека. Они идут вертикально, вдоль позвоночника, слева и справа. Эти потоки соединяют

нас с энергией Земли и энергией Космоса — двумя началами, составляющими совокупную энергию Вселенной. Эти два потока поставляют нам энергию Вселенной, из которой и формируется вся энергетика человеческого тела. Вот почему человек в прямом смысле часть Вселенной, часть ее энергии. Пока силы природы поддерживают нашу энергетику — мы живы и здоровы. Когда силы природы прекращают ее поддерживать — энергия рассеивается, наступает смерть.

Итак, два основных энергетических потока формируют основу всей нашей энергетики. Но для того, чтобы организм работал нормально, энергия этих потоков должна доходить до каждого органа, каждой клетки человеческого организма. Это происходит благодаря более мелким энергетическим потокам, пронизывающим тело, — меридианам.

Меридианов в теле — великое множество, они действительно доходят до каждой клетки. Энергия, текущая по меридианам, наполняет каждую клетку жизнью. Для здоровья человека очень важно, достаточной ли силы и мощи поток энергии проходит по меридианам. Для здоровья так же важно, чтобы на пути движения энергии по меридианам не возникало застоев, препятствий, чтобы энергия распределялась плавно и равномерно.

Можно представить себе два основных потока энергии в виде русла мощной реки, от которой ответвляется великое множество других рек, ручейков. Организм живет и работает прекрасно, пока энергия распределяется по центральному руслу и ответвлениям беспрепятственно. Но представим себе, что в одном месте реки человек построил плотину, в другом просто набросал гору мусора, в третьем взял и вопреки природе углубил русло реки, в четвертом, напротив, насыпал песку и создал мель... Вода начинает то и дело встречать препятствия на

своим пути. Где-то начинается наводнение, и вода затапливает села и города. В другом месте вода пробивает себе новое русло — и местность остается без воды, начинается засуха. Там — недостаток воды, тут — избыток, а тут вдруг образуется стоячее болото на месте недавнего быстрого русла реки. Нечто похожее человек делает и с энергией своего тела. Он, сам того не ведая, создает эти «плотины», «мели», «запруды», и энергия больше не может течь равномерно. Какие-то органы оказываются обделенными энергией — там возникает болезнь. Какие-то, напротив, получают переизбыток энергии, и от этого тоже начинается болезнь. Где-то энергия еле теплится, где-то она выходит из правильного русла, где-то бурлит через край — все это нарушает нормальный природный ток энергии, все это создает болезнь.

Но что же это за «запруды» и «отмели», которые мы, сами того не ведая, создаем в своем теле, и тем самым порождаем собственные болезни?

Нервные потрясения и пагубные чувства — первая причина, порождающая препятствия на пути течения энергии. Чувство — мощная энергия. Чувство любви ко всему существу и светлой радости сообщает нам невиданную силу, добавляя энергии эфирному телу. Пагубные же чувства — гнев, беспокойство, страх, уныние, печаль и скорбь, чрезмерная радость — разрушительны: они оставляют вмятины на эфирном теле, они лишают человека сил. В той области физического тела, которая соответствует этим вмятинам на теле эфирном, начинаются болезни из-за недостатка, а то и отсутствия энергии и ее застоев.

Пагубные мысли и неверные жизненные цели — вторая причина, порождающая препятствия на пути движения энергии. Ставя себе ложные цели — желая сначала добиться чего-то от мира, от жизни, от людей, и откладывая на потом само понятие жизнь, саму радость наслаждения жизнью, мы лишаем себя

возможности счастья. Поймите, что для наслаждения жизнью не нужны никакие особые условия, для этого вам не надо ничего добиваться и никого побеждать — надо просто расслабиться. Ложные мысли, которые говорят нам, что для наслаждения жизнью мы должны сначала чего-то добиться, выполнить какие-то условия, лишь запутывают нас, уводят от целебных сил природы, от здоровья, от гармонии.

Повышенный расход энергии из-за неправильного образа жизни, неправильного питания, чрезмерных нагрузок — третья причина, нарушающая течение энергии в человеческом теле. Люди истощают себя сами, тогда как вполне могли бы этого избежать. Люди истощают себя своими дурными привычками и даже не знают, что сами могут поправить неблагоприятное положение дел, исцелив себя своей собственной энергией.

ОВЛАДЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Жизненная сила, или энергия, разлита повсюду вокруг нас. Эта жизненная сила — и есть то, из чего соткан весь наш мир. Более плотные сгустки энергии создают физические тела, менее плотные, более тонкие — создают мысли, чувства, желания и намерения.

Весь мир вокруг заполнен энергетическими потоками. Когда человек уподобляется миру — и в нем тоже ровно и мощно движется энергия, заполняющая все тело до каждой клетки, — тогда человек здоров, счастлив и может оставаться молодым сколько угодно долго. Когда человек вследствие своего неправильного поведения и неисполнения законов, по которым существует мир, лишает себя правильного течения энергии — ему остается только болеть, страдать и умирать ранней смертью.

А ведь каждый человек может выбрать для себя иную участь, лучшую долю.

Многие люди сомневаются в существовании жизненной силы и энергии, потому что не видят и не ощущают ее ни в природе, ни в собственном теле. Но на самом деле мы не видим этой энергии лишь потому, что она слишком тонка и легко пропускает свет. Мы можем видеть глазами только плотные предметы, которые отбрасывают тень. Они не пропускают свет — и поэтому видны глазом. Стекло в большой степени пропускает свет, и поэтому хуже различимо глазом. Энергия в еще большей степени пропускает свет, она прозрачна. Но это не означает, что она не существует и не может быть ощутима органами чувств. Просто органы чувств большинства людей еще недостаточно развиты и тренированы, чтобы улавливать такие тонкие для них ощущения.

Без жизненной силы нет жизни — это очевидно. Но чтобы наполнить себя жизненной силой, наладить правильное ее движение, надо сначала ощутить ее, убедиться в ее существовании.

Почему же человек так часто не может почувствовать течение энергии в природе и в собственном теле? Существуют две причины. Первая причина — прием слишком большого количества лекарств, которые делают ваше тело нечувствительным к тонким энергетическим сигналам. Вторая причина — протекающее от большого количества жизненных проблем чрезмерное напряжение вашего тела, сквозь которое не могут пробиться сигналы энергии. Чтобы наладить течение энергии в своем теле, надо сначала научиться энергию жизни чувствовать. Для этого надо убрать две препятствующие этому причины.

Если вы еще не поняли, что чрезмерное количество лекарств не только не избавляет вас от болезней, но лишь порождает новые болезни, — вам предстоит это понять. И чем скорее вы это поймете, тем лучше

будет для вас. Не отказывайтесь сразу от приема всех лекарств, которые вы привыкли принимать, но постепенно снижайте их количество. В конечном итоге оставьте лишь то лекарство, прием которого сейчас для вас жизненно необходим. По мере процесса исцеления вы сможете отказаться и от него.

Если вы еще не научились снимать чрезмерное напряжение, научитесь это делать — и чем скорее вы научитесь, тем лучше. Чтобы снять напряжение, вам придется, хотя бы на время, отодвинуть в сторону ваши житейские заботы и беспокоящие вас проблемы и научиться управлять вашими мышцами. Вот упражнение, которое поможет в этом.

Упражнение необходимо выполнять в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобное время суток — раннее утро.

Упражнение «Полный покой»

Исходное положение: лягте на пол на свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло.

Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы «Т». Глаза закрыты. Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают наиболее удобное для расслабления положение мышц лица. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать. Нормализуйте дыхание — сделайте его ровным, спокойным, не глубоким, ритмичным.

Представьте себе, что вы лежите в заполненной теплой водой ванне. Тело ощущает легкость. Теперь вы выпускаете воду из ванны. В теле появляется ощущение сильной тяжести. Попробуйте ощутить эту тяжесть во всем теле.

Сосредоточьтесь на кончиках пальцев ног. Затем медленно и последовательно переводите внимание на икры, бедра, ягодицы, живот, грудь, подбородок, губы, кончик носа, лоб. Затем представьте себе, как все ваше внимание погружается вглубь мозга. Затем это «путешествие внимания» продолжите в обратном порядке — от мозга ко лбу, носу, губам, подбородку, груди и так далее — до кончиков пальцев ног. Затем снова переводите внимание от одних частей тела к другим, одновременно повторяя про себя: «Мои руки, ноги и все тело расслабляются» (повторите 7—9 раз); «Мои ноги, руки и все тело тяжелеют» (7—9 раз); «Мои ноги, руки и все тело становятся совсем тяжелыми и теплыми» (11 раз); «Я совершенно спокоен (спокойна)» (1 раз).

Тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но при этом ощущать себя прохладной.

Теперь сконцентрируйте взгляд на кончике носа и удерживайте глаза в этом скошенном положении, одновременно делая вдох — небольшую задержку дыхания — и выдох. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Повторите 9—13 раз, пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в пропасть. Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться небольшая головная боль, которая тут же

проходит. В таком случае время тренировки этого приема вы можете несколько укоротить, но нужно стремиться постепенно его увеличивать.

Теперь вы находитесь в состоянии, когда не только мышцы расслаблены — расслаблены и нервы, успокоена психика. Постарайтесь успокоить и мыслительную деятельность.

Мысленно ярко и образно представьте голубое небо. Обычно сразу это не удается. Поэтому можете использовать простой прием. Представьте ствол дерева с зеленой кроной. Ваш взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и вы увидите голубое небо.

Теперь ваша трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать как можно дольше перед глазами. Вначале такое удержание будет составлять 2—3 секунды. Вы должны упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В эти мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств, и наконец достигается окончательное мышечное и нервное дорасслабление. Характерным является отсутствие ощущения тяжести физического тела. Тело как бы парит в воздухе.

Теперь необходимо правильно завершить упражнение — выйти из состояния расслабления, — так как неправильным выходом вы можете свести на нет весь положительный эффект.

Сначала восстановите активность связей между мышцами и мозгом, включите органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени — словом, вернуть себе свя-

зи со своим телом и с окружающим миром. Затем настройтесь на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым.

Теперь сладко потянитесь. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник как выжимаемую тряпку. (Кстати, потягивание — это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие.) Попробуйте несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему. Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох.

Свободно бросьте руки в исходное положение (вдоль тела). После этого у вас автоматически произойдет выдох, некоторое время после которого вам не будет хотеться дышать. Когда эта естественная дыхательная пауза закончится, выдохните, одновременно подогнув ноги в коленях — сначала левую, потом правую. Повернитесь на правый бок, правый локоть выдвиньте вперед на уровень плеч, левую ладонь опустите на поверхность, на которой вы лежите, рядом с правым локтем. Затем встаньте на четвереньки (коленно-локтевая поза), не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, старайтесь не напрягать мышцы брюшного пресса.

В этом положении сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямитесь. Откройте глаза и потянитесь, после чего вставайте и приступайте к своим делам.

Расслабление — первый шаг к ощущению энергии и овладением ею. Научившись расслабляться,

мы можем учиться чувствовать энергию. Помочь себе прийти в спокойное, уравновешенное состояние можно также с помощью дыхания (см. упражнение «Внутренний комфорт»). Когда ваши мысли и чувства успокоятся, вы будете готовы к сосредоточению, необходимому для ощущения энергии.

Упражнение «Течение жизненной силы»

Исходное положение: сядьте удобно, закройте глаза.

Поднесите правую руку к голове так, чтобы ладонь была обращена ко лбу, но не касайтесь ею лба, а держите на расстоянии 2—3 сантиметра ото лба. По всей вероятности, в первый раз вы ничего не почувствуете. Опустите руку и положите обе руки, левую над правой, на живот. Трижды сделайте полный вдох и полный выдох. Почувствуйте, как на вдохах живот выпячивается, и в этот момент представляйте себе, как внутри него накапливается теплая энергия. Представьте себе, что внутри разливается тепло, и именно это тепло заставляет живот раздуваться и выпячиваться.

Теперь снова поднесите правую руку ко лбу. Теперь вы почувствуете, как от ладони идет тепло. Представьте себе, что самый центр вашей ладони посылает поток тепла к точке между бровей. Если вы почувствовали тепло — значит, вы почувствовали движение энергии.

То, что вы сейчас сделали, должно доставить вам приятные ощущения. Ощущение течения энергии действительно очень приятно! Потому что это ощущение — основа жизни, оно и есть сама жизнь. Повторяйте это упражнение почаще — оно само по себе уже целительно. А когда вы освоите его, и ощущение теп-

ла от течения жизненной силы будет явственным, переходите к упражнению по усилению течения жизненной силы. Это необходимо, чтобы научиться управлять своей жизненной энергией и исцелять себя с ее помощью. Усиливая течение энергии в теле, мы уже делаем очень большой шаг на пути к здоровью. Дыхание — вот тот мотор, с помощью которого мы можем усилить течение энергии в нашем теле, ведь вместе с вдыхаемым и выдыхаемым воздухом мы заставляем течь в нашем теле и жизненную силу.

Упражнение «Усиление течения энергии»

Исходное положение: сядьте так, чтобы ваша спина была прямой, руки свисали вниз свободно и расслабленно.

Уберите излишки напряжения из мышц. Сосредоточьте свое внимание на областях середины ладоней и сделайте полный вдох, затем полный выдох. Во время следующего вдоха медленно поднимайте руки к груди.

В тот момент, когда вдох завершен, руки тоже должны завершить свое движение, замерев на уровне груди.

Теперь разверните руки ладонями вверх и выдыхайте, медленно опуская руки вниз. При этом представляйте себе, как вы помогаете руками воздуху при выдохе уходить вниз, к области живота.

Сделайте три таких вдоха-выдоха. Если вы ощущаете в теле тепло или приятные вибрации, значит, вам удалось усилить течение энергии в теле.

Обнаружив течение энергии в своем теле и усилив это течение, вы уже начали заводить пружину вечной молодости вашего организма! Вы уже пробуждаете мощную целительную и омолаживающую силу, живущую внутри вас.

Душа — энергетическая субстанция. Тело — материальная субстанция. Человек рожден для того, чтобы соединить в себе душу и тело, соединить материю тела и энергию души. Мы болеем тогда, когда не выполняем ту задачу, для которой мы живем, — задачу соединения тленной материи и бессмертной души.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЭНЕРГИЯМИ СТИХИЙ

Природа — самый лучший учитель и целитель. Природа учит нас, что энергия жизни не умирает никогда, что она постоянно обновляется и возрождается. Природа всегда здорова. Поэтому, чтобы стать здоровым, надо взять пример с природы, с той природы, которую мы видим вокруг себя. Понять состояние природы и проникнуться этим состоянием — означает создать в своем теле оздоровительный настрой.

Вся природа насыщена энергией. Природные стихии несут энергию, самые мощные ее источники — солнце, воздух и вода — наши главные целители, наши доктора, которые могут оказать ни с чем не сравнимую помощь — помощь самой природы.

Взаимодействие с энергиями солнца, воздуха и воды — обязательное условие здоровья, и, следуя Системе здоровья, вы ни в коем случае не должны пренебрегать этим условием.

Вы уже знаете о лечении обнажением, что полезно и для очищения кожи, и для всего организма в целом, и для насыщения организма энергией воздуха. Знаете, что для того, чтобы впитывать энергию воздуха, необходимо правильно дышать.

Каким же образом лучше всего получать энергию солнца? Конечно же, с помощью солнечных ванн.

Энергия солнца

Благодаря солнечным лучам вообще возможна жизнь всех живых существ, и человека в том числе. Благодаря солнечным лучам можно и улучшить свое здоровье, и продлить свою жизнь. Люди, избегающие солнечных лучей, выглядят бледными и нездоровыми. От природы мы так устроены, что быть покрытыми легким загаром для людей вполне естественно, кожа приспособлена для пребывания на солнце и должна быть чуть смугловатой. Причина многих болезней в том, что человек мало бывает на солнце.

Солнечные лучи сами по себе, без всяких дополнительных средств, уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы. Чем больше кожа впитывает солнечных лучей, тем больше в организме человека накапливается защитных сил, тем больше он запасает энергии, способной противостоять болезням. Солнечные лучи убивают микробов, обезвреживают их яды, повышают защитные силы организма. Золотисто-коричневый цвет кожи возникает благодаря подкожному пигменту, который является особым биологическим продуктом, призванным защищать организм. Под влиянием солнечных лучей в организме усиленно сгорают жиры, улучшается обмен веществ, понижается уровень сахара в крови, улучшается качество крови, так как в ней увеличивается количество красных кровяных шариков и гемоглобина. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке в организме витамина D и кальция, что обогащает состав крови и позволяет организму справляться со всеми болезнями. Легче заживают даже тяжелые раны.

Солнечные ванны

Начинать принимать солнечные ванны надо постепенно, особенно если организм отвык от солнечного света. Слишком большая доза солнечной энер-

гии действует плохо. Необходимо придерживаться постепенности. Лучше всего принимать солнечные ванны на морском берегу — морские бризы предохранят тело от перегрева. Самое благоприятное время для солнечных ванн — утро от 8 до 11 часов и послеобеденное время от 16 до 17 часов. Между 11 и 16 часами бывать на солнце не следует — в это время солнечные лучи очень горячие и несут много солнечной радиации. В течение первых нескольких дней тело не следует подвергать воздействию прямых солнечных лучей — лучше находиться в месте, где солнечный свет рассеян легкой тенью дерева. Голова должна быть защищена тентом, зонтиком или головным убором. Лучше всего принимать солнечные ванны лежа. В таком случае тело облучается солнечным светом равномерно. Рекомендуется каждые пять минут переворачиваться то на спину, то на живот. После солнечной ванны желательно искупаться.

Солнечные ванны дают очень хорошие результаты при хроническом туберкулезе лимфатических узлов, при болезнях суставов и кожи, при не очень ярко выраженном малокровии, общей слабости, при повышенном кровяном давлении. Противопоказаны солнечные ванны при сильном малокровии, при очень высоком кровяном давлении, при кровотечениях из различных органов.

Кроме солнечных ванн, надо еще практиковать впускание солнечной энергии в организм через глаза. Так вы насытитесь солнечной энергией. Кроме того, это еще очень полезно для зрения.

Насыщение энергией солнца

Начните с того, что дайте глазам просто подышать. На свежем воздухе при солнечной погоде, но не глядя на солнце, сделайте глубокий полный

вдох, задержите дыхание, согнитесь в талии и склоните голову к земле, чтобы глаза оказались ниже уровня сердца. Крепко зажмурьте глаза на 5 минут и со всей силы напрягите мышцы грудной клетки. При этом кровь насытится кислородом и, прилив к голове, будет вымывать яды и выжигать токсины.

Затем нужно начинать приучать глаза получать солнечный свет непосредственно. При этом нельзя смотреть прямо на солнце — взгляд должен быть направлен в сторону солнца, но не сосредотачиваться на самом светящемся диске. Кроме того, нельзя смотреть на солнце двумя глазами одновременно — надо делать это поочередно. Лучше всего выполнять это упражнение во время восхода или заката солнца. Смотрите на солнце одним глазом, прищурив его, а другой прикрыв ладонью. Не напрягайте зрение, при необходимости свободно моргайте. Затем посмотрите на солнце другим глазом. Когда вы зажмуритесь после процедуры, то увидите несколько светящихся точек. Чем больше точек, тем больше пользы от процедуры.

Энергия солнца легко видоизменяется в энергию жизни, жизненную силу человеческого тела. Древние мудрецы говорили, что жизнь спустилась на Землю на кончике луча Солнца. Когда мы насыщаем каждую клетку своего тела солнечной энергией, преобразованной в энергию жизни, мы становимся здоровыми. Когда в нашем теле не остается ни одного «темного пятна» пагубной энергии, мы сами становимся подобными Солнцу. Солнце — единственный объект в нашем мире, который не отбрасывает тени. Если мы не хотим отбрасывать «тень» болезней, неурядиц, злобных мыслей и далеких от комфорта душевных состояний, — мы должны стремиться уподобиться Солнцу.

Теперь, когда вы насытились солнечной энергией и запомнили ощущения от реального Солнца, можно переходить к упражнению, которое позволит вам не просто насытиться энергией, но уподобиться Солнцу. Уподобление Солнцу — мощнейший энергетический настрой.

Упражнение «Солнечное»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки разверните максимально наружу, колени чуть согните.

Подберите таз так, чтобы позвоночник по всей своей длине был прямым, без прогиба в пояснице. Руки сложите перед грудью ладонями вместе, как для молитвы. Представьте себе, что вы стоите на равнине или на берегу моря и смотрите, как из-за горизонта встает солнце. Вот оно постепенно выходит из-за горизонта полностью, а потом начинает медленно приближаться к вам, увеличиваясь при этом в размерах. Вот оно приблизилось к вам вплотную, и вы входите в него. Вы — внутри солнца, со всех сторон вас окружает золотое сияние, оно пронизывает вас насквозь, насыщает каждую клетку тела, наполняет вас энергией. Поднимите руки со сложенными ладонями вверх над головой, как бы устремляясь ввысь, взлетая вверх.

Теперь разомкните ладони и разведите руки над головой в стороны ладонями вверх, как бы принимая ими мощный энергетический поток, льющийся на вас сверху, и открывая себя сияющему пространству над головой. Представьте себе, что на вас льется золотой поток солнечной энергии, заполняя все ваше тело до каждой клетки. Вы почувствуете, как удовольствие и радость разливаются по всему вашему телу вместе с этим потоком.

Оставайтесь в такой позе до тех пор, пока это состояние вызывает у вас радость и приятные ощущения, пока есть ощущение текущего по телу потока энергии. Когда почувствуете, что поток ослабевает, опустите руки, откройте глаза, если они были у вас закрыты. Вы почувствуете, что после этого упражнения ощущаете радость в сердце, напряжение ушло. Потоки энергии в вашем теле усилились и обрели правильное русло.

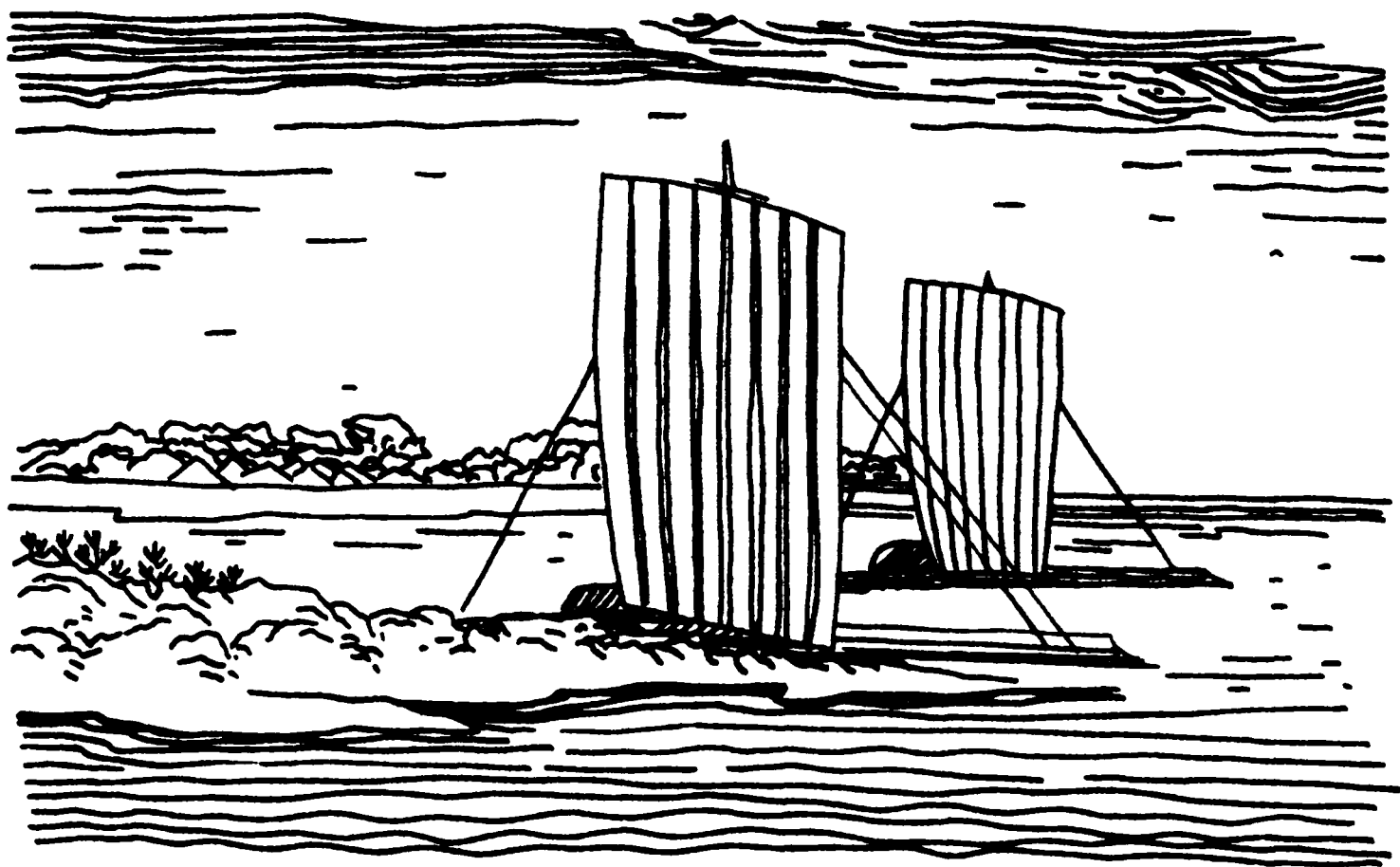
Ежедневно выполняйте это упражнение, оно ускорит выздоровление от любых болезней и поможет начать процесс омоложения организма.

Энергия воды

Мощнейший целитель — водная стихия. Очищающие способности воды заложены в ее природе. Люди с давних пор использовали ее в различных духовных и религиозных церемониях и ритуалах. Вода издавна связывалась с какой-то особой тайной человеческого бытия. По всему миру существует множество легенд, основанных на вере в то, что вода дает жизнь, молодость, мудрость и бессмертие.

Вода, как никакое другое вещество, связывает нас со всем миром, со всей природой. Ведь вода, которую мы пьем, и вода, которая течет по нашему телу, — это та же самая вода, что течет в реках, что лежит замороженной в снежных шапках гор. Это та же вода, что и вода горных потоков, впадающая в море. Это та же вода, что и вода, собравшаяся в облака над землей, выпадающая дождем.

Вода самой природой создана для очищения, обновления и возрождения. Она лечит, очищает и омолаживает.



Водная среда — естественная для человека. Все, что естественно для человека, все, что дано ему природой, становится для него лучшим лекарем, лучшим способом возвращения здоровья.

Морские купания

Это лучший способ взаимодействия с водной стихией. Лучше всего купаться в море при температуре воды от 20 до 27 °С. Наилучшее время для купания — от 10 до 17 часов. Завтрак перед купанием должен быть очень легким. Если прием пищи был обильным, то нужно выждать, как минимум, два часа, прежде чем войти в воду. Раздевшись, не следует немедленно входить в воду, сначала надо подставить тело свежему воздуху и солнцу, дать ему немного подышать. Если тело вспотело — надо дать ему остыть, надо высушить пот, прежде чем входить в воду. Нормальная длительность купания — от 3 до 20 минут.

Купание в море оказывает очень хорошее целительное воздействие при сердечно-сосудистых заболеваниях, малокровии, заболеваниях дыхательных пу-

тей, мигрени. Полезно море практически всем. Не рекомендуются морские купания только детям до двух лет, людям в состоянии сильного нервного возбуждения, а также в состоянии сильного обострения болезней, значительного повышения кровяного давления.

Упражнение «Получение энергии от воды»

Это упражнение надо делать в воде — в море, реке, бассейне или в ванне. Вода должна быть лишь слегка теплой или прохладной.

Начните ритмично дышать и с каждым вдохом представляйте себе, как энергия воды через поры поступает в тело, а при выдохе распространяется по всему телу до кончиков пальцев рук и ног и становится энергией тела.

В любое время года, даже когда нельзя купаться, необходимо применять различные водные процедуры и методы водолечения.

Водолечение — естественный, задуманный самой природой физический способ воздействия на организм человека. Одним из главнейших законов водолечения является закон реакции, гласящий: чем сильнее раздражение, тем сильнее прилив крови к месту раздражения. Вода, особенно холодная или, наоборот, горячая либо чередование той и другой, является мощным раздражителем. А значит, она вызывает прилив крови, стимулирует циркуляцию крови, благодаря чему усиливаются очистительные процессы в организме, интенсивнее обновляются ткани и жидкости. Как писал Авиценна, «купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново приливает к поверхности тела, усиленная в несколько раз». Кровеносные сосуды при этом сначала сужаются, затем расширяются, что обеспечивает прекрасную трени-

ровку их эластичности. Кровь начинает омывать все органы и ткани с наибольшей интенсивностью, а энергия жизни начинает циркулировать по телу и исцелять его.

Основные средства водолечения — это ванна, душ, компрессы и обертывания.

Контрастные ванны

Контрастные водные процедуры — особое целебное средство, одно из самых полезных. Контрастная ванна — мощный целительный раздражитель для организма. Контрастная ванна обладает закаливающим действием, тренирует кровеносные сосуды, приводит в норму кровяное давление, снимает нервные перегрузки и стрессы.

Начинать прием контрастных ванн нужно с такой температуры воды, которая будет восприниматься как комфортная, не будет вызывать сильных неприятных ощущений. Можно начинать с температура воды для холодной ванны — 16—18 °С, и температуры воды для горячей ванны — 39—40 °С. Эти температуры уже вполне соответствуют понятиям «холодная вода» и «горячая вода». Но надо иметь в виду, что наилучший эффект достигается при температуре холодной воды 14—15 °С и температуре горячей воды 41—43 °С.

Общие правила приема ванны: температура воздуха в помещении, где принимается ванна, не должна быть ниже 20 °С; нельзя принимать ванны при наполненном желудке, лучше всего делать это до приема пищи или не раньше чем через 2—3 часа после еды; перед принятием ванны тело должно быть равномерно разогрето движением, трением или теплотой, особо нужно следить, чтобы руки и ноги не были холодными.

Если нет привычки к горячей и холодной воде, лучше всего начинать прием контрастных ванн с ванн для рук и для ног.

Ванна ручная и ножная

Возьмите два таза, в один из которых налейте холодную воду, в другой — горячую. Поочередно опускайте конечности сначала в холодную воду, затем в горячую, в каждой держа их по 1 минуте. Так нужно сделать до 11 раз. Последняя вода должна быть холодная.

Особый вид ручных ванн — локтевая ванна. Согните руку в локте под острым углом и опустите локтевой сустав в сосуд с водой до половины предплечья и плеча.

Такие ванны улучшают обмен веществ в погруженных участках, привлекая к ним кровь, а также усиливают прилив крови и кровообращение в близлежащих участках тела (в груди — ручная ванна, в брюшных органах — ножная ванна).

Ванна ручная и ножная глубокая

Налейте холодную и горячую воду в два более глубоких сосуда — ведро, кадку, ванну. Поочередно погружайте конечности сначала в холодную воду, затем в горячую. Руки можно погружать почти до подмышек, ноги — до колен или середины бедра (можно сделать это в ванне, встав на колени).

Ванна сидячая

Выработав привычку к ножным и ручным контрастным ваннам, переходите к сидячим ваннам с погружением до паха. Сначала примите обычную теплую ванну, чтобы разогреть тело. Вытерев тело досуха, приступайте к контрастным ваннам.

Чередую холодную и горячую воду пять раз, оставайтесь в каждой по 1 минуте, начиная холодной и заканчивая холодной. Вытерев тело, по воз-

возможности оставайтесь обнаженным на воздухе от 6 до 30 минут.

Выработав привычку к таким ваннам, можно переходить к сидячим ваннам с более глубоким погружением — по грудь.

Полная контрастная ванна

Эту ванну применяют после того, как выработалась привычка к предыдущим ваннам. Полная контрастная ванна рекомендуется для усиления кровообращения и снижения артериального давления, что может быть показано при гипертонии, болезнях кровообращения, а также общей усталости и простуде. Температура холодной воды должна быть 14—15 °С, горячей — 41—43 °С. Каждая ванна длится 1 минуту. Ванны начинайте с холодной и заканчивайте холодной, как минимум, 11 раз. По самочувствию можно доводить курс до 61 раза. Погружайтесь в воду до уровня шеи.

Контрастный душ

Контрастный душ надо принимать после всех физических упражнений, в том числе и описанных в этой книге — упражнения для капилляров, упражнения «Золотая рыбка», упражнения по смыканию стоп и ладоней, упражнения для спины и живота. Можно стоять под душем, можно обливать себя водой из ведра или из шланга. Сначала обливайтесь холодной водой, затем горячей — и в том и в другом случае температура воды должна быть комфортной. Голову обливать не надо. Холодной водой обливайте себя, начиная с пяток, затем подниметесь до колен, затем до области пупка, затем до плеч. Горячий душ начинайте с плеч, обливая их сзади. Чередуйте холодный и горячий душ не меньше 5 раз, а лучше всего — до 11 раз. Заканчивайте всегда холодной водой.

Контрастные водяные компрессы

Эти компрессы можно делать в том случае, когда нет возможности принимать ванну или душ.

Возьмите два таза или ведра или любые емкости, куда можно встать обеими ногами. В одну емкость налейте холодную воду (до 26 °С), в другую — горячую (41—43 °С). В каждую емкость опустите по тонкой простыне.

Встаньте с ногами в емкость с холодной водой и натяните на себя смоченную простыню так, чтобы она компрессом прилипла ко всему телу. Подержите ее на себе 1 минуту. Снимите простыню, положите обратно в воду и перейдите в емкость с горячей водой. Натяните мокрую простыню, смоченную в горячей воде. Таких смен должно быть не менее пяти, лучше — 11. Горячая вода расширит сосуды, поры кожи откроются, через них начнут выходить яды. Дольше чем 1 минуту пребывать в горячей простыне нельзя, так как начнут выходить уже не только яды, но и витамины, и минеральные соли. Чтобы этого не произошло, надо вовремя перейти к холодной воде, которая закрывает поры.

В результате такого чередования температур — «гимнастики» сосудов и очищения клеток кожи, усиленного их «дыхания» — в организме начнется мощная перестройка. Циркуляция крови усилится, кровь за счет этого обогатится кислородом, усилится приток крови, обогащенной кислородом, к клеткам, клетки наполнятся жизненной силой. Одновременно происходит своеобразный внутренний массаж сосудов, а значит, их очищение.

Скипидарные ванны

Такое простое и естественное средство, как скипидар, обладает огромным достоинством: будучи растворенным в ванне, он способен оказывать воздействие на

всю капиллярную сеть организма сразу. Ощущения покалывания, вызываемые скипидаром — прекрасное оздоровительное средство. Скипидарные ванны — самое безвредное и самое действенное средство борьбы с болезнью и со старостью. Это средство может применяться людьми самых разных возрастов, вплоть до преклонного. И даже они после скипидарной ванны чувствуют себя омолодившимися не на один десяток лет. Уходят не только болезни старости, но и само ощущение старости, и внешне такой человек, хоть и носит на себе черты возраста, перестает выглядеть стариком.

Для ванн используется два вида скипидара: белая эмульсия и желтый раствор.

Приготовление белой эмульсии. Налейте 0,5 литра холодной воды в эмалированную кастрюлю, всыпьте 3 грамма салициловой кислоты, поставьте на огонь, доведите до кипения, помешивая стеклянной палочкой, всыпьте 30 граммов измельченного мыла и кипятите 15 минут. Снимите получившийся раствор с огня и вылейте в банку, куда предварительно налейте 0,5 литра скипидара. Все размешайте, добавьте 20 миллилитров камфарного спирта, взболтайте. Эмульсия готова. Храните ее при комнатной температуре в плотно закрытой посуде.

При первом приеме ванны добавляют 20 миллилитров эмульсии на ванну, ванны проводят ежедневно, каждый день увеличивая количество эмульсии на 5 миллилитров, пока ее количество не будет доведено до 120 миллилитров.

Приготовление желтого раствора. Нагрейте 0,3 литра касторового масла на водяной бане (масло наливают в посуду, которую ставят в кастрюлю большего объема, куда налита вода; все ставят на огонь). Когда вода в водяной бане закипит, влейте в касторовое масло 0,2 литра холодной воды, в которой растворено 40 граммов едкого натра. Размешайте и продолжайте нагревать на водяной бане. Когда состав

загустеет, влейте туда 0,25 литра олеиновой кислоты, продолжая помешивать, — состав станет жидким. Добавьте в него 0,75 литра скипидара. Размешайте и снимите с огня. Храните при комнатной температуре в плотно закрытой посуде.

В первую ванну добавляют 20 миллилитров раствора, затем ежедневно увеличивают дозу на 10 миллилитров, доведя постепенно до 120 миллилитров на ванну.

Каждый из этих видов имеет свои показания к применению. Белая эмульсия осуществляет своеобразную гимнастику капилляров, стимулирует всю капиллярную систему, охватывающую как кожные покровы, так и внутренние органы, то есть белая эмульсия воздействует на общее состояние организма. Но надо иметь в виду, что белая эмульсия обладает свойством повышать кровяное давление. Поэтому такие ванны показаны людям с пониженным давлением, а тем, у кого оно повышено, следует проявить некоторую осторожность и не злоупотреблять такой ванной.

Ванна с желтым раствором, напротив, понижает кровяное давление. Она показана людям с повышенным давлением и требует осторожности от тех, у кого давление имеет склонность понижаться. Ванна с желтым раствором растворяет вредные отложения в стенках кровеносных сосудов, расширяет капилляры, способствует лечению атеросклероза. Применяют и смешанные ванны, с белой эмульсией и с желтым раствором одновременно. Они не имеют противопоказаний для людей, чье давление не превышает 180 мм ртутного столба.

Скипидарные ванны просты в применении, их можно принимать на дому. При нормальном кровяном давлении рекомендуется чередовать ту и другую ванны — с белой эмульсией и с желтым раствором, при нарушениях давления человек может приспособиться к наиболее подходящей для него разновидности ванн: выбрать одну либо другую, либо смешан-

ную ванну. Курс лечения составляет от 10 до 30 ванн, ванны проводятся не ежедневно, но раз в два или в три дня, в зависимости от самочувствия.

Принятие скипидарной ванны

Возьмите 100—120 миллилитров белой эмульсии либо желтого раствора скипидара, а в случае смешанной ванны — по 50 миллилитров того и другого. Растворите в ванне с температурой воды 36 °С. Через 5 минут добавьте горячей воды, чтобы температура достигла 39 °С. Продолжительность первой ванны — 10 минут, второй — 15 минут, затем с каждой последующей ванной прибавляйте по одной минуте, пока продолжительность ванны не дойдет до 20 минут. Начиная с третьей ванны на 12-й минуте температуру воды доведите до 40 °С, начиная с пятой ванны последние 4 минуты температуру держите на уровне 41 °С, начиная с двенадцатой ванны температуру последние 4 минуты (но не более) держите на уровне 42 °С.

Обновленными и омолодившимися выйдете вы из скипидарной ванны, с раскрывшимися капиллярами, с улучшением тока крови, с прекрасной способностью всех клеток организма получать питательные вещества, доставляемые с кровью, с хорошим обменом веществ, который прекрасно справляется с выводом вредных веществ из организма. Вы заметите, что после скипидарной ванны проходят любые боли — обезболивающее действие этих ванн поистине великолепно.

Полное обертывание

Полное обертывание, называемое «испанским плащом», позволяет легко и быстро вывести нечистоты из организма, которые при расширении пор будут выходят вместе с потом.

«Испанский плащ»

Сшейте или раздобудьте уже готовый «плащ» в виде рубахи из грубого холста, длинной, до пола, и с широкими длинными рукавами, запахивающейся спереди, как кимоно. Намочите «плащ» в холодной (или теплой, если вы не переносите холода) воде, выкрутите и наденьте, запахнув спереди полы так, чтобы они сильно находили одна на другую. Затем прямо в «плаще» как можно быстрее, чтобы не подвергаться воздействию воздуха, ложитесь в заранее подготовленную постель, накройтесь шерстяным одеялом, а сверху — периной так, чтобы прекратить доступ воздуха. Можно накрыться еще и слоем воценой бумаги (ни в коем случае не используйте полиэтилен или клеенку). В таком состоянии полежите 1,5—2 часа, но вставайте прежде, чем «плащ» высохнет на вас полностью. Сначала будет холодно, потом станет тепло, и наконец вы начнете сильно потеть — пойдет процесс очищения.

Прополаскивая плащ после выполнения процедуры, вы воочию убедитесь, сколько нечистот вы носили в себе, а теперь они вышли из вас: вода будет грязной, вы почувствуете в ней даже слизь — это все то, что вышло из вас вместе с потом.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ: НАКОПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Накопить энергию, жизненную силу вам помогут специальные упражнения. Упражнение «Небесный круг» позволит вам привести к гармонии всю энергию организма. Оно приобщит вас к энергии неба и земли, и энергия начнет двигаться в вашем теле по образу и подобию движения ее в мире.

Кроме вхождения в покой и ощущения силы, вы получите мощный лечебный эффект: энергия активизируется и очищает организм от застоев — это оказывает благоприятное воздействие фактически на все внутренние органы.

Упражнение «Небесный круг»

Исходное положение: сядьте на кончик стула, примерно на одну треть сиденья. Спина прямая, подбородок слегка опущен так, чтобы шея со спиной составляла одну прямую линию, чтобы не было прогиба в области шеи.

Представьте себе, что к вашей макушке привязана ниточка, которая тянется высоко-высоко в небо и закреплена где-то на невероятной высоте. Ваша голова как бы подвешена за эту ниточку. Глаза прикрыты, но так, чтобы свет мог в них проникать. Язык соприкасается с небом. Руки сложены на области чуть ниже пупка: у женщин правая рука снизу, левая сверху, у мужчин — наоборот.

Сконцентрируйте все свое внимание на области чуть ниже пупка. Представьте себе, что там, под вашими руками — горячий ярко-желтый шар. Начинайте делать вдох, при этом втягивая живот (можно слегка подтолкнуть его сложенными руками). Представляйте себе, что вы вытесняете, выталкиваете ярко-желтый шар сначала вниз, к копчику, а потом вверх, вдоль позвоночника. Мысленно отслеживайте путь ярко-желтого шара вдоль позвоночника, как он проходит до области головы, до макушки. Старайтесь дышать очень медленно, чтобы и движение шара было как можно более медленным. Если будет ощущение полного или частичного выхода шара или составляющей его энергии через макушку — не противьтесь этому ощущению, отследите путь шара выше вашей головы,

насколько высоко он ушел. Паузы между вдохом и выдохом быть не должно — иначе движение шара может остановиться, а это недопустимо.

На выдохе отпустите живот, расслабьте тело и начинайте медленно опускать шар, прослеживая его путь вниз: пусть он пройдет из макушки в ротовую полость, через нёбо и язык выйдет на переднюю часть тела и по передней части тела пройдет в область ниже пупка, под ваши руки.

На следующем вдохе и выдохе снова повторите этот путь шара вверх и вниз. Закончив упражнение, слегка похлопайте себя по голове и по груди — это необходимо, чтобы движущаяся в теле энергия равномерно распределилась по телу и не застаивалась в отдельных его частях.

Исцеляющее воздействие упражнение оказывает на носоглотку, глаза, мозг, позвоночник. Ускоряется процесс выздоровления при простуде и прочих лихорадках и воспалениях с высокой температурой. Кроме того, упражнение крайне благотворно воздействует на интеллект. По мере освоения этого упражнения вы ощутите усиление своего интеллекта. Известно, что обычно у человека работает лишь 20 процентов клеток мозга. Это упражнение позволит включить в работу все клетки мозга, что поможет вам усваивать гораздо больше информации и запоминать гораздо больше, не прилагая к этому дополнительных усилий.

Особенно эффективно для усиления и гармонизации энергии упражнение «Большое дерево».

Корни дерева уходят глубоко в землю, а крона омывается ветром, получает энергию солнечных лучей. Дерево — дитя земли и неба, и именно поэтому оно может быть столь сильным, столь долговечным. А ведь мы, люди, — тоже дети земли и неба, хоть и забываем об этом. Так почему бы и человеку не стать, как дерево, которое получает энергию земли и неба,

дающую ему мощь и силу? Когда мы, как дерево, начинаем питаться энергией земли и неба — мы становимся сильными, мы становимся защищенными от всех плохих энергий — ведь соединенные энергии земли и неба дают огромную мощь, которую не под силу одолеть никаким плохим энергиям!

Упражнение «Большое дерево»

Исходное положение: встаньте, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, колени слегка согнуты, спина прямая, таз слегка подан вперед так, чтобы в спине не было прогиба; подбородок немного опущен, чтобы шея и спина составляли прямую линию и не образовывался прогиб в области шеи — таким образом позвоночник абсолютно прямой.

Представьте себе, что голова ваша подвешена за макушку на ниточке, конец которой закреплен где-то высоко-высоко в небе. Тело расслаблено. Глаза прикрыты, но так, чтобы они могли пропускать свет. Язык примыкает к верхнему нёбу.

Представьте себе, что ваши ноги врастают в землю и превращаются в корни могучего дерева. Начинайте дышать полным дыханием. Подобно тому как корни дерева впитывают из земли влагу и питательные вещества, так во время вдоха ваши ноги впитывают целебную энергию земли, ее жизненную силу. Заканчивая вдох, представьте себе, что верхняя часть вашего туловища растет вверх и вырастает так далеко, что достает до неба, оказывается выше облаков, приближается к Солнцу, Луне и звездам. Подобно тому как крона дерева впитывает солнечный свет и дождевую влагу, так вы на выдохе верхней частью туловища впитываете целебную энергию неба, его жизненную силу. Вы соединяете собой небо и землю

и сами становитесь огромными, как Вселенная, как небо и земля, вместе взятые.

Приподнимите руки так, чтобы ладони были обращены к области пупка, но не соприкасались с нею. Представьте между ладонями и областью пупка упругий шар. На вдохе почувствуйте, как идет энергия снизу, из земли, на выдохе — как идет энергия сверху, с неба. На последующих вдохах и выдохах попробуйте одновременно ощутить это движение и вверх, и вниз. Одновременно ощущайте энергетический шар между ладонями и животом.

Продолжая дышать полным дыханием и ощущать течение потоков энергии вверх и вниз одновременно, представьте себе, как энергетический шар под вашими ладонями начинает расти, становится все больше, вот уже все ваше тело находится внутри шара, а шар все продолжает расти. Почувствуйте себя внутри этого шара, почувствуйте, что и вы, и шар огромны, как сама Вселенная. Затем шар начинает уменьшаться в размерах. Он становится все меньше и меньше, а энергия внутри него все плотнее и плотнее. Шар, уменьшаясь, проходит сквозь границы вашего тела и оказывается снова между вашими ладонями и областью живота. Затем он снова увеличивается, и вы оказываетесь внутри шара, затем снова уменьшается. Так — несколько раз.

Упражнение нужно выполнять не менее 30 минут. Именно за это время поступившая в организм энергия сможет достичь всех участков и всех клеток тела.

По окончании упражнения медленно откройте глаза и сложите ладони на области пупка: женщины — правую руку на живот, левую — сверху; мужчины — наоборот. При этом центр ладони руки, прилегающей к животу, должен совпадать с центром пупка. Мысленно сожмите энергетический шар в точку и соедините с областью пупка.

Выполняя это упражнение регулярно, вы станете сильными, защищенными и избавитесь от очень многих болезней. Теперь вы готовы к энергетическому настрою на самоисцеление.

Упражнение «Настрой на самоисцеление»

Исходное положение: сядьте в удобную позу, закройте глаза.

Расслабьтесь, насколько возможно, освободите свой ум от посторонних мыслей и направьте все свое внимание на себя.

Представьте себе, что ваше тело заключено в яйцевидную энергетическую оболочку, которая не только окружает вас, но и пронизывает каждую клетку вашего физического тела. Эта оболочка выглядит как окутывающее вас облако чистого яркого света. Теперь мысленным взором обследуйте все свое тело, начиная с головы и далее внимательно идя по плечам, рукам, туловищу, спине, животу, ногам. Как вам кажется, нет ли где-нибудь ощущения холода, или недостаточно интенсивного света, или какой-нибудь дыры, темного участка вместо свечения энергии? Доверяйте своим ощущениям — они говорят правду о вас. Если вы в каком-то участке тела вообще не чувствуете ничего — возможно, именно там энергия не течет, образовался застой или провал. Мысленно направьте в такой участок поток ярко-оранжевого света.

Если некоторые участки тела кажутся вам горячими или чересчур яркими, возможно, именно там накопилось слишком много энергии вследствие блокирования ее в других местах. Мысленно разгоните эту энергию, сметите излишки или смойте их, или заставьте эти участки стать тоньше и светлее.

Теперь представьте поток ясного, чистого, светло-золотистого света, который сверху входит в ва-

ше тело и оmyвает его целиком. Затем мысленно представьте себе, как вы своими ладонями, начиная от головы и опускаясь вниз, к ступням, разглаживаете всю энергетическую оболочку, придавая ей однородность и правильную яйцеобразную форму, и делаете ее ровным, светящимся во всех областях одинаковым ясным светом.

Откройте глаза, положите ладони на колени и посидите спокойно в течение минуты. Затем нагнитесь и на минуту свесьте голову между ног. Наконец, встаньте и как следует потянитесь. Если вы чувствуете, что немного «не в себе», походите несколько минут, плотно прижимая стопы к полу, прежде чем появиться на людях.

Выполнив предварительный настрой на самоисцеление с помощью выравнивания энергетики, можно переходить к процессу самоисцеления уже применительно к отдельным болезням.

Упражнение «Освобождение от энергии болезни»

Исходное положение: лягте или сядьте в удобную позу.

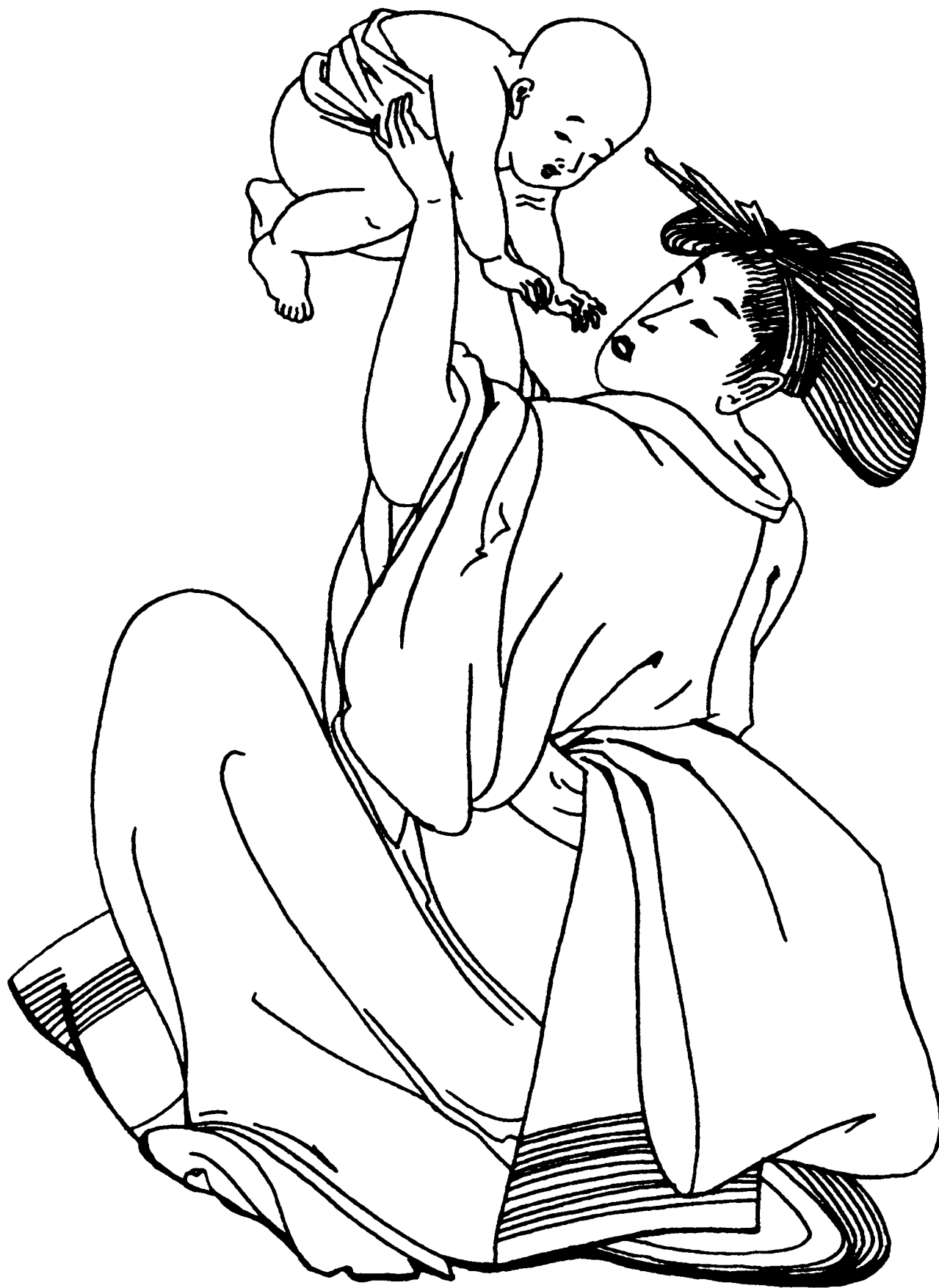
С помощью сосредоточения на своем дыхании или иным способом снимите напряжение мышц. Определите, какую болезнь вы хотите излечить, с каким органом будете сейчас работать.

Сосредоточьтесь на том месте вашего тела, где заключена болезнь. Создайте перед вашим мысленным взором картину того, как, по вашему представлению, выглядит пораженный участок тела. Не обязательно знать анатомию — может быть, вы представите болезнь, засевшую у вас в теле, в виде темного пятна или какого-либо уродливого образа. Мысленно начинайте растворять этот образ болез-

ни. Можно смывать его водой в своем воображении, или выметать метлой, или представлять, как болезнь распадается на мельчайшие частички и потоком устремляется прочь из вашего тела.

Когда образ болезни поблек и исчез совсем, создайте в своем воображении новую картину — как тот же участок тела выглядит в состоянии абсолютного здоровья. Он свеж, чист, сияет ясным, чистым светом. Мысленно заполните этот участок еще большим количеством чистой энергии. Затем представьте себе поток светло-золотистой энергии, текущей через все ваше тело. Теперь представьте самого себя в состоянии полного здоровья — например, бегущим по пляжу, плещущимся в волнах, выполняющим физические упражнения. Примите твердое решение быть оптимистом и всегда верить в то, что все будет хорошо, что вы непременно будете человеком сильным, здоровым, молодым.

Проверьте, не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь из моих частей моему исцелению?» Если ответ будет: «Нет» — все в порядке. Если будет ответ: «Да, возражает» — задайте себе вопрос: «Что нежелательного со мной может произойти, если я поправлюсь?» Иногда наш организм имеет свои причины быть больным — причины, о которых мы можем не подозревать. Например, в детстве единственным способом привлечь к себе внимание родителей было заболеть. Иначе вы не ощущали родительской любви. Или на вас взваливали непосильные нагрузки, и единственным способом освободиться от них была болезнь. В таком случае повторяйте как можно чаще про себя в состоянии медитации: «Мне больше нет необходимости оставаться больным. День ото дня мне становится все лучше и лучше». Сила этого высказывания такова, что вы действительно день ото дня начнете чувствовать облегчение.



ТРИ
ЧУДЕСНЫХ ЛЕКАРЯ

健康

Для энергетического исцеления и возвращения молодости мы будем пользоваться тремя средствами.

Первое средство — руки. Поистине неизведанная кладовая энергетических запасов, поистине чудесный и еще недостаточно изученный инструмент природы!

Второе средство — чувства и ощущения. Простые ощущения, такие как тепло, холод, пульсация, вибрация, могут стать прекрасными целителями.

Третье средство — мысли. Мысль — мощная энергия. Направляя созидательную мысль в область нужного органа, мы выправляем его физиологию, оздоравливаем его.

Руки, чувства, мысли — три мощнейших источника энергии, три чудесных лекаря.

ЦЕЛИТЕЛЬ — ЛАДОНЬ

Известно, что Христос и Будда лечили людей, наложив руки на больное место. Известны слова Христа, сказанные им по этому поводу: «Это может делать каждый и даже лучше меня». На целительстве

путем наложения рук основана древнеяпонская система излечения духа и тела — Рэйки. «Рэй» — означает «Божественный дух», «ки» — энергия, сила. Вот чем мы исцеляем, налагая руки на больные места — силой и энергией Божественного духа! Божественный дух — это ведь и есть жизненная сила Вселенной, разлитая повсюду вокруг нас.

Нет ничего проще и естественнее, чем исцеление с помощью энергии руки. Что мы делаем в первую очередь, если падаем, ушибаемся или просто испытываем боль в какой-то области тела? Конечно же, прикладываем руку к больному месту. Этот жест получается сам собой, без контроля нашего сознания. Почему? Потому, что наша глубинная сущность обладает внутренним знанием того, что именно так делать — правильно. Но мало кто из нас задумывается о том, почему организм сам требует приложить ладонь к больному месту. Мало кто умеет применять это знание в повседневной жизни.

Приложить ладонь к больному месту — означает не только начать путь к исцелению, но и соединиться с истинной своей сутью, с глубинными целительными силами, спящими внутри организма. Это значит вернуться к себе, стать единым с самим собой и со всем миром.

В древности существовала легенда, что у человека были глаза на кончиках пальцев. Может быть, поэтому наши руки до сих пор остались буквально зрячими — они видят то, что происходит в теле, чувствуют потоки энергии в нем.

Почему же рука является таким уникальным природным инструментом? Через ладони рук проходят важнейшие энергетические меридианы нашего тела. Важнейшие двенадцать меридианов заканчиваются в кончиках пальцев. Кроме того, на пальцах рук существуют самые активные точки этих меридианов — точки, способные получать и излучать энергию. Эти

точки не разрознены, они образуют между собой энергетическую связь, и благодаря этому ладонь обладает мощным энергетическим полем, способным воздействовать на окружающий мир и прежде всего на другие участки тела. Если вы в сумерках, при слабом освещении, поместите ладонь на серый фон и внимательно взгляните в пространство вокруг пальцев — вы даже можете увидеть это энергетическое поле. Вы увидите некий дымчатый ореол вокруг пальцев, который заметно начинает светиться, если вы сближаете пальцы. Это действительно мощное излучение, ведь оно видно даже невооруженным глазом, тогда как обычно мы не можем увидеть тонкую природную энергию, из которой соткано все живое.

Не только пальцы, а еще и самый центр ладони обладает особыми свойствами. Здесь находится точка повышенного излучения. И потому, к какой бы области своего тела вы ни поднесли ладонь, вы всегда можете ощутить тепло, исходящее от этой точки.

Но у многих людей ладонь все же не обладает достаточно мощным излучением, чтобы исцелять болезненные области организма. Дело здесь чаще всего либо в непроходимости энергетических меридианов, либо в простой нетренированности. Наш организм обладает свойством утрачивать те свои функции, которые не использует человек. Рука самой природой предназначена для исцеления! Но люди, не зная об этом, не пользуются таким свойством руки, а потому чудесные ее свойства с течением времени утрачиваются. Но восстановить целительные свойства руки никогда не поздно. Организм ответит вам на такие попытки только благодарностью. Природа будет признательна за то, что вы обратились к заложенным ею в ваш организм естественным средствам исцеления.

Восстановить проходимость энергетических меридианов, чтобы руки стали полноценным источником энергии, вам помогут упражнения для ладоней и

пальцев. Воздействуя с помощью этих упражнений на активные зоны рук, мы уже делаем много для того, чтобы наладить правильный ход энергии в теле.

Упражнение для мизинцев

Соедините подушечками мизинцы обеих рук. Кончиком мизинца правой руки массируйте круговыми движениями по часовой стрелке кончик мизинца левой руки, затем — кончиком мизинца левой руки круговыми движениями против часовой стрелки массируйте кончик мизинца правой руки. Через 2—3 минуты вы почувствуете, как уходит усталость не только из ладоней и пальцев, но и из всего тела, как в тело приходит покой и расслабление.

Упражнения для пальцев

1. Согните указательные пальцы обеих рук в виде крючков и сцепите их друг с другом. Затем начинайте с силой растягивать руки в противоположные стороны, как бы проверяя прочность получившегося сцепления. Растягивайте до тех пор, пока пальцы не разомкнутся. Повторите два-три раза. Это упражнение не только улучшает ход энергии, но и очищает организм от избытка отходов, образовавшихся от излишнего приема пищи или употребления вредных веществ, таких, как алкоголь или никотин.

Теперь сделайте то же самое со всеми остальными пальцами — сцепляя каждый палец правой руки с соответствующим пальцем левой руки, растягивайте их в стороны. Старайтесь тянуть так сильно, чтобы пальцы не выдерживали и расцеплялись.

Затем промассируйте каждый палец от основания до кончика.

2. Переплетите пальцы обеих рук и плотно сцепите их перед грудью так, чтобы ладони были обращены к груди. Теперь медленно растягивайте ладони в разные стороны, пальцами при этом препятствуя расцеплению. Тяните все сильнее, пока пальцы рывком не высвободятся.

3. Зажмите указательный палец правой руки между указательным и средним пальцем левой руки. Зажатыми указательным и средним пальцами левой руки делайте такие движения, как будто хотите вытянуть и слегка закрутить указательный палец правой руки. Теперь то же проделайте со средним пальцем, затем — с безымянным и мизинцем. Поменяйте руки: теперь пальцы левой руки поочередно закладывают между указательным и средним пальцами правой руки и с ними проводите такую же вытягивающую и закручивающую процедуру.

4. Лежа на спине на твердой поверхности выполняйте движения, как будто вы надеваете на руки тугие резиновые перчатки: захватите большим и указательным пальцами мизинец противоположной руки и «натягивайте» на него воображаемую перчатку, затем поочередно на все остальные пальцы и всю кисть руки. С каждым пальцем работайте, считая до семи. То же самое — с другой рукой.

Упражнение для ладони

Массируйте круговыми движениями по часовой стрелке центр ладони левой руки большим пальцем правой руки. Затем большим пальцем левой руки массируйте центр ладони правой руки круговыми движениями против часовой стрелки. Теперь указательным пальцем левой руки промассируйте все бугорки в основании пальцев правой руки. Затем указательным пальцем правой руки сделайте то же самое с левой рукой.

Эти упражнения не только прочищают энергетические меридианы и помогают рукам начать активно излучать энергию, но и настраивают весь организм на волну здоровья. Улучшается дыхание и кровообращение, восстанавливается нормальный ритм работы всех систем организма и их равновесие, укрепляются и приходят в тонус мышцы тела.

Теперь, когда руки достаточно разогреты, энергетические меридианы прочищены, активные точки готовы к работе, можно переходить к непосредственному заряду ладоней целительной энергией.

Упражнение «Заряд энергии рук»

Исходное положение: встаньте, руки опущены вдоль туловища. Положите обе руки на живот, левая над правой, на область пупка. Сделайте три полных вдоха и выдоха. Сильнейшая энергия околопупковой области сейчас передается вашим рукам.

Положите обе руки на середину груди — теперь правая над левой. Попробуйте с помощью ощущений в руках определить, где в области груди находится место, откуда течет энергия. Это вы можете ощутить по появлению более интенсивного тепла или легкому дрожанию рук. Сделайте три полных вдоха и выдоха. Вновь зарядите руки, положив их на область пупка.

Теперь положите руки на шею так, чтобы пальцы лежали на шейных позвонках, а ладони — возле горла. Почувствуйте течение энергии. Вы сейчас пробуждаете энергии центра общения — горла, поэтому не исключено, что у вас возникнет потребность с кем-то поговорить. Это означает, что вы пробудили энергию.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, снова зарядите руки в области около пупка. Сложите

руки так, как будто вы хотите зачерпнуть ими воды, и поднесите ладонями ко лбу, но не прикасаясь, а держа на расстоянии примерно 3 сантиметров ото лба. Тут вы очень легко ощутите поток энергии. Снова сделайте несколько вдохов и выдохов, затем снова зарядите руки в области пупка. Теперь поднимите руки над головой и держите их над макушкой. Если у вас ясный, чистый, положительный настрой — вы легко ощутите течение энергии от макушки головы.

Ваши руки получили ощущение заряда энергии, необходимо развить должную чувствительность рук. Это важно для процесса исцеления, так как для правильного хода процесса рука должна научиться различать оттенки ощущений — тепло, холод, покалывание, вибрации. Только чувствительная рука способна к такой работе, но чувствительность может развить у себя каждый человек. Чтобы вспомнить о данной нам природой чувствительности рук, требуется ежедневно выполнять следующие несложные упражнения.

Упражнение «Тепло»

Исходное положение: встаньте, руки опущены вдоль туловища. Поднимите руки на уровень груди, ладонями навстречу друг другу, вертикально, параллельно друг другу. Постарайтесь ощутить каждой ладонью тепло, идущее от противоположной ладони. Возможно, что с первого раза это не получится. Тогда необходимо сильно потереть одну ладонь о другую, добиваясь ощущения разогревания рук. Затем нужно приложить ладони плотно одна к другой. Не размыкая кончиков пальцев, начинайте медленно отводить ладони одна от другой. Теперь, когда ладони сложены

«домиком», ощущение тепла, идущее от одной ладони к другой, должно быть достаточно четким. Когда вы почувствуете это тепло, разомкните кончики пальцев и, держа ладони параллельно друг другу, начинайте медленно отводить их друг от друга до того момента, когда ощущение тепла перестанет восприниматься.

Если выполнять это упражнение ежедневно, то вы почувствуете, что с каждым днем вы можете отводить руки на все большее и большее расстояние друг от друга, не теряя при этом ощущения тепла.

Упражнение «Тепло — холод»

Исходное положение: встаньте, руки опущены вдоль туловища. Сложите ладони перед грудью вплотную друг к другу. Медленно разведите ладони на небольшое расстояние, сохраняя ощущение тепла. Теперь начинайте делать ладонями вращательные движения, как будто лепите двумя ладонями шарик из глины. Добейтесь ощущения уплотняющегося теплого шарика между ладонями. Меняйте расположение ладоней, лепящих шарик, — одна ладонь над другой, затем ладони вертикально, затем опять одна над другой и так далее. Представьте себе, что шарик нагревается, становится все горячее и горячее. Когда появилось четкое ощущение горячего шарика, мысленно представляйте себе, что шарик охлаждается. Он становится теплым, затем прохладным, затем холодным. Представьте себе, что это шарик изо льда. Добившись устойчивого ощущения холода в ладонях, начинайте снова мысленно нагревать шарик. Добейтесь вновь ощущения тепла в ладонях. Горячий шарик можно мысленно отпустить в пространство.

Упражнение «Вращение»

Исходное положение: встаньте, руки опущены вдоль туловища. Расположите руки перед грудью, ладонями к себе, горизонтально, так, чтобы пальцы смотрели друг на друга. Пальцы слегка расставлены. Начинайте вращать мизинец правой руки вокруг мизинца левой так, чтобы вращались вокруг друг друга кончики пальцев до основания ногтя. Остальные пальцы можно загнуть. Вращайте до тех пор, пока в обоих мизинцах не появится устойчивое ощущение тепла, либо покалывания, либо вибрации, либо какое-то еще. Затем переходите к следующей паре пальцев: безымянный правой руки вращается вокруг безымянного левой. Также добивайтесь появления ощущений. Затем поочередно делайте то же самое с остальными пальцами. Поменяйте руки.

Затем начинайте делать вращательные движения одной ладони вокруг другой — сначала правой вокруг левой, затем левой вокруг правой. Добивайтесь получения устойчивых ощущений в кистях рук.

Ежедневное выполнение этих упражнений очень быстро повышает чувствительность рук.

Когда вы освоите все эти упражнения, ваши руки будут полностью готовы к работе по исцелению тела.

Как направить энергию по правильному руслу

Чтобы исцелить себя, прежде всего надо направить энергию в своем теле по правильному руслу. Когда организм болен, в нем есть энергетические «пустоты», области застоя энергии и преграды на ее пути, возни-

кающие от застоев либо переизбытка энергии. Когда мы направляем энергию в нужные области тела при помощи рук, то даже неподготовленный человек ощущает, что течение энергии началось. Появляется ощущение тепла, вибрации. Таким образом происходит исправление структуры энергетики. А исправленная энергетика уже сама собой будет воздействовать на физическое тело, исправляя и его, вылечивая его болезни и ликвидируя как самые начальные симптомы неблагополучия, так и признаки уже далеко зашедших болезней.

Если вы научитесь направлять свою энергию в нужное русло с помощью рук, вы увидите, как улучшится и стабилизируется состояние вашего здоровья, вы ощутите прилив жизненной энергии, вы ускорите ваше развитие как личности, повысится ваша уверенность в себе и своих силах.

Прежде чем приступать к освоению следующего комплекса, сделайте упражнение по попеременному дыханию правой и левой ноздрей, затем по усилению течения энергии с помощью дыхания, затем по зарядке рук в околопупковой зоне. Очень хорошо еще сделать интенсивный массаж ладоней, тщательно разминая каждый палец. Для ощущения тепла и более интенсивного тока энергии хорошо разотрите ладони друг о друга.

Затем можно переходить к комплексу направления энергии в правильное русло.

Комплекс «Здоровое русло энергии»

1. Приложите ладони к лицу так, чтобы пальцы смыкались на лбу, а ладони лежали на щеках. Ощущайте, как поток энергии, исходящий от рук, концентрируется в точке между бровями, а ваши мысли при этом становятся яснее, чувства — отчетливее.

2. Положите руки на шею так, чтобы ладони лежали на горле, а пальцы были обращены к шейным позвонкам. Ощущайте, как поток энергии от рук насыщает шею, пронизывая ее насквозь, снимаются напряжения в области шеи, ваши голосовые связки открываются, и вам хочется открыться навстречу миру и людям — теперь ничто не мешает вам выражать себя свободно и открыто.

3. Положите руки на середину груди, на уровне сердца так, чтобы пальцы обеих рук смыкались в центральной точке груди, а ладони лежали с боков. Ощутите, как поток согревающей энергии проходит сквозь ваши руки в самый центр сердца, вызывая мягкое, теплое, прекрасное чувство любви к себе самому, к миру, ко всем людям.

4. Положите руки под грудью, на область солнечного сплетения так, чтобы пальцы смыкались в центре, а ладони были разведены в стороны. Ощутите мощный прилив тепла, распространяющегося из этой области по всему телу, который дает вам силу и мощь.

5. Положите руки в зоне непосредственно под пупком так, чтобы пальцы смыкались в центре живота, а ладони лежали по бокам. Ощутите, как мощное тепло охватывает все ваше тело, дает вам заряд жизненной энергии и уверенности в себе.

На каждую из описанных позиций затратьте 2—3 минуты. Этот комплекс надо выполнять ежедневно.

Оздоровление энергетическими вибрациями

Весь мир есть энергия. И не просто энергия, а движущаяся энергия. А движение энергии есть не что иное, как вибрация. Вибрации жизненной энергии це-

лительны. Они оздоравливают и оживляют все органы и ткани, куда они проникают. Больными остаются органы и ткани, лишенные целительных вибраций жизненной силы.

Когда нет вибраций жизненной силы в каком-либо органе, ткани, клетке — там начинаются застойные процессы.

Как ликвидировать эти застои? Заставить клетки вибрировать. Заставить их вибрировать можно несколькими способами. Один из них — физические нагрузки. Физические нагрузки создают сотрясения, которые заставляют клетки оживать. Что мы делаем, когда видим, что наши настольные часы остановились? В первую очередь мы берем их в руки и стараемся немного потрясти. Иногда это помогает расшевелить старый механизм и заставить его работать снова. Но помогает это не всегда и чаще всего — ненадолго.

То же самое и с нашим организмом. Мы можем потрясти наши застоявшиеся ткани при помощи физических нагрузок, но очень часто бывает, что нагрузки затрагивают лишь отдельные области организма, а в других продолжают сохраняться области застоя. Кроме того, для включения в режим вибраций всего организма нужны постоянные и очень сильные физические нагрузки, что может быть вредно даже здоровому человеку, а больному просто противопоказано. Физические нагрузки не всегда помогают еще и потому, что они чаще всего затрагивают лишь поверхностные мышцы человеческого тела. Да, эти мышцы оживают и начинают активно наполняться вибрациями. Но вот мышцы внутренних органов — желудка, кишечника, стенки кровеносных сосудов при этом не получают нужного количества вибраций.

Вы уже освоили упражнение для капилляров, которое оживляет капилляры и клетки, так как налаживает обмен веществ между ними. Вы можете много-

кратно усилить этот эффект, если простое упражнение для капилляров будете сочетать с упражнениями, позволяющими насытить весь организм целительными вибрациями жизненной силы, энергии *ки*.

Энергетические вибрации, которые мы можем посылать всем органам своего тела при помощи ладоней рук, оживят органы и ткани, заставят жить каждую клетку. Мощный поток энергии руки способен включать целительные вибрации и творить чудеса.

Энергия руки, направляемая на определенные области и участки тела, создает в теле весьма ощутимые вибрации. Создавая такие вибрации, мы уничтожаем застои энергии и различные внедрения пагубных энергий. Ликвидируя застои и пагубные энергии, мы ликвидируем и саму причину болезненного состояния органа. Вибрации налаживают течение энергии и благодаря этому способны заставить ожить и заработать и физические органы и ткани, в области которых направляется энергия. Ведь исцеляя свою энергетическую природу, мы исправляем ту искаженную неверными представлениями о жизни и нарушениями законов природы энергетическую «выкройку», по которой каждый день и час, каждый миг строится наше физическое тело. Исправив энергетику, мы исправляем и физическое тело. Особенно эффективно это действует, если мы сочетаем вибрации энергетические с вибрациями физическими, заставляя вибрировать пальцы собственных рук, воздействующие на требующий излечения орган. Эти ощутимые вибрации заставляют оживать орган и составляющие его ткани и клетки. Оживая и начиная вибрировать, ткани и клетки оздоравливаются и омолаживаются, так как застой энергии сменяется на ее нормальное здоровое движение.

Целительные вибрации — это оздоровление и омоложение на самом глубинном, клеточном уровне.

Что нужно уметь для того, чтобы при помощи рук наполнять все тело до каждой клетки целитель-

ными вибрациями? Нужно научиться с помощью приведенных выше упражнений ощущать энергию руками и заряжать руки энергией. Если данные навыки вами освоены, можно переходить к процессу исцеления.

Сосредоточимся для этого на области живота.

Пищеварительный тракт — вот где сокрыты многие и многие причины наших болезней, вот где застойных явлений больше, чем во всех остальных областях человеческого тела. Отходы, скапливающиеся там в результате застойных процессов, отравляют весь организм и делают человека нездоровым. Пища, которая не может быть должным образом переварена и усвоена из-за застойных процессов, не идет на пользу, а приносит лишь вред. Обычные средства очищения органов пищеварения — клизмы и другие очистительные процедуры, а также голодание и диеты — хороши, но недостаточны. Очистить желудочно-кишечный тракт с помощью клизм и очистительных процедур еще не значит ликвидировать застои энергии, это не значит научить его работать как подобает.

Метод вибрации — это очищение на глубинном клеточном уровне, это сообщение органам пищеварения необходимой энергии, чтобы они могли вернуть себе активность, жизнь, здоровье.

Упражнение

«Целительная энергетическая вибрация»

Исходное положение: лягте или сядьте в удобную расслабленную позу.

Положите правую руку на область живота. Вы чувствуете тепло. Снимите напряжение с мышц живота, он должен быть мягким, максимально расслабленным. Ощущение тепла нарастает. Четырьмя пальцами правой руки начинайте мягко

давить на область желудка. Продавливайте на максимально возможную глубину. Если появится боль, руку надо держать и продолжать давить до тех пор, пока боль не исчезнет. Когда достигли максимальной глубины, начинайте по часовой стрелке производить четырьмя пальцами руки быстрые вибрирующие движения, как бы пытаться проникнуть еще глубже внутрь. На все продавливание должно уйти около 30 секунд. Затем рука перемещается к области печени. Продавливайте точно так же печень. Затем нужно так же с вибрациями продавить живот в области тонкого и толстого кишечника — слева, справа и посередине. Опять же на каждое продавливание уходит примерно по полминуты.

Появление боли при надавливании говорит о том, что застойные процессы зашли уже слишком далеко. При дальнейшем надавливании мы ликвидируем застойные процессы — и боль исчезает.

Если при наложении руки на какую-то область живота вы не ощущаете тепла, а вместо этого ощущаете холод либо ощущения вообще отсутствуют, — это говорит о том, что эфирное тело в данном месте очень сильно деформировано и начались уже патологические процессы в органах. В таком случае продавливание с вибрациями надо проводить до тех пор, пока не появится ощущение тепла. Если при продавливании возникает ощущение покалывания или пульсации крови — значит, целительные силы включились и процесс исцеления начался.

Такую работу нужно проводить ежедневно, по утрам. Это одно из лучших средств для поддержания в здоровом состоянии всего организма.

Теперь поговорим о том, как исцелять некоторые конкретные заболевания с помощью энергии рук.

Оздоровление энергетическим прогреванием

При многих болезнях врачи рекомендуют прогревание, но никакая грелка не заменит такого тонкого инструмента, как рука. Ведь рука несет не только тепло — она несет с собой целительную силу — жизненную энергию, которой лишена неодушевленная грелка.

Собственная ладонь поможет гораздо лучше, чем грелка. Доверьтесь себе и своим рукам. Если вы ощущаете, что какая-то область вашего организма нуждается в прогревании, делайте это с расположенными там органами. Если вам хочется положить руки на какое-то болезненное место или даже не на болезненное, а на такое, где ощущаете какой-то дискомфорт, делайте это. Ваши руки сами знают, какая область вашего организма нуждается в лечении. Они знают это лучше, чем ваш разум.

Вы можете с помощью собственных ладоней узнать о состоянии вашего организма больше, чем знают об этом даже самые лучшие врачи. Обследуйте свое тело своими ладонями. Вы обнаружите, что где-то есть ощущение холода, а где-то — тепла. Там, где есть ощущение холода, — там болезнь. Прогревайте эту зону до тех пор, пока не появится ощущение тепла. В следующий раз, приложив руку к данной зоне, вы будете ощущать уже меньший холод, а затем будете ощущать в этом месте появившееся там благодаря вашей работе тепло. Это значит, что исцеление началось. Процесс исцеления вы распознаете по появлению пульсации крови под вашей ладонью, а также ощущения покалывания и нагнетания тепла.

Печень — жизненно важный орган, нуждающийся в активизации едва ли не больше, чем все остальные. Если печень недостаточно активна, если в ней

есть застои энергии, она плохо нейтрализует вредные вещества, поступающие в организм вместе с пищей и лекарствами, которые доносит до нее кровь. Если печень плохо очищает кровь, то засоряется и начинает болеть весь организм. Если печень не активна, то она сама засоряется, в ней образуются камни. Лучший способ очищения печени — это активизация потоков энергии в ней. И ничего лучше, чем прогревание рукой, придумать нельзя.

Оздоровление печени

Положите левую руку на область печени — под ребрами справа, а правую — на правую сторону спины напротив печени. Держите так 15 минут. Мысленно представляйте, как между руками начинает двигаться энергия. Ощущайте, как энергия рук заполняет печень. Эта энергия уменьшает воспалительные процессы в печени и желчном пузыре, а также способствует растворению и оплавливанию камней, которые свободно проходят по расширившимся от прогревания желчным протокам. Это лучше делать после еды. Для лечения рекомендуется делать такое прогревание несколько раз в день, для профилактики достаточно одного раза в день.

Точно так же, как и на печень, руки полезно накладывать и на область желудка.

Оздоровление желудка

Правую руку положите на область желудка — с левой стороны под ребрами, а левую — на левую сторону спины напротив желудка. Держите минут 10—15. Чувствуйте, как целительная энергия рук насыщает ваш желудок и наполняет его здоровыми вибрациями. Делать это нужно каждый день.

Нарушения зрения и заболевания глаз развиваются именно вследствие застойных процессов в мышцах глаз и из-за того, что блокируется течение энергии между органами зрения и головным мозгом, в результате чего нервные импульсы передаются с искажениями.

Оздоровление глаз

Наложите обе руки на лицо так, чтобы центр ладони приходился как раз на уровень глаза (центр левой ладони — на левый глаз, правой ладони — на правый глаз), а пальцы лежали на лбу. Закройте глаза и представьте себе, как поток тепла и энергии от центра ладони идет через глаза прямо в головной мозг. Это нужно делать ежедневно в течение 10 минут в целях профилактики и 15 минут, если есть заболевания глаз или нарушения зрения.

Нарушения слуха, шум в ушах — следствие застойных процессов в области ушей.

Оздоровление ушей

Наложите обе ладони на ушные раковины так, чтобы центр ладони приходился на центр уха. Мысленно представьте себе, что между ладонями возник поток тепла и энергии. Этот поток пронизывает органы слуха и насыщает мозг между вашими ладонями. Практика показывает, что это простое упражнение действительно улучшает слух. Выполняйте его два раза в день по 10—15 минут.

Нарушения движения энергии, застойные процессы, чрезмерная нагрузка, перерасход энергии, инфекции и травмы, свидетельствующие о недостатке энергии в этих областях, — вот причины болезней суставов.

Оздоровление суставов

Положите левую руку на область солнечного сплетения, чтобы получить доступ к запасу энергии, правую руку — на больной сустав. Ощутите левой рукой тепло, идущее от солнечного сплетения в руку. Представьте себе, что это тепло поднимается по руке к плечу, проходит через плечи и шею в правую руку и из ладони правой руки направляется в больной сустав.

Примерно через 5—7 минут уберите левую руку от солнечного сплетения и положите ее также на больной сустав, но с противоположной стороны (к примеру, если болит коленный сустав, правая рука лежит сверху, на колене, а левая снизу, под коленом). Мысленно представляйте себе, как между ладонями рук возникает поток тепла и энергии, и эта энергия пронизывает насквозь сустав и насыщает его силой и здоровьем. Держите так руки 5—7 минут.

Как повышенное, так и пониженное кровяное давление сопровождается крайне неприятными симптомами — головокружением, головными болями, ощущением беспричинной усталости. Следующий метод лечит как повышенное, так и пониженное давление, приводя в норму и то, и другое.

Нормализация кровяного давления

Наложите ладонь правой руки на внутреннюю сторону запястья левой руки на расстоянии примерно трех пальцев от складки, которой заканчивается ладонь. Это делается сидя на стуле, с ровной спиной, левая рука при этом расслабленно лежит на колене. Мысленно посылайте тепло от ладони правой руки внутрь запястья левой руки.

Затем то же самое сделайте, поменяв руки — с каждой рукой по 7—8 минут. Вы ощутите явные признаки прихода давления в норму.

При болезнях носоглотки, а также при бронхитах и болезнях легких поможет следующий способ.

Оздоровление органов дыхания

Положите левую руку на область солнечного сплетения, а правую на область груди. Ощутите тепло в левой ладони и мысленно направьте поток этого тепла вверх по плечу, через шею, в правую руку, затем представьте себе, как поток тепла и энергии из ладони правой руки идет внутрь грудной клетки. Улучшается кровоснабжение грудной клетки, налаживается поток энергии, уходят воспаления и инфекции. Выполнять в течение 10—15 минут; для профилактики один раз в день, при болезни несколько раз в день.

Средство от бессонницы

Соедините три пальца правой руки — указательный, средний и безымянный — так, чтобы они плотно примыкали друг к другу, и подушечками приложите их к области между носом и верхней губой. Надавите с небольшим усилием. Левую руку при этом держите на области солнечного сплетения. Представьте себе, как тепло от левой ладони направляется через плечи и шею в правую руку, попадает в пальцы и воздействует на область над губой. Воздействие тепла на эту область вызывает такую реакцию головного мозга, которая позволяет успокоиться и ускорить процесс засыпания. Выполняйте в течение 5—10 минут перед сном, и это очень быстро вызовет сонное состояние.

Внимание! Все упражнения по прогреванию противопоказаны при тяжелых сердечных болезнях и болезнях сосудов, связанных с образованием тромбов.

Оздоровление энергетическим очищением

С помощью руки мы можем не только добавлять органам и тканям недостающую им энергию, но и очищать, промывать их от внедренной пагубной энергии, от различных чужеродных энергий, которые присутствуют в организме вследствие инфекций, воспалений и других болезненных состояний.

Представьте себе, что рука излучает энергетический поток. Ладонь — это прожектор, испускающий мощный луч света. Для усиления ощущения ладонь сначала нужно зарядить в области солнечного сплетения. Лучше делать это с ладонью правой руки. Добившись устойчивого ощущения испускания луча ладонью, поднесите руку к любой области вашего тела — например, к бедру. Если вы начнете водить лучом над поверхностью бедра, то можете почувствовать, как тепло проникает внутрь тела. Этим лучом энергии можно лечить отдельные органы и ткани организма, прочищая, промывая их и налаживая нормальный ток энергии.

Оздоровление сердца и сосудов

Включив поток энергии из ладони правой руки, вращательными движениями по часовой стрелке водите поочередно над всеми поверхностями тела, начиная с конечностей, представляя себе, как поток энергии из руки пронизывает насквозь все капилляры, затем более крупные сосуды, вены и артерии, вымывая чуждые энергетические вкрапления и заполняя их чистой, сияющей энергией. Если

руке захочется делать другие движения — например, как бы стирающие следы пагубной энергии, — доверьтесь своей руке, она лучше, чем ваш разум, знает, какие виды энергетического очищения вам нужны.

Мышцу сердца достаточно подпитать энергетически, направив сердцу поток энергии из ладони.

Оздоровление желудка

Расположите напротив желудка правую ладонь, включите поток энергии, направьте его внутрь желудка. Если есть воспаления и инфекции — промойте их энергией, растворите, очистите мысленно стенки желудка. Если есть язвы — прочистите их, а затем мысленно зашейте их лучом энергии, как ниткой.

Оздоровление кишечника

Расположите ладонь на некотором расстоянии от живота, направьте внутрь луч энергии и доверьтесь своей руке — пусть она сама выметает грязь оттуда, откуда это необходимо.

Оздоровление печени

Сформировав поток энергии из ладони, промойте как всю печень в целом, так и подступающие к ней сосуды и протоки, по которым движется желчь. Мысленно представить себе, как луч энергии движется внутри печени, ее сосудов и протоков и убирает всю грязь.

Аналогично можно очищать и другие органы, системы и ткани организма.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ОЩУЩЕНИЙ

Вам уже знакомо целительное воздействие вибрации и знакомы ощущения вибрации. Вам знакомы также ощущения холода и тепла. Прогревание, закаливание, водные процедуры, солнечные ванны — прекрасное средство испытать эти ощущения и их целительную силу.

Но ощущения, возникающие в воображении, точно так же реальны, как и те, что мы получаем от настоящего воздействия тепла или холода, массажа или упражнений, связанных с вибрацией. Точно так же, как на вызванный в нашем воображении образ разрезаемого лимона организм реагирует настоящей слюной — точно так же на воображаемый холод, тепло или другие воздействия организм отреагирует настоящим, действительным и реальным импульсом к исцелению.

Вы знакомы с водными процедурами, которые являются прекрасным способом создать нужный температурный режим и нужные оздоравливающие ощущения в теле. Но иногда воздействие необходимо на те органы и ткани, которые недоступны нам физически. Мы не можем провести водные процедуры для внутренних органов и тканей, не можем мы и воздействовать на них руками. А целительное это воздействие необходимо не только извне, оно необходимо и изнутри! Как мы можем добраться до внутренних органов и тканей, до каждой клетки? Мы не можем руками массировать клетки, которые у нас глубоко внутри. Мы можем добраться до них только при помощи энергии ощущений. Воздействие воображением, несущим энергию ощущений, действует так же, как и воздействие реальным холодом, теплом, вибрацией и прочими ощущениями.

Например, для здоровья капилляров мы можем воздействовать на них извне — выполняя упражне-

ния для капилляров, применяя горячие и холодные ванны, обливания. Но мы можем прибегнуть к более глубокому воздействию — изнутри. Это воздействие даст нам энергия ощущений. Выберите время, когда вы останетесь наедине с собой и вам не будут мешать.

Упражнение «Энергия тепла»

Исходное положение: сядьте или лягте так, чтобы было удобно; руки и ноги не скрещивайте.

Расслабьтесь и закройте глаза. Перенесите все свое внимание на стопы ног. Представьте себе, что вы лежите на берегу моря под палящим солнцем, но все ваше тело закрыто зонтом, и лишь стопы ног остаются на солнце. Можно представить также, что вы поднесли ноги к печи или к огню или опустили их в ванну с горячей водой. Почувствуйте, как реальное тепло поднимается по ногам. Затем то же самое сделайте с кистями рук.

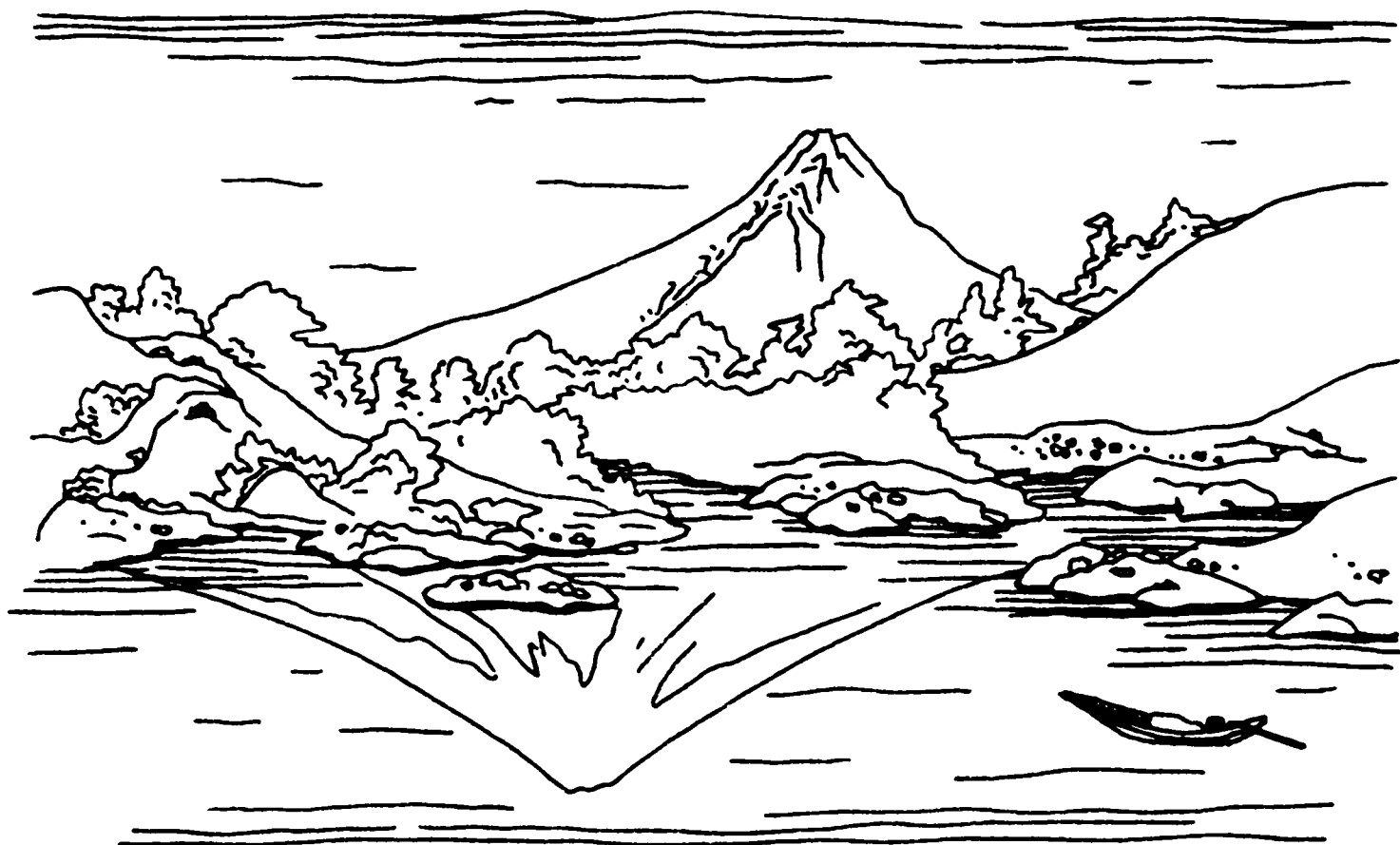
Через несколько тренировок вы ощутите, что это у вас получается все лучше. Воображаемое солнце или огонь посылает реальное тепло в ваши конечности и реально заставляет лучше работать конечности.

Теперь потренируйтесь в ощущении энергии холода. Прежде чем выполнять это упражнение, обязательно согрейте руки и ноги реальным или воображаемым теплом, иначе к упражнению не приступайте.

Упражнение «Энергия холода»

Исходное положение: сядьте удобно, не скрещивая руки и ноги.

Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы держите в ладони кусочек льда. Затем вы перекладываете его в другую ладонь. Ощущение холода будет реальным. Вы реально заставляе-



те ваши капилляры сокращаться. Мысленно прикладывайте воображаемый кусочек льда к разным частям своего тела.

Отложив воображаемый кусочек льда, сосредоточьтесь на стопах. Представьте себе, что вы принимаете холодную ножную ванну. Если вы делали это в своей жизни, то без труда восстановите это воспоминание, и ваши ноги вспомнят и воспроизведут полученные тогда ощущения.

При необходимости затем выполните упражнение на согревание энергией тепла.

Если практиковаться в вызывании этих ощущений постоянно, то эффективность их воздействия будет не меньшей, чем воздействие ручных и ножных ванн. Со временем вы можете научиться распространять действие этих ощущений на все тело, и тогда отпадет необходимость в ежедневных ваннах и обливаниях — водные процедуры вы сможете чередовать с воздействием энергией ощущений.

Есть еще один вид воздействия, тоже с успехом практикующийся с помощью воображения, — воздействие ощущением покалывания. Вспомните ски-

пидарные ванны. Во время принятия этих ванн ко-
жу покалывает. Такое ощущение тоже целительно.
И его тоже можно вызвать в воображении. Энергия
покалывания действует схоже с энергией вибраций.

Упражнение «Энергия покалывания»

Исходное положение: сядьте удобно, расслабь-
тесь, закройте глаза.

Представьте себе, что вы погрузили ступни в
скипидарную ванну. Затем то же самое с кистя-
ми рук. Можно вспомнить другие виды воздейст-
вия: покалывание, когда вы отсидели ногу или за-
текла рука; покалывание от хождения босиком по
шершавой или колющейся поверхности. Трени-
руйтесь до тех пор, пока воображаемые ооще-
ния не станут такими же яркими и отчетливыми,
как и реальные.

Все эти упражнения улучшают работу сердца и
сосудов, успокаивают и расслабляют. Но это еще не
есть воздействие изнутри, а лишь полноценная заме-
на некоторых внешних воздействий. Освоив внешние
воздействия энергией оощущений, можно переходить
к внутренним воздействиям.

Следующие упражнения удаются только тогда,
когда вы научились вызывать по своей воле ооще-
ния тепла, холода и покалывания в теле.

Упражнение «Внутренний массаж»

Исходное положение: расслабьтесь, закройте
глаза. Представьте себе, что у вас в руке неболь-
шой горячий уголек. Поместите его внутрь руки
и мысленно катите по руке медленно и спокойно,
стремясь, чтобы этот уголек прогрел всю руку
полностью. Через плечевой пояс проведите его в

другую руку, следя при этом, чтобы он не касался области сердца. Несколько раз прокатите его по рукам туда и обратно. Руки согреваются, но воображаемый уголек не оставляет за собой горячего следа — тепло лишь там, где он проходит.

Теперь представьте себе, что у вас в руке кусочек льда. Поместите его внутрь руки и катите точно так же из руки в руку, минуя область сердца. Следите, чтобы воображаемый лед не оставлял холодного следа в руке за собой — холод лишь там, где он проходит.

Теперь представьте себе, что у вас в руках небольшая шаровая молния, но бояться ее не надо, ведь она — ваше собственное творение, а потому подконтрольна вам и не причинит вреда, а принесет лишь пользу. Прокатите по рукам, минуя область сердца. Она даст ощущение тепла и покалывания одновременно.

Уменьшите шаровую молнию до размера горошины и мысленно по спирали прокатывайте ее внутри каждого пальца в отдельности. Сначала сделайте это с правой рукой, затем — с левой. После снова начните с пальцев, а потом поднимайте шарик выше внутри руки, точно такими же спиралевидными движениями, массируя всю руку изнутри. Через плечевой пояс выведите шарик в другую руку и там также прокатывайте спиралевидными движениями. То же самое сделайте с ногами — массировать надо каждую ногу в отдельности, начиная с пальцев и идя вверх, но не перекачивая шарик из одной ноги в другую, а возвращая шарик вниз и затем в воображении переводя его в другую ногу, где, начиная снова от пальцев, также нужно массировать спиралевидными движениями, доходя до основания ноги, затем идя вниз, к пальцам, оттуда опять наверх. То же самое сделать, представив вместо малень-

кой шаровой молнии маленький шарик из льда. Затем — горячий уголек.

Постарайтесь не терять ни на миг ощущение прокатываемой горячей, холодной или покалывающей горошины. По мере того как ощущения станут четкими и ясными, можно увеличивать темп внутреннего массажа.

Чтобы освоить по-настоящему эти упражнения, надо уделять им не менее 30 минут каждый день. Результат не замедлит сказаться: станут крепкими, эластичными и здоровыми сосуды, будет лучше работать сердце, придет в норму кровяное давление. Про обычные ванны и обливания, так же как физические упражнения, тоже не стоит забывать.

Все упражнения начинайте с тех ощущений, которые вам даются лучше всего. Переходите от ощущения к ощущению последовательно. Сначала хорошо освоите прокатывание воображаемого уголька, и только после этого переходите к ощущению льда и шаровой молнии.

Внимание! Ощущения тепла не надо помещать в область сердца и в область головы. Для головы особенно целителен холод и следующее упражнение поможет снять головную боль и привести в норму кровяное давление.

Упражнение «Прохладный ветерок»

Исходное положение: расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что к вашим вискам приложены кусочки льда. Продлевайте это ощущение до тех пор, пока оно приятно. Затем представьте, как ваш лоб овеивает прохладный ветер. Он прохладной волной бежит по вискам, лбу, коже головы. Продлите это ощущение как можно дольше. Скажите себе: «Мой лоб прохладен, а те-

ло теплое. Кровяное давление приходит в норму. Голова заполняется целительной энергией. Голова здорова. Лоб прохладный».

Повторяйте до тех пор, пока ваше состояние не улучшится.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ МЫСЛИ

Есть люди, которые одними своими мрачными мыслями способны создать себе болезнь. Хотя все врачебные исследования не подтверждали наличия болезни, они все же болели и умирали только потому, что сами внушили себе, что больны.

Был случай, когда человек, решив умереть, принял яд и умер. Потом выяснилось, что он принял вещество, смертельное лишь для насекомых, но не для человека. Человека убила собственная мысль о том, что он должен умереть. Был и еще случай. Приговоренному к смерти преступнику сказали, что он отравлен мышьяком, — и он скончался со всеми типичными симптомами отравления этим ядом, хотя на самом деле никакого мышьяка в его организме не было.

Мысль — это великая сила, которая может разрушать, но это еще и великая сила, которая может созидать и исцелять.

Мысль может убить совершенно здорового человека — и мысль же может поднять с постели безнадежно больного человека. Если слабовольный и мнительный способен внушить себе любое заболевание, то сильный духом может победить смертельную болезнь! «А вдруг я смертельно болен», — говорит здоровый, но слабый духом человек, и действительно заболевает. «Ни за что не сдамся, буду бороться до конца», — говорит смертельно больной, но сильный духом человек, и выздоравливает.

На нашей планете сегодня остается все меньше здоровых лечебных растений, которые действительно могут приносить пользу. Создается все больше лекарств, но все реже они помогают. Скоро может случиться так, что не останется лекарственных средств для человека. Останется лишь одно, но зато едва ли не самое мощное средство исцеления — мысль. Здоровое мышление приносит гораздо больший эффект, чем самые лучшие фармацевтические продукты.

Мысль — это реальная сила, это мощная энергия. Мысль оказывает влияние на тело и может управлять его состоянием, мысль оказывает влияние на желания и волю человека. Тело постоянно находится под воздействием мыслей. Если мысли пагубны — тело получает пагубное воздействие. Если мысли созидательны — тело исцеляется.

Как человек мыслит, таким он и является. Как человек мыслит, таким он и становится. Мыслями, составляющими его жизнь, он влияет на весь свой организм, на каждый орган и на каждую клетку своего тела.

Изменить мысли с пагубных на положительные — значит изменить свое здоровье. Но не надо ждать, что это произойдет мгновенно. Если человек до сих пор не обращал внимание на свои мысли и на свой образ жизни, а с сегодняшнего дня начинает мыслить по-другому, ему не следует ожидать, что его организм, клетки, органы, мускулы, железы и гормоны сразу же преобразуются и немедленно исцелятся. Преобразование происходит постепенно. Если человек до сих пор был обращен лишь во внешний мир и ничего не знал об истинной энергетической природе мира, то он не может сразу сформировать новый образ мыслей.

Пусть ваше преображение будет постепенным. Но будьте упорны, и оно произойдет. Для начала поверьте, что мысль — особая сила, которая влияет на нашу жизнь, нашу судьбу и, конечно, на наше здоровье. Об

этой силе хорошо знала древняя восточная медицина. Об этой силе знали йоги. В йоге издавна практикуется метод самоизлечения с помощью мысли. Этот метод заключается в отдаче приказа о выздоровлении каждому заболевшему органу. Йоги считают, что приказывать можно любому органу и части тела, кроме сердца. К сердцу нужно обращаться не с приказом, а с просьбой о выздоровлении, потому что это очень нежный, утонченный, деликатный и ранимый орган.

Есть еще один способ вернуть здоровье с помощью мысли — ежедневно утром и вечером по несколько раз повторять лишь одну фразу: «Я здоров!», — не допуская никаких сомнений в этом и мыслей, окрашенных пессимизмом и неверием в выздоровление.

Свой мозг надо обязательно приучить к положительным мыслям. Пагубная мысль приносит лишь боль и страдания. Созидающая мысль приносит исцеление.

Каждый может взглянуть на себя и свой мир со стороны — и признаться себе: каких мыслей в его жизни больше — пагубных или созидательных. Даже если нас в детстве приучили думать о себе плохо, мы, став взрослыми, можем изменить это губительное для нас положение, можем научиться думать о себе хорошо, одобрять себя, поддерживать и приветствовать свои успехи. Это залог выздоровления.

Чтобы избавиться от пагубных мыслей, нужно сознательно изменить их. Нужно встать перед зеркалом, заглянуть себе в глаза и сказать: «Я люблю тебя таким, как есть, и принимаю тебя таким, как есть». Очень многим людям бывает трудно сказать эти слова искренне. Это больные люди. Им требуется исцеление. Исцеление — в них самих, в изменении отношения к себе и изменении пагубных мыслей о себе на созидательные. Многие люди сталкиваются с печальной истиной, что они не любят ни себя самих, ни вообще кого бы то ни было и что бы то ни

было в этом мире, а существуют как механизмы, без души и без смысла, ощущая лишь одиночество, тоску и безысходность. Некоторые из таких людей грезят о том, чтобы переустроить мир или стать владыками мира — только чтобы уйти от своей безысходности и доказать самим себе и другим, что они не плохи, а хороши. И лишь тому, кто верит безо всяких причин, что он хорош таков, как есть, — лишь тому не надо это доказывать ни другим, ни себе, ведь для него это само собой разумеется.

Научитесь верить в себя, любить себя и одобрять себя в любом вашем проявлении, и вы вступите на путь исцеления.

Следующий шаг — очистка ума от пагубных мыслей и убеждений. Вспомните все то плохое, что говорили вам о вас другие люди с самого вашего детства. Не стало ли это плохое отношение других людей вашим собственным отношением к себе? Истина состоит в том, что вы должны настолько укрепить свое хорошее отношение к себе, чтобы оно стало сильнее плохого отношения к вам других людей. Люди, которые относятся к вам плохо, на самом деле плохо относятся и к себе, хотя сами они могут так не считать.

Подумайте о том, на что вы тратите те силы, которые могли бы направить на собственное исцеление и омоложение. Не тратите ли вы их на достижение пустых и ненужных вам целей? Не расходуете ли вы их впустую, вместо того чтобы заняться достижением истинных целей — развития души, здоровья тела и силы духа? Откажитесь от таких целей, от ненужной траты сил — и вы сделаете гигантский шаг к исцелению.

Научитесь посылать своему телу пожелания добра, любви, здоровья и блаженства. Сделайте это прямо сейчас так, как описано в следующем упражнении, и вы укрепите энергию своего тела и раскрутите пружину молодости и здоровья.

Упражнение «Мысль здоровья»

Исходное положение: лягте на ровную поверхность так, чтобы вам было удобно. Проследите, чтобы голова опиралась не на макушку и не на затылок, а на участок шеи, переходящий в затылок. Для этого подбородок слегка опустите к груди. Ноги должны быть босыми, одежда должна быть как можно более легкой или может вообще отсутствовать. Если прохладно, можно накрыться одеялом. Руки лежат свободно вдоль тела, кисти рук и стопы ног расслаблены.

Сделайте несколько медленных полных вдохов и выдохов. Дышите равномерно, плавно, через нос. Теперь пошевелите пальцами правой стопы. Сначала сожмите и разожмите их все вместе, попытайтесь согнуть вперед и назад. Затем попытайтесь пошевелить каждым пальцем в отдельности, и посмотрите, насколько это у вас получится. Мысленно поприветствуйте каждый палец. Вы можете увидеть, как пальцы отвыкли от вашей заботы и внимания, что даже не слушаются вас. Но они непременно оживут и почувствуют себя свободными от вашего доброго внимания, направленного на них. Расслабьте пальцы.

Теперь сделайте все то же самое с пальцами левой стопы.

Верните свое внимание к правой стопе. Не отрывая пятку от поверхности, потяните стопу на себя, почувствуйте, как растягиваются мышцы голени. Прodelайте это несколько раз, при этом посылая всем работающим мышцам, связкам и нервам свою мысленную поддержку и одобрение. Теперь несколько раз сожмите все пальцы вместе (как если бы вы сжимали их в кулак, если бы понятие «кулак» было применимо к ноге). Разожмите пальцы и расслабьте стопу.

Сделайте все то же самое с левой стопой.

Теперь оторвите правую пятку от поверхности и, держа колено прямым, поднимите ногу вверх. Посмотрите, сможете ли вы ее поднять до строго вертикального положения, не сгибая при этом ни правого, ни левого колена. Вращайте стопой поднятой ноги — шесть раз по часовой стрелке и шесть раз против часовой стрелки. Медленно опустите ногу и расслабьте, затем поднимите снова и повторите вращения стопы, снова медленно опустите, все это время следя, чтобы колени обеих ног не сгибались. Теперь мысленно пожелайте добра, силы и блаженства вашей правой ноге в целом и каждой ее части в отдельности. Признайтесь своей ноге в любви и скажите ей, что будете с нею дружить. Возможно, вам покажутся смешны и нелепы эти советы. Но вспомните о том, что йоги были уверены: у каждой части тела есть свое одушевленное «я». Одобряя и поощряя «я» каждой части тела, мы посылаем ей мощную энергию целительной мысли.

Повторите все то же самое с левой ногой.

Теперь направьте внимание на область живота. Имейте в виду, что живот особенно чутко реагирует на ваше отношение к нему и его органам — он реагирует почти сознательно. Он очень чувствителен к мыслям, которые вы ему посылаете.

Снова поднимите правую ногу как можно ближе к вертикальному положению, оставляя при этом левую прямой и неподвижной, но теперь думайте не о ногах, а о животе. Заметьте, какие мышцы живота напрягаются, сосредоточьтесь на них свое внимание. Поднимите левую ногу, присоединив ее к правой, снова наблюдая за мышцами живота. Опустите обе ноги, расслабьтесь. Теперь поочередно поднимите сначала правую ногу — опустите, расслабьте, затем левую ногу — опустите, расслабьте, продолжая наблюдать за мышцами живота. Разомните

руками область поясницы. Расслабьтесь. Повторите все это несколько раз.

Снова расслабьтесь и пошлите доброжелательную мысль каждому находящемуся внутри брюшной полости органу: печени и желчному пузырю, желудку, селезенке, кишечнику, почкам, мочевому пузырю и половым органам. Послание добра при необходимости сопровождайте приказом выздороветь. Для уточнения расположения органов желательно свериться с анатомическим атласом.

Теперь сделайте глубокий вдох — так, чтобы воздух вошел в нижнюю часть легких и раздулась верхняя часть живота. Сделав вдох, задержите воздух, одновременно сжимая мышцы верхней части живота так, чтобы воздух направился в грудную клетку и расширил ребра. После сделайте выдох, ощущая, как мышцы верхней части живота сопротивляются тому сжатому состоянию, в котором вы их удерживаете. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов — плавно, без рывков. Еще раз пошлите области живота пожелание добра и здоровья.

Теперь направьте мысли на сердце и легкие. Эти мысли должны быть преисполнены добра и сочувствия. Медленно сделайте глубокий вдох, но при этом старайтесь особенно не расширять грудную клетку — вам нужно равномерно распределить по легким уже имеющийся там воздух. После этого мягко, без усилий и без напора втяните в легкие еще немного воздуха и сделайте спокойный, естественный выдох. Затем, сжимая область диафрагмы в нижней части грудной клетки, заставьте легкие вытолкнуть еще немного воздуха, еще больше освобождая легкие. Повторите такой вдох и выдох еще три раза.

Прижмите локти к бокам и выгните грудь вперед, отведя назад лопатки и напрягая мышцы задней поверхности шеи. Вернитесь в прежнюю позу, расслабьтесь. Повторите это несколько раз.

Пожелайте добра, силы и блаженства вашим легким и сердцу. Деликатно попросите о выздоровлении, если необходимо.

Затем пошлите доброжелательную мысль всему телу в целом и всем важным органам, которые находятся внутри.

Согните правую руку в локте и поднимите под прямым углом правое предплечье. Посмотрите на кисть правой руки, не отрывая локоть от поверхности, на которой вы лежите. Распрямите ладонь, вытяните пальцы, потом согните каждый палец по очереди, начиная от мизинца и заканчивая большим. Разогните все пальцы и попытайтесь потянуть большой палец как можно дальше от ладони. Затем коснитесь подушечкой большого пальца основания мизинца. Расслабьте пальцы и распрямите ладонь. Пошлите каждому пальцу и кисти в целом пожелание добра и здоровья. Опустите руку на поверхность, на которой вы лежите, расслабьте ее.

Сделайте все то же самое с кистью левой руки.

Снова согните в локте правую руку и поставьте предплечье вертикально на локоть. Нагните кисть вперед, согнув руку в запястье как можно дальше, держа при этом все пальцы прямыми. Затем отогните ее как можно дальше назад. Сделайте несколько вращательных движений кистью в ту и другую сторону, все это время замечая, как работают мышцы, как они натягиваются и сжимаются. Расслабьте кисть. Восхититесь своей рукой, подумайте о том, как много вы можете ею делать. Пошлите благодарную мысль своей руке. Опустите и расслабьте руку.

Сделайте то же самое с левой рукой.

Снова поднимите правую руку под прямым углом, опираясь на локоть, чтобы предплечье держалось вертикально. Как можно сильнее сожмите кулак, следя за тем, чтобы большой палец оказался снаружи, а не внутри кулака. Сгибайте сжатую

в кулак кисть вперед и назад, ощущайте, как растягиваются мышцы. Разожмите кулак, опустите руку, расслабьтесь.

То же самое повторите с левой рукой.

Мысленным взором пройдите по всем частям тела, с которыми вы только что работали, и проверьте, чтобы все они были расслаблены: стопы, ноги, бедра, живот, спина, грудь, плечи, шея, пальцы, кисти рук, предплечья.

Теперь как можно крепче стисните челюсти и сожмите веки. Затем отпустите напряжение и медленно расслабьтесь. Восхититесь такими замечательными органами, как глаза, уши, нос, рот, подумайте о том, сколько возможностей они вам дают, какими прекрасными средствами восприятия мира и самовыражения являются. Исполнитесь благодарностью к ним. Подумайте о том, как много вы можете сказать миру одной лишь улыбкой — и улыбнитесь. Ощутите, как работают при этом мышцы вокруг глаз и вокруг рта, ощутите, как радостью и покоем наполняется сердце.

Сейчас все ваши беспокойства, страхи, болезни ушли, и вы ощутили, что осталась одна лишь чистая радость. Знайте, что это и есть ваша истинная суть. А все остальное — лишь наносное. Пожелайте радости, любви и здоровья своему телу.

Закройте глаза, ощутите, что лицо ваше абсолютно спокойно, тело расслаблено, конечности теплые и тяжелые, дыхание мягкое и спокойное. Прислушайтесь к ударам своего сердца. Пожелайте добра, силы и блаженства своему мозгу и нервной системе, голове и лицу, органам зрения, вкуса, обоняния и осязания. Пожелайте добра, здоровья, силы и блаженства каждому органу своего тела. Представьте, что каждый орган и все тело в целом буквально излучают здоровье.

Откройте глаза. Вы здоровы. И будете становиться с каждым днем все здоровее и сильнее.

Энергией мысли мы можем заставить двигаться и пульсировать самые неподвижные ткани, самые застойные области организма. Энергией мысли мы можем исцелять себя изнутри, производя массаж недоступных для иных воздействий тканей организма. Энергией мысли мы можем строить свой организм таким, каким мы хотим его видеть.

Энергия мысли создает нервные импульсы, которые, в свою очередь, приводят в движение внутренние органы и ткани. Движение дарит им жизнь, молодость, здоровье; движение разгоняет застойную энергию и дает прилив новым жизненным силам.

Научившись создавать внутри себя движение при помощи мысленного воздействия, вы открываете двери в царство здоровья и вечной молодости. Наиболее целительный вид движения, который можно создать, — это пульсации. Это совсем не так сложно, как может показаться, и доступно каждому человеку без исключения независимо от возраста и состояния здоровья. Уже простая концентрация внимания на любом участке тела вызывает возрастание нервной активности в нем и усиливает циркуляцию крови, что само по себе уже целительно. Ведь это признаки возрастания жизненной силы! Если усилить мысленное воздействие, то вы легко сможете перейти к созданию целительных пульсаций. Несколько тренировок закрепят успех. Для тренировки предлагается следующее упражнение.

Упражнение «Пульсация»

Исходное положение: сядьте в удобную, свободную позу.

Внимательно посмотрите на указательный палец правой руки. Рассмотрите его как следует, обратите внимание на детали и подробности — форму ногтя, цвет кожи, ее поверхность. Поместите

мысленно все свое внимание в кончик пальца и продолжайте его изучать. Вы можете уже сейчас почувствовать потепление в пальце и другие изменения ощущений.

Теперь положите палец на какую-либо поверхность — колено, ручку кресла или поверхность, на которой вы сидите, — и закройте глаза. Продолжайте удерживать внимание в кончике пальца. Теперь сосредоточьтесь на том, как кончик пальца воспринимает поверхность, с которой он соприкасается. Что он чувствует — прохладу или тепло, шершавость или скользкость? Все восприятие сосредоточено лишь в кончике пальца. Дышите свободно, не напрягайтесь. Представьте себе, что в кончике пальца загорается маленький огонек. И огонек этот посылает ощутимые импульсы по руке прямо в мозг. Мысленно пошлите пальцу команду начать пульсировать. Представьте себе, как палец начинает совершать пульсирующие движения: ритмично увеличиваться и уменьшаться в объеме. По мере сосредоточения на этом образе появится ощущение тепла и пульсации в пальце.

Когда это состояние станет явственным, постепенно убирайте внимание из кончика пальца и переводите его на какой-нибудь предмет внешнего мира — потолок или противоположную стену, отдаленное дерево или облака. После чего можете возвращаться к своим обычным делам.

Тренируйтесь в ощущении пульсации изо дня в день — и это ощущение при помощи мысли вы будете вызывать в своем теле легко и просто. Постепенно вы научитесь по своей воле изменять ритм пульсации — делать его то быстрым, то медленным.

Заставить пульсировать силой своей мысли мы можем не только палец, но и любой орган и любую часть тела по своему усмотрению.

Возможно, вам не сразу удастся почувствовать пульсацию, но это не значит, что ее нет. Для того чтобы пульсация стала ощутимой, надо повысить чувствительность, и в этом вам помогут тренировки. Со временем вы непременно начнете ощущать целительную пульсацию, созданную силой вашей мысли.

Для того чтобы усилить положительный эффект такой работы, вы должны пробудить в себе важнейшие три силы, способствующие оздоровлению и омоложению. Вы должны разбудить в себе веру в целебную силу упражнения. Вера — могучая сила, которая уверенно поведет вас к успеху. Ваша вера — это проявление вашей готовности трудиться во имя здоровья. Если вы верите — вы добиваетесь результата, если же вера слаба — вы так и ограничиваетесь пустыми рассуждениями о том, как хорошо было бы быть здоровым, но ничего не делаете для этого. Поверьте — и вы будете молодым и здоровым.

Вторая сила, которую вы должны пробудить в себе, — надежда. Надежда — это твердый расчет на успех. Если вы твердо рассчитываете на успех, вы убеждаете свой мозг в том, что успех достижим. Если вы не надеетесь достичь успеха — вы его не достигаете. Если вы выполняете упражнения с усмешками и неуверенностью, не доверяя надежде, — успех недостижим. Надежда на успех позволяет нашему мозгу вести нас уверенно к успеху.

Третья сила, которую надо пробудить в себе, — любовь. Это должна быть искренняя любовь к самому себе и своему организму — не та любовь, которая сопровождается лишь жалостью к себе, а та любовь, которая является требовательной, не уступчивой к вашим слабостям и уверенной в вашей силе и вашей победе над болезнью и старостью.

Пробудив в себе эти три силы, вы можете быть уверены в успехе.

Оздоровление позвоночника

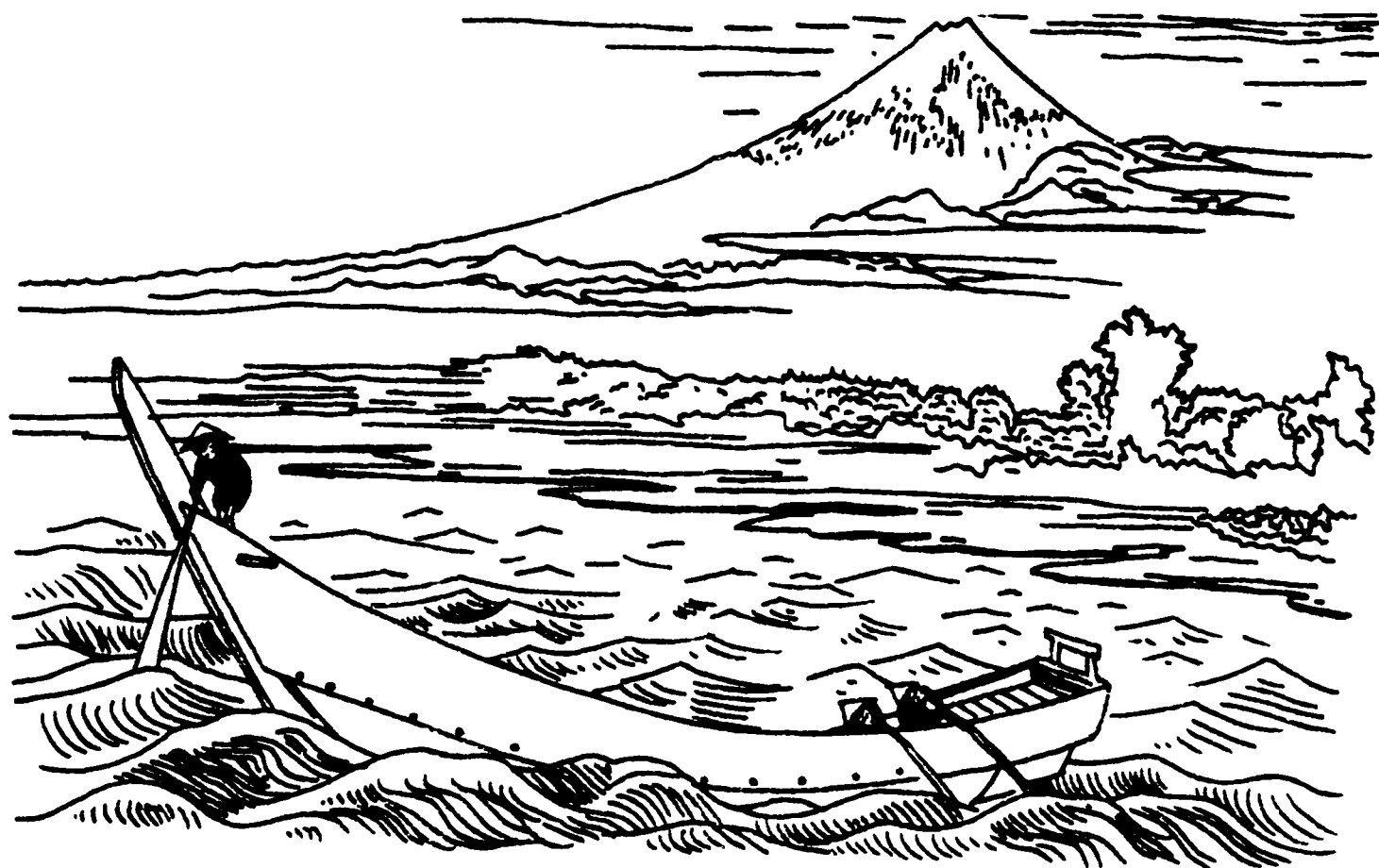
Начинать оздоровление организма надо с правильного построения энергетической конструкции и позвоночника. За правильным построением энергетической конструкции непременно последует и правильное построение физической конструкции.

Не заостенел ли ваш позвоночник, не забыл ли он о том, что такое подвижность, пластичность? Не погряз ли он в болотах застойных энергий? Целительная пульсация поможет вам вновь сделать позвоночник живым, подвижным, она устраним напряжение мышц, освободит зажатые нервные окончания, улучшит кровоснабжение и устраним застойные явления.

Упражнение «Оживление позвоночника»

Исходное положение: сядьте на стул с прямой спиной так, чтобы спина не опиралась на спинку стула, стопы плотно прижмите к полу, глаза закройте.

Сконцентрируйте все внимание в копчике. Пошлите туда доброжелательную мысль с пожеланием здоровья. Затем представьте себе, как копчик теплеет. Пошлите туда команду начать пульсировать, то есть ритмично расширяться и сжиматься в горизонтальном направлении, влево и вправо. Переместите внимание в крестцовый отдел и представьте себе пульсацию в том же направлении в этом участке. Далее переместите внимание на поясничный отдел и прикажите пульсировать в стороны ему. Затем плавно перейдите на грудной отдел позвоночника и ощутите пульсацию там. Сначала пульсация начинается в нижней части грудного отдела, затем переходит в верхнюю часть грудного отдела и



затем начинается в шейном отделе. На весь путь от копчика до основания шеи отводится 5 минут.

Снова переместите внимание на копчик. Теперь прикажите ему расширяться и сжиматься в направлении вперед и назад, то есть в сторону живота и спины. Копчик пульсирует вперед-назад, затем крестец пульсирует вперед-назад, затем позвоночник в области поясницы пульсирует вперед-назад, затем в грудном отделе — сначала в нижней, затем в верхней его части, затем в шейном отделе. На весь путь от копчика до основания черепа — 5 минут. На всю процедуру, таким образом, затрачивается 10 минут. Выполняйте упражнение два раза в неделю.

Оздоровление верхних и нижних конечностей

Целительная пульсация в конечностях освободит их от воспалительных процессов. Целительная пульсация улучшит ток крови и лимфы и тем самым даст здоровье и силу конечностям. Целительная пульса-

ция снимет усталость, позволит вашим рукам и ногам активнее выполнять физическую работу. Целительная пульсация в конечностях оздоравливающе повлияет на весь организм.

Упражнение «Активные руки и ноги»

Исходное положение: сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза. Можно сопровождать занятия приятной музыкой.

Направьте внимание в область от пальцев до локтя правой руки. Представьте в этой части тепло, затем пульсацию вправо-влево. Мысленно дайте команду той же области левой руки последовать примеру правой. Мысленно присоедините левую руку к движениям правой. Внимание при этом направлено одновременно в области от пальцев до локтя левой и правой руки. Продолжительность пульсации в данной зоне — 2 минуты.

Мысленно переведите внимание в область локтя правой руки. Дайте команду локтю правой руки пульсировать влево-вправо, затем мысленно присоедините к нему локоть левой руки и представьте в них пульсацию одновременно. Время воздействия — 2 минуты.

Переведите внимание в область от локтя до плечевого сустава правой руки. Представьте там тепло и пульсацию. Присоедините левую руку, ту же область, и одновременно ощущайте пульсацию в двух руках в течение 2 минут.

Снова переведите внимание в область от пальцев до локтя правой руки. Заставьте эту область пульсировать в направлении вперед-назад. Добившись ощущения пульсации, дайте команду той же области левой руки последовать примеру правой. Ощутите пульсацию вперед-назад в двух руках одновременно. Время воздействия 2 минуты.

Переведите внимание на локоть правой руки, дайте команду пульсировать вперед-назад, присоедините к пульсации левый локоть. Время пульсации 2 минуты.

Переведите внимание на область от локтя до плечевого сустава правой руки, заставьте пульсировать в направлении вперед-назад, присоедините левую руку в той же области. Время — 2 минуты.

Отдохните 2—3 минуты. Направьте внимание на область правой ноги от пальцев и ступни до колена. Дайте команду этой области пульсировать влево-вправо, затем дайте команду той же области левой ноги присоединиться к пульсации. Время пульсации обеих ног 2 минуты.

Переведите внимание на область колена правой ноги. Ощутите пульсацию влево-вправо, мысленно присоедините левую ногу и одновременно ощутите пульсацию влево-вправо в коленях обеих ног в течение 2 минут.

Переведите внимание на область от колена до тазобедренного сустава правой ноги, ощутите пульсацию влево-вправо, затем мысленно присоедините левую ногу, ощутите пульсацию в данной области обеих ног одновременно в течение 2 минут.

Верните внимание в область от стопы до колена правой ноги и представьте себе эту область пульсирующей вперед-назад, присоедините левую ногу. Ощущайте пульсацию 2 минуты.

Переведите внимание в область колена правой ноги, заставьте его пульсировать вперед-назад, присоедините левую ногу, мысленно заставив ее следовать примеру правой. Ощущайте пульсацию в обоих коленях одновременно 2 минуты.

Переведите внимание в область от колена до тазобедренного сустава правой ноги, заставьте

пульсировать вперед-назад, присоедините левую ногу. Заставьте пульсировать обе ноги 2 минуты.

Выполняйте это упражнение каждый день в течение недели, повторите недельный цикл через месяц, затем еще через месяц, затем будет достаточно одного недельного цикла раз в три месяца.

Внимание! Упражнение противопоказано при раковых заболеваниях и образовании тромбов.

Оздоровление толстого кишечника

Оздоровление толстого кишечника начните с подготовки живота — его продавливания. От пупка четырьмя вытянутыми пальцами правой руки, продавливайте живот на наибольшую глубину вибрирующими движениями. Сначала обойдите пупок по часовой стрелке по совсем малому кругу, затем по кругу большей окружности, затем еще больше, то есть сделайте три концентрических круга вокруг пупка. Затем то же самое против часовой стрелки. Затем выполнить поглаживание живота мягкими движениями пальцев, затем поглаживание всей ладонью вокруг пупка. Если живот тверд и неподвижен, начинать продавливание с легких неглубоких движений, постепенно делая их глубже насколько возможно. Затем переходите к работе силой мысли.

Упражнение

«Очищение толстого кишечника»

Исходное положение: сядьте удобно, расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на правой части живота. Мысленно вызовите пульсацию этой части влево и вправо. Должно быть чувство, что

внутренности правой части живота (правее пупка) расширяются и сжимаются в горизонтальном направлении влево-вправо. Затем перейдите на левую часть живота и там представляйте пульсацию влево-вправо.

Теперь заставьте пульсировать правую сторону живота в направлении вперед и назад, затем то же самое с левой частью живота.

Выполнение упражнения по 10 минут в день на протяжении месяца ежедневно оздоровит толстый кишечник. После этого достаточно будет делать это два раза в неделю по 10 минут. Упражнение будет способствовать поддержанию здоровья и не допустит возобновления застойных процессов в толстом кишечнике.

Оздоровление тонкого кишечника

Предварительно нужно промассировать живот руками, так же как и перед работой по оздоровлению толстого кишечника.

Упражнение

«Очищение тонкого кишечника»

Исходное положение: сядьте или лягте, расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на области под пупком и сразу над пупком. Пошлите в эту область мысль о благодарности вместе с пожеланием здоровья и нормальной работы. Представьте себе тонкий кишечник в виде клубка, и этот клубок начинает сжиматься и разжиматься сначала влево-вправо, затем вперед-назад, затем вверх-вниз.

Выполняйте упражнение в течение недели ежедневно по 5—7 минут. Затем сделайте перерыв на 2 месяца и повторите его в течение двух дней по 7—8 минут. Затем выполняйте упраж-

нение один раз в три месяца два дня подряд в течение 8—10 минут. Если при этом ежедневно массировать живот руками, то тонкий кишечник будет работать очень хорошо.

Оздоровление печени

Мысленная работа с печенью необходима для поддержания здоровья всего организма, ведь здоровье в большой степени зависит от нормальной работы печени. Печень очищает всю кровь организма, а без очищения крови организм не может жить. Вот почему печень является столь важным органом.

Прежде чем приступать к оздоровлению печени силой мысли, нужно прогреть ее с помощью наложения ладоней на область печени. Напомню, как это сделать. Разотрите ладони до появления в них тепла, затем положите левую ладонь на область печени, под ребрами с правой стороны, а правую ладонь — на спину, напротив печени. Мысленно представьте себе, что между ладонями течет поток теплой энергии, который пронизывает печень и прогревает ее. Затем снимите руки.

Упражнение «Чистая печень»

Исходное положение: сядьте или лягте в удобной позе, расслабьтесь. Сосредоточьте все свое внимание на области печени. Дайте ей энергичный приказ быть здоровой и работать хорошо, а затем столь же энергичный приказ начинать пульсировать — расширяться и сжиматься в стороны. Сначала представить себе пульсирующие движения печени в направлении вправо и влево, затем в направлении вперед и назад — к животу и спине, затем в направлении вверх и вниз. Все вместе делать в течение 7—8 минут.

Если возникнут боли в области печени и легкая тошнота, не беспокойтесь — эти неприятные ощущения быстро пройдут.

Выполняйте упражнение ежедневно в течение трех недель, далее — один раз в неделю, при условии, что прогревание печени ладонями вы делаете ежедневно.

Оздоровление желудка

Работа по оздоровлению желудка начинается с продавливания живота с помощью четырех пальцев правой руки. Если таковое продавливание вызывает слишком неприятные ощущения и боли, замените его легким поглаживанием ладони по часовой стрелке. Затем прогревайте желудок ладонями, что помогает снять воспалительные процессы. Для этого левую ладонь положите на желудок — под ребрами с левой стороны, а правую — на спину напротив желудка. Представляйте между ладонями мощный поток теплой энергии, которая пронизывает желудок и насыщает его светом до каждой клетки. Снимите руки и сделайте следующее упражнение.

Упражнение «Здоровый желудок»

Исходное положение: лягте на спину, расслабьтесь (можно сопровождать упражнение музыкой).

Сосредоточьте все свое внимание на области желудка. Направьте ему благодарственную мысль и просьбу о здоровье. Сначала внушите желудку мысль о необходимости начать пульсировать в направлении вверх-вниз, через 10 минут перейти на пульсацию в направлении вперед-назад, еще через 10 минут к пульсации в стороны — вправо и влево, также в течение 10 минут. Вы должны

ощущать ритмичное расширение и сжатие желудка в этих направлениях последовательно.

Выполняйте упражнение в течение недели ежедневно по 30 минут. По прошествии недели проводите такую работу один раз в неделю на протяжении примерно 20 минут.

Оздоровление почек

Прежде чем перейти к оздоровлению почек силой мысли, нужно прогреть их. Энергично разотрите ладони друг о друга, добиваясь появления ощущения тепла. Затем наложите ладони на область почек — на нижнюю часть спины, по обе стороны от позвоночного столба, чуть ниже того места, где располагаются самые нижние ребра. Держите ладони около 5 минут, представляя, как от ладоней устремляется поток тепловой энергии внутрь тела, там этот поток пронизывает насквозь почки и насыщает каждую их клетку энергией. Добейтесь появления ощущения тепла в почках.

Затем пальцами обеих ладоней сделайте несколько очень легких похлопывающих движений по области почек — похлопывания должны быть настолько легкими, чтобы ощущения от них были только приятными и не переходили грань, за которой заканчивается комфортное состояние. Снимите руки и переходите к оздоровлению силой мысли.

Упражнение «Очищение почек»

Исходное положение: лечь или сесть в удобную позу, расслабиться и сконцентрировать внимание на области почек.

Представьте пульсацию в обеих почках одновременно сначала в направлении вверх-вниз, затем в направлении влево-вправо, затем в направлении

вперед-назад. На каждое направление затратьте 3—4 минуты.

Выполняйте упражнение ежедневно в течение двух недель, по истечении двух недель — два раза в месяц.

Общеукрепляющий массаж силой мысли

Общий массаж всего тела силой мысли производит огромный оздоровительный эффект. Благодаря этому массажу все ткани всех органов приходят в наиболее благоприятное состояние, что создает общее здоровье организма. Хотя бы один раз побывав в этом состоянии, организм будет стремиться повторить его. Так внутри организма пробуждается целительная сила — сила, которая отныне будет исцелять ваш организм сама по себе, даже без вашего вмешательства.

Для успеха этого упражнения важно привести себя в хорошее настроение и войти в созидательное состояние, сопровождающееся радостным положительным восприятием себя самого и окружающего мира.

Упражнение «Массаж мыслью»

Исходное положение: сесть прямо, положив руки на колени, глаза закрыть, стопы плотно прижать к полу. Расслабить все мышцы.

Направьте все свое внимание в правую стопу и представьте там ощущение тепла. Затем медленно ведите внимание вместе с ощущением тепла к коленному суставу, затем к тазобедренному суставу и затем к копчику. От копчика поднимите внимание вместе с ощущением тепла по позвоночнику, от позвоночника в правое плечо, затем по правой руке к локтю и до кончиков пальцев. Теперь вновь ведите внимание вместе с ощущением тепла по правой ру-

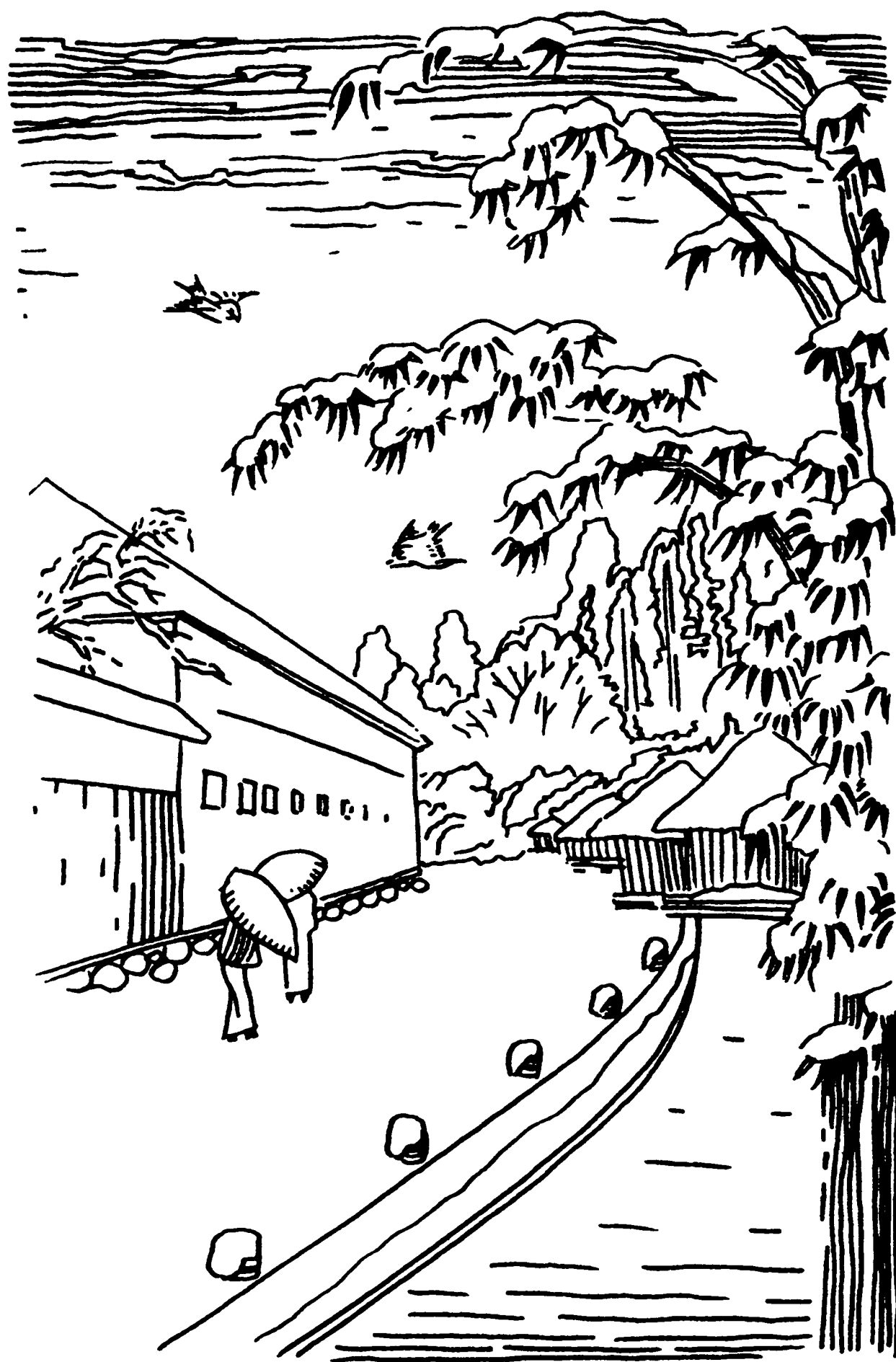
ке вверх, к локтю, к правому плечевому суставу и направляйте внимание вместе с ощущением тепла к правой ключице и правой лопатке. Проведите ощущение к левой ключице и левой лопатке, затем к левому плечу и по левой руке вниз, к локтю и до кончиков пальцев. Возвратите внимание вместе с ощущением тепла вновь по левой руке вверх, к левому плечевому суставу, оттуда переходите в позвоночник, и направляйте внимание с ощущением тепла вниз к копчику. Далее ведите внимание к левому тазобедренному суставу и опускайте его по левой ноге вниз, к колену, затем к стопе и доведите до кончиков пальцев левой ноги. Теперь ведите внимание вместе с ощущением тепла вновь по левой ноге вверх, к левому тазобедренному суставу, переведите на правый тазобедренный сустав и оттуда — вниз по правой ноге до стопы и кончиков пальцев. Мысленно прикажите теплу вылиться через пальцы правой ноги наружу и рассеяться в пространстве, либо уйти в землю.

Снова сконцентрируйтесь на правой стопе и дайте ей команду начать пульсировать — ритмично сжиматься и разжиматься одновременно во всех направлениях, становясь то больше, то меньше. Затем переведите это ощущение на область голени правой ноги и ощутите, как пульсирует голень. Переведите ощущение пульсации на коленный сустав правой ноги. Здесь это ощущение задержите дольше. Теперь переведите ощущение пульсации последовательно на бедро правой ноги, на копчик, на крестец, на поясничный отдел позвоночника, на нижнюю часть грудного отдела, на верхнюю часть грудного отдела, на шейный отдел, на правый плечевой сустав — здесь пульсации продлите дольше, на плечо правой руки, на локоть правой руки — здесь тоже продлите пульсации дольше, как и в других суставах, на предплечье правой руки, на запястье, кисть, пальцы.

Затем в обратной последовательности ведите внимание вместе с пульсацией вверх по правой руке, возвращайте ощущения к правому плечевому суставу, переводите их на правую ключицу и правую лопатку, переводите в левую ключицу, затем в левую лопатку, в левый плечевой сустав — здесь задержите пульсацию дольше, затем в левое плечо, в левый локтевой сустав — также задержите пульсацию дольше, в левое предплечье, запястье, кисть, пальцы. Затем в обратной последовательности ведите внимание вместе с пульсацией вверх по левой руке, переходите на позвоночник, заставляйте пульсировать шейный отдел, верхнюю часть грудного отдела, нижнюю часть грудного отдела, поясничный отдел, крестец и копчик. Оттуда ведите внимание к левому тазобедренному суставу — заставляйте его пульсировать чуть дольше, затем бедро левой ноги, коленный сустав — также продлите здесь пульсации, затем голень, стопу и пальцы левой ноги. Снова в обратной последовательности ведите ощущения вверх по левой ноге, доведите до левого тазобедренного сустава, оттуда переведите в правый тазобедренный сустав и вниз по правой ноге доведите до правой ступни, где пульсация постепенно утихает.

Хорошо сконцентрируйте свое внимание и не отвлекайтесь, чтобы внимание не уходило в сторону. Добивайтесь четкого ощущения пульсации в каждой части тела.

После такого оздоровительного массажа силой мысли ваше самочувствие улучшится сразу же, и во всем теле разольются приятный покой и сила. В организме восстанавливается баланс созидательных и разрушительных сил, обнаруживается равновесие и гармония в течении энергии. Здоровье начинает завоевывать свои позиции во всем теле.



ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ



ПРАВИЛА СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Душа и тело очень сильно взаимосвязаны. Человек — единое целое, душа и тело у него существуют в постоянном взаимодействии и взаимовлиянии. Не может быть здоровья тела, если нездорова душа. Душевная дисгармония — это и есть первопричина возникновения телесных болезней. Поэтому нет и не может быть исцеления от болезней, пока к гармонии не приведена душа, пока не воспитан в человеке сильный и мощный здоровый дух. Пока мы не станем сильными духом, нашему телу очень трудно быть сильным и здоровым.

Что такое быть сильным духом? Человек, обладающий высокой духовной силой, постоянно находится в состоянии душевного равновесия, живет мудро и осмысленно. Когда у нас достаточно нервной силы, мы полны энтузиазма и счастья, здоровья и уверенности в себе, мы готовы преодолевать все трудности и достойно принимать каждый вызов судьбы. Мы не боимся проблем — сильный человек знает, что может с ними справиться.

Так же как физическая сила достигается гимнастикой и физическими упражнениями — так же и сила духа, развитость сознания достигаются тренировкой.

Надо тренировать сознание — учиться останавливать поток негативных мыслей и эмоций, уносящий нас к болезням и несчастьям, учиться побеждать чувства страха, обиды, безнадежности. Учитесь у природы! Вглядываясь в ее жизнь, вы научитесь справляться с опустошенностью, ощущением бессмысленности жизни, усталости и депрессии. Как может быть бессмысленной жизнь человека, если в природе нет ничего бессмысленного? Все осмысленно, все необходимо, все закономерно, все имеет смысл. И пусть мы не всегда понимаем, в чем именно состоит смысл, но знайте, что смысл существует. Просто потому, что человек — часть Природы, а в Природе все имеет смысл.

Человек искажил себя неправильным образом жизни, отступлением от Природы, а потому утратил ощущение смысла. Верните себе счастливое и радостное ощущение жизни путем тренировки своего сознания.

Тренировка — это умение сознательно приходить к душевной гармонии, к внутреннему покою, ощущению радости и полноты бытия, это уход от отрицательных мыслей и чувств и приход к положительным. Вместо того чтобы снова и снова переживать свои беды и неудачи, надо повернуться в сторону света, надежды и радостных мыслей. Положительные мысли надо культивировать, надо приучать к ним свой мозг.

Подумайте о том, сколько лет вы поддавались печальным мыслям. Посмотрите на свою жизнь со стороны: то, что она собой представляет — это то, что вы сами сотворили своими мыслями. Мы сами творим свою жизнь, свое счастье и несчастье, свое здоровье и болезнь, и делаем мы это своими мыслями и чувствами. Наша жизнь — есть воплощение наших собственных мыслей и чувств. Если в нашей жизни что-то не в порядке, можно уверенно заявить: что-то не в порядке в наших мыслях и чувствах. Мы болеем потому, что больны наши мысли и чувства. Долгие годы мы мо-

жем разрушать себя сами мрачными мыслями, обидами, жалостью к себе — и даже не догадываться, что таким образом сами создаем причины своих болезней.

Наш организм всегда реагирует на то, что мы думаем и чувствуем. У счастливого и уверенного в себе человека даже осанка совсем другая, чем у человека угнетенного и вечно уставшего. Скажите себе: «Я счастлив и здоров». Повторите это несколько раз, пока слова не начнут звучать уверенно и легко — и вы почувствуете, как расправляются плечи, как появляется улыбка на лице, как ослабевает напряжение мышц и посадка головы становится гордой.

Человек от природы обладает способностью управлять своей нервной системой, а значит, и своим организмом. Наивысшего мастерства в этом достигают восточные факиры, которые приказывают себе спать на гвоздях. Обычным людям это не нужно. Но научиться контролировать свои мысли, свои нервы и свое тело так, чтобы стать здоровым, может каждый человек. Попробуйте просто расслабиться, начать правильно дышать, представить себе, как тепло и расслабление разливаются по всему телу. Вы можете заложить в свой организм любую программу, добиться всего, чего вы хотите от жизни, если вы в состоянии расслабления и тепла будете говорить об этом в утвердительной форме. Вы почувствуете, как в вашем организме буквально сразу начинаются положительные перемены.

Постоянно формируйте в своем мозгу мысли и чувства, свидетельствующие о здоровом состоянии вашего тела. В состоянии расслабленности и теплоты говорите себе: «Мои сосуды чистые и здоровые. Моя кровь течет по сосудам легко, быстро и беспрепятственно. Моя кровь чистая и здоровая, она насыщает все ткани необходимыми им полезными веществами». Говоря это — не обязательно вслух, лучше про себя, — представляйте себе как можно более зримо картину своих здоровых сосудов и здоровой крови.

Внушайте себе положительные мысли и чувства при выполнении описанных в начале книги физических упражнений. Выполняя упражнения, говорите себе: «Каждая клеточка моего организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, сосуды — молодыми и эластичными». Делайте это каждый день.

Каждый день начинайте с положительного утверждения относительно себя: «Я здоров, молод, полон сил, мое тело — совершенное творение природы, в котором заложены мощные целительные силы, день за днем приносящие мне здоровье, бодрость, силу, уверенность».

Научитесь постоянно следить за своими мыслями. Многие люди замечают, что у них в голове словно живет какой-то неприятный внутренний голос, который постоянно пытается внушать им что-то негативное: жизнь тяжелая, ты нехороший, нездоровый, не умеешь решать свои проблемы, никогда не сможешь выздороветь. Как только заметите в себе какие-то проявления этого голоса, говорящего негативные фразы, прикажите ему замолчать. И тут же скажите себе какую-нибудь положительную фразу. Например, внутренний голос говорит: «Ты не выздоровеешь» — заставьте его замолчать, прикажите ему молчать и скажите себе: «Я уже выздоравливаю. Я уже здоров!»

Такой постоянный контроль за своим сознанием в итоге приводит к тому, что весь образ мыслей и чувств становится положительным, вы попадаете в счастливое течение потока жизни, и он несет вас только к счастью и здоровью. Вы почувствуете, что становитесь сильнее духом — ведь сила духа проявляется в умении управлять своим сознанием.

Сильный духом человек — это человек, который реагирует на все, что с ним происходит, только положительно. Ведь от отрицательных мыслей возникают и отрицательные состояния в организме. А к отрицательным мыслям приводят три вещи — стра-

хи, переживания о прошлом, жалость к себе. Но со всем этим вы можете справиться, используя правила сильного человека.

Первое правило сильного человека — не бегите от страха.

Если вы разберетесь в себе, то увидите, что многие ваши страхи — воображаемые. Вы беспокоитесь по поводу того, что еще не произошло, но, как вам кажется, может произойти, тогда как опасения абсолютно необоснованны. Бывают, конечно, и реальные, обоснованные страхи. Но ни от воображаемых, ни от реальных страхов нельзя бежать, нельзя прятаться, скрываться. Надо честно посмотреть в лицо своему страху. Надо признаться себе в нем. Надо разобраться в нем и проанализировать его. Страх, которому мы посмотрели прямо в глаза, уже не страшен. Страх, которому мы боимся заглянуть в глаза, и впрямь способен убить нас.

Что значит открыто посмотреть страху в глаза? Это значит, представить себе как наяву, что будет, если то, чего вы боитесь, свершится в реальности. Надо представить самый худший вариант того, что может быть. Представить — и пережить в своем воображении как можно более полно. Это доставит вам неприятные мгновения. Но зато вы избавитесь от страха. Ведь то, что мы уже пережили, перестает нас пугать.

Второе правило сильного человека — не тратьте силы на жалость к себе.

Жалость к себе, обиды на жизнь истощают и опустошают нас, и абсолютно ничего не дают взамен. Они заставляют нас двигаться по замкнутому кругу, годами возвращаясь к одним и тем же горьким мыслям и не позволяя вырваться к свету, свободе, надежде и оптимизму.

Многие обиды и сожаления о прошлом тоже заставляют нас тратить силы впустую и отдаляют от

исцеления. Обиды не спасают, а лишь ухудшают ваше состояние. Избавьтесь от обид на жизнь и судьбу. На других людей и себя самого — и вы приблизите свое выздоровление.

Третье правило сильного человека — не живите в прошлом.

Помните: никогда не поздно начать все сначала. Но для того чтобы начать меняться, чтобы начать новую жизнь, надо отпустить от себя прошлое, не важно, хорошим оно было или плохим. Нельзя жить с грузом прошлых потерь и неудач. Нельзя жить с сожалением о прошлом ушедшем счастье. Это отнимает силы и лишает надежды на будущее. Все уже ушло — так отпустите ушедшее с миром, не старайтесь его вернуть, это вам все равно не удастся. Живите сегодняшним днем.

Из этих правил вытекают и следствия. Вот они.

Не закливайтесь на мыслях о плохом. Создайте в своей памяти копилку хороших воспоминаний и почаще возвращайтесь к тому хорошему, что было в вашей жизни, но без сожалений, а только с радостным осознанием, что это было, а значит, осталось с вами навсегда. Мечтайте о хорошем. Стройте планы, научитесь видеть хорошее в окружающей вас жизни и не акцентировать внимания на плохом.

Научитесь прощать. Человек, который носит в себе целую гору обид, не может быть здоровым. Прощение — это прощание с горечью обиды, с болью, с печальными воспоминаниями, со всем нехорошим и нежелательным, что было в вашей жизни. Не держите обид на обидчиков и врагов, не вынашивайте планы мести. Помните, что лучшая месть — это пренебрежение. Пренебрегайте обидами и обидчиками, не носите их в себе, не думайте о них. Будете здоровыми.

Учитесь все, что вы делаете, делать с удовольствием. Питаясь, употребляя пищу, думайте не о том, как это полезно и нужно, чтобы насытиться, а только о том, что вы делаете это ради собственного удовольствия.

вия. Когда мы стараемся получать удовольствие от еды, мы автоматически начинаем правильно принимать пищу, то есть должным образом пережевывать ее, медленно, долго, не спеша. Делая физические упражнения, тоже думайте только о собственном удовольствии. Не надо себя перегружать, заставляя тренироваться, когда это не по силам. Помните: полезно лишь то, что делается с удовольствием. Все остальное — вредно. почаще думайте о том, чем можно порадовать себя, но опасайтесь ложных радостей. Иногда человек думает, что, объедаясь, он таким образом радует себя. Это самообман. Ведь после такой «радости» обычно становится совсем не радостно и очень плохо и телу, и душе. Помните: истинная радость — та радость, которая и проходя оставляет по себе приятное воспоминание и доброе радостное самочувствие. Придерживайтесь таких радостей и выбирайте для себя только такие удовольствия, которые не оборачиваются потом плохой стороной — муками душевными и телесными. И тогда вся жизнь будет постепенно становиться радостью.

Научитесь видеть вокруг себя людей, которым еще хуже, чем вам сейчас. Научитесь сочувствовать им и внушать им веру и оптимизм. Но не унижайте их жалостью. Жалея человека, мы лишь укрепляем его в его бедственном положении. Лучше поверьте в него, в то, что у него достанет сил выбраться из своих несчастий и болезней. Научитесь помогать таким людям по мере своих сил, но не в ущерб себе и своим интересам. Когда вы помогаете другим, не ущемляя при этом себя, вы тем самым помогаете и себе самому.

Научитесь вести себя так, как будто у вас все благополучно — независимо от того, как у вас обстоят дела на самом деле, каково ваше здоровье на самом деле. Что мы думаем о себе, тем мы и становимся — не забывайте об этом! Но не превращайте свое поведение в показуху, когда вы хотите другим людям продемонстри-

ровать, что у вас будто бы все хорошо. Делайте это не для других, а для себя, даже наедине с собой. Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас все хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие.

Никогда не говорите себе: «Я не могу», — чего бы это ни касалось: выздоровления, работы, физических упражнений. Лучше скажите: «Я не хочу». Говоря «не могу», мы очень сильно ограничиваем свои собственные возможности. И очень часто за этими словами скрываем не собственную неспособность это сделать, а только лишь собственное нежелание и неуверенность в себе. Если вам кажется, что какое-то дело вам не по силам, постарайтесь не размышлять излишне над тем, можете вы это сделать или нет, а лучше попробуйте без размышлений начать это делать. Вы с удивлением обнаружите, что можете на самом деле очень много — гораздо больше, чем думали сами. Делайте, не говорите «не могу»! И увидите, что можете! Говоря «не могу», мы устанавливаем таким образом предел, потолок, выше которого не можем подняться. А человеческие возможности практически безграничны. Не надо только ограничивать себя самим. Начиная делать без размышлений «могу — не могу», мы становимся сильнее духом и телом, так как расширяем свои возможности, осваиваем новые для себя горизонты, что заставляет верить в себя и относиться к себе с уважением.

Помните о том, что ни удачи, ни поражения, ни болезни, ни здоровье не возникают ниоткуда, не появляются сами по себе. Человек создан из того, что он делал и о чем он думал в прошлом. Из этого складывается наше настоящее. А сейчас, в настоящем, мы закладываем ростки нашего будущего. Все, что человек думает, во что он верит, что он делает сейчас, — из всего этого сложится будущее.

Здоровы вы или нет — результат того, что вы делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в буду-

щем, зависит от того, во что вы верите, что думаете и как поступаете в настоящем. Система здоровья нужна для того, чтобы изменить в самую благоприятную сторону свое настоящее — изменить мысли, поступки, действия, веру. Изменив в благоприятную сторону свое настоящее с помощью Системы здоровья, мы закладываем здоровое и счастливое будущее.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, в который попадает, так и все молекулы, из которых созданы клетки нашего организма, меняют свое состояние согласно нашим мыслям, нашим поступкам и нашей вере. Если мысли, поступки наполнены оптимизмом и верой, то клетки меняют свое состояние в сторону здоровья, гармонии, соответствия законам природы, и целительные силы организма начинают работать на полную мощь.

Необходимо верить в то, что вам непременно станет лучше, что вы выздоровеете, что сила вашего духа сможет противостоять всем невзгодам. Где вера — там, как правило, Истина. Там Здоровье. Там истинная сила и бессмертие духа. Там счастье в единстве с прекрасной величественной и всемогущей Природой. Живите в соответствии с законами природы — и станете всемогущими и прекрасными, как она сама.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ

Стать хозяином своего сознания, своего ума — это значит сознательно повести себя по дороге к здоровью и счастью. Но что делать, если ум не поддается? Если вам не удастся стать его хозяином — зато он хозяйничает над вами как хочет? И не теряете ли вы из-за этого контроль и над собой, и над своей жизнью?

Человек, к сожалению, очень часто использует такой могучий инструмент, данный ему природой, как ум, не на пользу себе, а во вред.

Попробуйте проконтролировать, чем занят ваш ум — хотя бы в данный момент. Вы увидите, что он цепляется за все, что попадает в поле его восприятия, перескакивает с одного предмета на другой и создает в вашей голове полный сумбур, тогда как поистине важные для вас проблемы не решаются. Ум не хочет решать проблемы — он хочет заниматься пустым цеплянием за все окружающее. И вы ему в этом поможете, потому что не стремитесь дисциплинировать его и призвать к тишине и спокойствию.

Вы думаете о том, как накормить семью, как заработать деньги, как купить какие-то вещи, как выполнить работу и всерьез заняться своим здоровьем, и все это вперемешку сопровождается сожалениями о прошлом, страхами перед будущим, сомнениями, разочарованиями, обидами и еще множеством сочетаемых и несочетаемых меж собою чувств. И все эти мысли и чувства скачут, суеются, сменяют друг друга — вот только вам от этого никакого толку. Эти мысли и чувства не предлагают вам решений ваших проблем — они просто занимают впустую вашу голову. Напротив, чем больше скачут и суеются мысли и чувства, тем дальше вы от истинного решения ваших проблем. Пустая болтовня мыслей в вашей голове заглушает голос Истины — той Истины, что всегда живет в глубинах вашего существа и готова вам сообщить все ответы на ваши вопросы. Готова, если готовы услышать эти ответы будете и вы.

Как усмирить пустую болтовню скачущего ума, как направить мысли и чувства в нужное русло — в русло здоровья и счастья? Для этого есть только одно средство — искусство медитации.

Если вы овладеете искусством медитации — сосредоточенного созерцания, пустые скачущие мысли уйдут и им на смену придут из глубины вашего существа истинные ответы на ваши вопросы, истинные решения ваших проблем. Ведь кроме скачущего суебли-

вого ума у каждого из нас есть Разум — природная глубинная мудрость. У нас есть наш внутренний целитель, который знает лекарство от всех наших хворей и проблем. Но скачущий, поверхностный ум не дает выйти наружу природному Разуму, внутреннему целителю, не дает ему сказать и слова. А ведь Разум только и ждет, когда мы успокоимся и услышим, наконец, его. Услышим, чтобы постичь истинную суть вещей. Услышим, чтобы увидеть сущность своих проблем и их решений. Услышим, чтобы стать здоровыми.

Освоить искусство медитации — значит уподобиться Природе с ее мощью, силой, с ее спокойствием. А Природа всегда здорова — она никогда не болеет. Освоить искусство медитации — значит стать единым с великой, могущественной, спокойной и здоровой Природой. Это значит самому стать таким, как Природа, — великим, могущественным, спокойным и здоровым.

Как успокоить ум и дать слово Разуму? Иногда это происходит спонтанно, когда мы любуемся природой, закатом или рассветом, наблюдаем за вечным движением морских волн или вглядываемся в красивый цветок... Но этого состояния можно достичь и сознательно.

Если осознанно заниматься обычными житейскими делами, то и они могут дать нам высшие целительские состояния, состояния медитации и просветления. Мы можем осознавать свое тело и свое дыхание в практике медитации, но также мы можем осознавать и каждое движение руки во время мытья посуды или забивания гвоздя в стену. Медитацией может стать все, что угодно, — ритуал чаепития или уборка квартиры. Не важно, что вы делаете. Важно — как. И обычные житейские дела станут медитацией, помогут вам больше узнать о себе и о мире, приблизят к исцелению. Жить осознанно — главное правило здорового человека. А если вы убираете квартиру, пьете чай или

даже отдыхаете на берегу моря, но практически не осознаете, что делаете, потому что мысли в это время заняты другим, они блуждают в прошлом и будущем, они вселяют в вас страхи и надежды, сомнения и фантазии, они делают вас озабоченным и напряженным, — вы удаляетесь от здоровья с каждым мигмом такого состояния. Вас не спасет даже два месяца безмятежного отпуска на берегу моря, если мысли ваши при этом скачут по шумным и пыльным городам и весям. Но вас могут спасти две минуты расслабленной пустоты ума в городской толчее или за выполнением вашего обычного будничного труда. Состояния молчания ума и расслабления каждым мигмом приближают нас к здоровью.

Что же такое медитация? Что мы чувствуем в этом состоянии и как ощущаем мир? И что вообще происходит?

Сначала мы расслабляемся и полностью сосредоточиваем все свое внимание на чем-нибудь одном. Например, на ощущениях своего тела, на его движении, на каком-то предмете или мысленном образе, на собственном дыхании, на молитве или мантре или на какой-то задаче, которую нам предстоит решить. Составление икебаны — медитация, ибо человек в этот момент полностью сконцентрирован только на том, что он делает. Созерцание явления природы — штиля или шторма на море, цветения сакуры — медитация, если удастся достичь состояния полной сосредоточенности на созерцаемом.

Таким образом, объектом медитации может быть практически все, что угодно: окружающий пейзаж, икона, картина, случайно избранная точка на стене, пусть даже воображаемая, многократно произносимый звук, нота, стихотворная строчка, аромат благовония, любая стоящая перед вами задача или обстоятельство жизни, любое абстрактное понятие — любовь, добро, справедливость, движения, которые



выполняет ваше тело, начиная от простой ходьбы и заканчивая самым сложным спонтанным танцем или просто сложными хаотическими движениями.

Выбрав объект сосредоточения, мы удерживаем на нем все свое внимание в течение достаточно длительного времени — это требует усилий, работы всего нашего существа, так как ум будет пытаться отвлечься от поставленной задачи и переключиться на что-нибудь другое. По мере выработки дисциплины ума это будет даваться все легче и легче.

Если нам удалось заставить наш ум полностью сосредоточиться на объекте медитации, далее мы входим в спокойное и ровное состояние созерцания, которое уже не требует никаких усилий. Открывается наша истинная природа — ум отходит в сторону, давая нашей сущности раскрыться и проявить себя сполна. Вступает в силу голос природного Разума, знающий ответы на все наши вопросы.

Далее наступает более высокая ступень медитации — ощущение единения со всем сущим. Мир внут-

ренный сливается воедино с миром внешним, и мы ощущаем себя частью Вселенной, а Вселенную — частью себя. Мы обретаем свою истинную природу — единого со Вселенной существа — и получаем всю мощь и силу Вселенной, все ее здоровье. Это состояние характеризуется ощущением высшего наслаждения, экстаза.

Следующая ступень медитации — просветление, или сатори. В этом состоянии мы получаем доступ к истинному знанию всех вещей — знанию без слов и мыслей. Сатори — высший взлет духа, ощущение высшего смысла и высшего счастья. Это блаженство, которое приходит само, когда вы даже не стараетесь его достичь.

Конечно, начав практику медитации, вы не сразу дойдете до состояния сатори. Но постепенно вы будете продвигаться все дальше и дальше. И в один прекрасный момент испытаете проблеск просветления духа и получите высшее откровение — истинное знание без слов и мыслей. Это и будет сатори.

Очень многих проблем человечества сегодня не было бы, если бы люди знали, что такое медитация, и умели бы медитировать. Когда человек находится в состоянии медитации, тогда, и только тогда, он становится истинным собой, он ощущает самого себя, он может открыть себя. Человек, освоивший медитацию, понимает, что это такое — испытывать счастье просто от того, что ты живешь, даже безо всяких внешних причин. Такой человек может быть счастлив даже в глубоком уединении, потому что сам процесс жизни приносит ему огромное наслаждение. Такой человек уподобляется цветку, раскрывшемуся и распространяющему вокруг себя дивный аромат. Такой человек цветет, как цветок, счастлив своим цветением, даже если никто не видит этого. Так цветок наслаждается своим цветением, даже если нет никого рядом, чтобы вдохнуть его аромат и полюбоваться его красотой. Но такой человек распространяет вокруг себя такие

прекрасные энергетические токи, что он непременно привлечет к себе любовь и радость других людей и все, что необходимо ему в жизни. Вот что дает нам медитация — она открывает нам радость жизни и самих себя. Но самое главное, что состояние медитации — самое целительное состояние на свете.

Правила медитации

Все упражнения надлежит выполнять в тихой, спокойной обстановке, чтобы вам не мешали другие люди. Суэта и шум людей вокруг вас, когда вы медитируете, — помеха, которая может быть небезопасной.

В помещении должно быть тепло, сухо, воздух должен быть свежим. Лучше всего проводить медитации в тихой просторной комнате, не обремененной излишеством мебели и разнообразием предметов. Пусть обстановка будет светлой и просторной. Сама обстановка, в которой мы живем, оказывает воздействие на наш ум. Светлая и просторная комната уже способствует очищению ума. Загроможденная и мрачная комната делает таким же и ум живущего в ней человека.

Одежда ваша должна быть удобной, не стесняющей тела, но при этом такой, чтобы вам в ней было достаточно тепло и уютно: при медитациях, требующих неподвижности тела, кровообращение несколько замедляется, и это может вызвать ощущение озноба.

Медитацию нужно проводить за 2—4 часа до приема пищи или через 4—5 часов после приема пищи. Лучшее время для занятий — раннее утро (4—5 часов утра) или 7—8 часов вечера.

Вредные привычки — употребление алкогольных напитков и курение — во время занятий медитацией должны быть абсолютно исключены: это несовместимые вещи.

Как входить в медитацию

Самое сложное в медитации — это начало. Ум будет сопротивляться, все будет вас отвлекать, все будет мешать и раздражать. Поэтому надо освоить разные способы входа в медитацию и выбрать тот, что больше вам подходит.

Прежде всего для медитации надо выбрать время, наиболее для вас удобное. Главное, чтобы ваши занятия медитацией не вступали в противоречие с вашим обычным образом жизни. Если вам удобнее медитировать утром — делайте это утром, только чтобы мысль о предстоящей работе и возможности опоздания не мешала вам. Если такие мысли мешают — медитируйте вечером, когда все дела прошедшего дня уже выполнены. Несовершенство обстановки вы можете сгладить, представив себя в вашем воображаемом святилище, где вам помогают добрые духи.

Надо сесть на удобный стул так, чтобы ноги стояли на полу. Позвоночник должен быть прямым. Чтобы помочь позвоночнику оставаться в прямом положении, представьте себе, что за макушку вы подвешены на нитке — бесконечно длинной нитке, уходящей далеко вверх, в пространство Вселенной. Это поможет вам расслабиться, выпрямить позвоночник и ощутить свое единство со Вселенной. Но старайтесь при этом удерживать свои мысли на земле, в своем теле, чтобы они не устремлялись в глубины Вселенной вслед за вашей воображаемой нитью.

Руки расслаблены и лежат у вас на коленях. Можно сидеть и в позе лотоса или скрестив ноги по-турецки. Голова держится прямо, как и позвоночник — шея составляет со спиной одну прямую линию. Теперь сосредоточьтесь на своем теле, чтобы вызвать его расслабление. Сначала расслабьте ступни ног, затем все ноги, и так далее, пока не дойдете до плеч, шеи, лица, глаз, лба.

Теперь на потолке или на противоположной стене наметьте точку, немного выше уровня ваших глаз. Вглядывайтесь в эту воображаемую точку, пока ваши веки не начнут становиться тяжелыми. Когда веки отяжелеют, просто позвольте своим глазам закрыться. Мысленно начинайте считать в обратном порядке от пятидесяти до одного. Вы войдете в состояние, когда нет никаких мыслей и чувств и вы ощущаете себя словно в свободном парении.

Теперь представьте перед глазами какой-нибудь хорошо знакомый образ — например, прекрасный цветок. Сосредоточьтесь на нем и постарайтесь как можно четче увидеть объем, цвет, размер цветка, ощутить его запах. Представьте цветок как можно подробнее, со всеми деталями. Рассматривайте цветок внимательно и обстоятельно: форму лепестков, жилки на лепестках, форму листьев, капли росы на листе... Если будут появляться посторонние мысли — просто отгоняйте их и снова возвращайтесь к воспринимаемому вами образу. Постепенно научитесь так входить в прекрасное состояние неподвижного ума и глубинного покоя.

Если посторонние мысли мешают очень сильно, используйте такой способ: концентрируя мысль на чем-то одном, все остальные мысли расталкивайте и раздвигайте в стороны, как будто вы расчищаете себе дорогу впереди себя, отодвигая горы мусора вправо и влево и продвигаясь далее по ровному и гладкому пространству.

Другой способ избавиться от посторонних мыслей — пристально следить, какая мысль входит непрошено в вашу голову и не гнать эту мысль, а напротив, хвататься за нее и додумывать до конца, пока мысль не исчерпает сама себя и не уйдет. Тогда вы сможете сказать: «Кувшин моих мыслей показывает дно».

Состояния медитации можно достичь и другими способами. Вместо сосредоточения на зрительном образе можно сконцентрироваться на звуке, произно-

ся про себя, например, мантру или молитву; можно сконцентрироваться и на собственном дыхании, внимательно наблюдая лишь за процессами вдоха и выдоха, не отвлекаясь ни на что другое. После того как вам удастся хоть раз войти в состояние медитации, с каждым последующим разом это будет удаваться все легче и легче. Вы убедитесь, как прекрасно состояние медитации, какой успокаивающий эффект оно производит, как благотворно влияет на ваше здоровье. Но это еще не все возможности медитации. С ее помощью мы можем приводить в гармонию свои чувства.

Теперь вы готовы к тому, чтобы успокоить свой ум и дать прорваться сквозь его ненужный шум и болтовню истинному голосу внутреннего целителя, живущего внутри вас и готового принести вам мир, покой, глубину восприятия мира и исцеление. Но сначала надо узнать, как правильно выходить из медитации.

Как выходить из медитации

В медитации может так случиться, что вы войдете в состояние полного растворения себя в пространстве. Это прекрасное, целительное состояние, но надо помнить, что, пока мы живем на земле, мы всегда должны возвращаться к ощущению отдельности своего тела. Если, открыв глаза после медитации, вы чувствуете вялость, сонливость, нежелание двигаться, если у вас отсутствующий взгляд, если вы плохо ориентируетесь в окружающем пространстве, ощущаете себя отстраненными от реальности, — значит, вам нужно научиться правильно выходить из медитации.

Лучше обезопасить себя от чрезмерного витания в облаках уже перед началом медитации. Представляя себя за макушку подвешенным на нитке, представляйте также, что противоположный конец этой нитки уходит глубоко в землю, проходя через ваш позвоноч-

ник. Человек — существо двуединое, сочетающее в себе энергии земные и космические, и об этом никогда не надо забывать. Мы ввергаем себя в беды и нездоровье, если полностью отдаемся лишь энергиям земным либо лишь энергиям космическим. Не забывайте поддерживать в себе эту связь с космосом и землей одновременно — и тогда никакие ошибки вам не страшны. Даже в медитации оставайтесь на земле, будучи одновременно частицей всей Вселенной.

Закончив медитацию, не спешите сразу резко вставать и возвращаться к обыденным делам. Прежде чем подняться, несколько раз сожмите и разожмите кулаки и сосчитайте от одного до пятидесяти. Затем вдохните сначала легко, поверхностно, потом поглубже. Снова осознайте и ощутите все свое тело. Если надо, заново исследуйте его своим вниманием, последовательно сверху вниз; если можете обойтись без этого, сразу почувствуйте все свое тело одновременно, в его целостном единомоментном восприятии — так, чтобы внимание охватывало сразу все тело целиком. Напрягите все тело, сожмите крепче кулаки, зажмурьте сильно глаза. В следующий момент отпустите напряжение. Откройте глаза — и почувствуйте себя бодрым, полным сил, готовым жить и действовать. Еще раз глубоко вдохните — и на вдохе откройте глаза.

Затем сядьте на пол, подтяните колени к груди и ступни ног очень плотно уприте в пол. Далее представьте себе, как из вашего позвоночника уходят в глубь земли невидимые корни. Сохраняя ту же позу, крест-накрест обхватите ладонями щиколотки (правой рукой — левую щиколотку, левой — правую), опустите голову на колени. И представьте себе, как по невидимым корням, идущим из вашего копчика в глубь земли, поднимаются в ваше тело целительные силы земли. Целительные силы наполняют и насыщают все ваше тело, возвращают вас к реальной жизни на земле. Осмотритесь по сторонам.

Возможно, вы увидите мир несколько иным. Походите немного по комнате, сильно упираясь пятками в пол. Если все еще чувствуете состояние вялости и некоего тумана в голове — попрыгайте, ударяя пятками в пол.

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

Успокоение ума

Теперь вы готовы приступить собственно к практике медитации. На этом этапе главным по-прежнему остается успокоение ума.

Успокоить свой ум — это не так сложно, как кажется. Все, что вам нужно, — это просто сидеть. Да, просто сидеть, и все, в удобной одежде и удобном для вас месте. Теперь вы можете испробовать на практике способы вхождения в медитацию и выхода из нее и почувствовать, как состояние медитации само собой успокаивает ваш ум. Выберите время, когда вам не нужно никуда спешить. Ваши занятия не будут полезны, если ваши мысли заняты каким-то делом, которое вам срочно нужно сделать. Если ваша жизнь переполнена повседневной работой, найдите время рано утром или вечером после работы, когда мысли о работе можно с наибольшей легкостью отбросить. Не торопите себя, не ставьте сразу больших целей. Начните с небольшого времени — 15 минут. Со временем продолжительность ваших практик и ваше мастерство будут возрастать.

Упражнение «Просто сидение»

Сядьте в такое положение, чтобы спина была выпрямлена, но не напряжена. Руки положите на колени, ладонями вверх, одну на другую, скрест-

но, так, чтобы кончики больших пальцев касались друг друга. Не торопитесь — выбирайте позу столько, сколько нужно. Если вы почувствовали внутреннюю устойчивость и умиротворение — значит, поза выбрана верно. Поза должна нести в себе покой и равновесие — тогда можно начинать практику. Используйте любой способ вхождения в медитацию — сосредоточение на точке, образе, мантре, молитве или счете от 1 до 50.

Теперь соберите все свое внимание и начинайте мысленно исследовать свое тело, двигаясь внимательно сверху вниз и отыскивая напряжения. Делайте это мягко и спокойно, словно едва касаясь вниманием своего тела. Заметьте все ощущения, которые вы будете при этом испытывать. Вы почувствуете, как тело само собой расслабляется от одного лишь прикосновения внимания. Позвольте вашим векам, которые станут тяжелеть, самим прикрыть ваши глаза полностью или наполовину.

Следите внимательно за всем, что вы чувствуете. Есть какие-то сомнения? Напряжения? Вы чего-то ждете? Тогда расслабьте внимание и отпустите его — пусть оно странствует свободно. Вы почувствуете, что ум уже успокаивается — он гораздо спокойнее, чем был в начале занятия. Вспомните: душа ваша глубока и спокойна, а мысли, воспоминания, сомнения, страхи, ожидания — это то, что является временным, второстепенным, это то, что приходит и уходит. Почувствуйте в себе спокойное и глубокое пространство — ощутите, что это вы. Из этого спокойного и глубокого пространства посмотрите со стороны на свои протекающие мысли, чувства, сомнения и ожидания. Пусть они текут мимо, легко и свободно текут — и уходят. Не боритесь с ними, не следуйте за ними — просто наблюдайте со стороны, как они проходят мимо.

Снова начинайте исследовать вниманием свое тело. Двигайтесь вниманием от темени головы вниз по телу. Замечайте все ощущения, которые будут встречаться в теле: тепло, пульсацию крови, онемение, озноб, увлажнение ладоней — все, все отмечайте, осознавайте жизнь своего тела, не пропускайте ничего. Внимательно проследите каждый участок своего тела — даже те участки, где нет ощущений: сосредоточьтесь на мочке уха, на суставе и фаланге каждого пальца... Заметьте, что вы можете осознавать все — как присутствие, так и отсутствие ощущений в своем теле. Вы осознаете свое тело, осознаете его ощущения — осознанное тело не болеет, ведь своим вниманием вы делаете не что иное, как заставляете двигаться энергию своего тела. Тело, где движется энергия, — здоровое тело. Тело, где энергия застаивается, — больное тело. Одним лишь вниманием и осознанием вы уже исцеляете себя.

Предварительный этап пройден. Вы уже почувствовали, что значит входить в целительное состояние. Если даже вы пока не осознали этого, это уже поняло и осознало ваше тело. Тело, не ощутившее прикосновение внимания, словно погасший светильник. Тело, освещенное вниманием, начинает концентрировать в себе и излучать свет и энергию здоровья.

Теперь необходимо совершить переход к основному этапу вхождения в медитативное целительное состояние. До сих пор мы занимали наш ум вниманием к ощущениям тела. Теперь дадим ему еще одну задачу — слежение за дыханием.

Упражнение «Контроль дыхания»

Дышите, как обычно, но замечайте сознательно весь процесс дыхания и следите за ним. Чувствуйте и осознавайте: вот я втягиваю воздух ноз-

дрями, вот воздух движется через нос и дыхательные пути, вот он наполняет грудь и живот. Следите за всеми ощущениями от прохождения воздуха. Далее следите за выдохом: вот я выдыхаю, воздух проходит по дыхательным путям и попадает в ноздри, теперь это теплый воздух, он проходит через ноздри и выходит наружу.

Теперь сосредоточьтесь только на одной точке — на ноздрях. Следите, как воздух входит и выходит в этой точке. Дышите спокойно, легко, еле слышно, медленно. Такое дыхание успокаивает. Если ум так и хочет отвлечься от дыхания и заняться своей обычной суетливой мыслительной деятельностью — не сердитесь на себя, это обычное явление. Спокойно и терпеливо снова и снова возвращайте свой ум к наблюдению дыхания. Ум обязательно будет отвлекаться — такова его природа. Просто начинайте сначала — и все. В процессе развивается осознанность: вы видите природу своего ума, который блуждает как хочет, и осознанно его дисциплинируете. Если вы будете достаточно настойчивы, ум в итоге успокоится.

Если же беспокойство и возбуждение мешают вам сосредоточиться на дыхании, просто отступите на время, просто следите за своим умом, как он блуждает, как хватается то за одну, то за другую мысль. Не боритесь с ним, не следуйте за этими мыслями — просто смотрите, как они приходят и уходят. Примите свой ум таким, каков он есть — просто наблюдайте за ним. Примиритесь с собой. Как только это произойдет, возбуждение уляжется, и ваш ум подчинится вам.

Теперь можно выйти из состояния медитации.

Восток принято считать ленивым, а Запад — энергичным. Потому что на Востоке люди чаще позволяют себе созерцание, расслабление. А деловой Запад осуж-

дает привычку бездействовать и не признает пользы в том, чтобы просто лежать. При этом на Востоке больше здоровых людей, чем на Западе. Разве мы живем для суеты? Те, кто живет для суеты, болеет больше — и все равно в итоге не ощущает удовлетворенности жизни от этой суеты. Люди суетой пытаются заполнить свою жизнь, так как боятся остаться в пустоте. Но потом оказывается, что суета — это и есть пустота,



она лишь изматывает, но не заполняет. А вот в том, что непосвященному кажется пустотой, и таится самая настоящая полнота и насыщенность жизни.

Впустите все блага мира в свою жизнь прямо сейчас — для этого только и надо что расслабиться, успокоить ум, открыться Вселенной и впустить ее в себя. Изобильная Вселенная принесет с собой все то, что вам нужно, и прежде всего поделится с вами своим здоровьем.

Упражнение «Медитация лежа»

Не обязательно специально медитировать лежа днем. Ложась спать в конце дня, просто уделите несколько минут медитации. Для этого нужно лечь на бок, полностью выпрямить тело, и согнуть одну руку так, чтобы ладонь служила опорой для головы. Мысленным взором обследуйте свое тело, изучая, нет ли где-нибудь напряжений. От вашего внимания напряжения начнут уходить. Сосредоточьте внимание на дыхании. Отставьте в сторону воспоминания, связанные с прошедшим днем, и ожидания, связанные с днем завтрашним. Через несколько минут после того, как вы достигнете состояния ясного, чистого ума, вы сможете заснуть крепким спокойным сном и хорошо отдохнуть.

Освоив неподвижные медитации, можете переходить к другим формам. Вы можете просто сидеть, просто ходить, просто стоять, заниматься своими обыденными делами — и при этом погружаться в состояние медитации.

Выйдите на открытый воздух, но не с какой-либо целью, как вы привыкли это делать обычно. Сделайте это безо всякой цели. И даже такую цель, как «занятие медитацией», отодвиньте на обочину своего сознания. Не ставьте цели — лучше всего у нас удаются

именно те дела, в которых мы не задаемся целью преуспеть. Намеченная цель и борьба за ее достижение — путь к поражению. Отсутствие цели есть свобода, а свобода есть путь к победе.

Упражнение «Хольба»

Выйдите на открытое пространство, в парк или сад, где есть дорожка длиной хотя бы 25—30 шагов. Встаньте на одном конце дорожки и обратите свой ум внутрь своего тела. Почувствуйте, как выпрямлен позвоночник, как ваши руки свободно свисают вдоль тела. Ладони мягко сложите друг с другом спереди или сзади тела. Глаза направьте в точку приблизительно в трех метрах впереди вас на уровне земли. Пусть взгляд все время будет устремлен в точку на земле в трех метрах впереди вас — тогда ваше зрение не будет отвлекаться на окружающие вещи и предметы. Начинаяте спокойно, мягко, плавно идти, в обычном для вас темпе, но не быстро и не суетливо. Выбирайте темп и способ ходьбы в зависимости от вашего состояния. Если вы сонливы или вас, как в вязкое болото, затягивает в навязчивые мысли — идите более энергично. Если вы встревожены, беспокойны — идите более плавно и мягко. Дойдите до конца дорожки и остановитесь. Сделайте несколько вдохов и выдохов, сосредоточившись на состоянии тела. Развернитесь и идите обратно. Теперь более внимательно сосредоточьтесь на ощущениях в ногах. Особенно пристально обратите внимание на ощущения, возникающие в ступнях при соприкосновении с землей. Почувствуйте сполна всю последовательность прикосновения ноги к земле, а затем отрыва стопы от земли и промежутка между шагами.

Развивайте терпение — снова и снова возвращайте ум к этим ощущениям, даже если он будет

отвлекаться. А он будет отвлекаться — так уж он устроен. Снова и снова возвращайте уму сосредоточение — и рано или поздно вы заметите, что мысли уходят, а душу наполняет состояние легкости, покоя и блаженства. Это и значит, что ум очистился, а вместе с ним очистилось все ваше существо.

Если ум будет отвлекаться не только на посторонние мысли, но и на окружающую обстановку, просто позволяйте всему увиденному и услышанному проходить через вас насквозь, не задерживаясь. Пусть окружающая обстановка не цепляет ваш ум и не тянет его за собой, а проходит мимо, не задев вас.

Наша задача — войти в состояние успокоения ума, целительное состояние, когда просыпается голос внутреннего целителя и мы получаем исцеление от здоровой Вселенной, сливаясь с ней воедино. Голос внутреннего целителя — это и есть не что иное, как та часть нас, которая едина со Вселенной и знает ее законы — в том числе и законы исцеления.

Мы исследовали несколько способов успокоения встревоженного, больного ума и приведения его к состоянию целительного молчания. Есть и еще один способ, возможно, подходящий не для каждого, но весьма любопытный по своим результатам, неожиданным и тем более удивительным.

Это медитация в активном, хаотическом, не заданного темпа и ритма движении. Мы знаем, что ум, чтобы он остановился и дал слово Разуму, нужно чем-то занять: созерцанием дыхания или воображаемого образа или сосредоточением на молитве. В динамической медитации мы ум даже ничем не занимаем — он замолкает сам оттого, что оказывается в состоянии шока. Когда вы занимаетесь динамической медитацией, ум просто не понимает, что вы делаете, — ему с его приземленной прямолинейной

логикой не понять смысла этого — и от непонимания он погружается в шок и замирает. И вот тут-то, не стесненная оковами приземленного ума, оживает и выходит наружу ваша истинная природа — здоровая, всезнающая и готовая исцелить вас от всех болезней! Вы не знаете, что в вас есть такая ваша истинная природа? Тогда вам самое время открыть ее в себе и познакомиться с нею с помощью динамической медитации.

Это упражнение абсолютно безопасно. Страх, который вы можете испытать, когда приступаете к нему, — не страх от возможной опасности, а страх встречи с собой истинным. Это страх ума — страх остановиться и уступить место истинной природе. Мы ведь иногда боимся себя истинных — боимся, заглянув себе в душу, увидеть там вдруг каких-нибудь страшных чудовищ, с которыми не хочется встречаться. Не бойтесь, чудовищ там на самом деле нет, а то, что нам может показаться чудовищами, — это всего-навсего наши нерешенные проблемы, которые прикидываются такими страшными. Но стоит только честно и прямо взглянуть в глаза этим страхам, как они исчезнут. Чем больше мы убегаем от страхов, от встречи со своими чудовищами-проблемами, тем скорее они настигают нас, тем ближе за нашей спиной их тяжелое дыхание. Но когда мы останавливаем свой бег, поворачиваемся к ним лицом и смело заглядываем им в глаза, — мы понимаем, что бояться на самом деле было нечего, страх тает на наших глазах, как утренний туман, и от него ничего не остается.

Не бойтесь встретиться с собой. Те проблемы и страхи, которые живут в вашей душе, перестанут быть чудовищами, когда вы научитесь избавляться от них в медитации. А в медитации возможно все, в том числе избавление от самых страшных (вернее, казавшихся такими) «чудовищ». Вы сами убедитесь в этом.

Упражнение «Динамическая медитация»

Это упражнение нужно делать на голодный желудок, в одиночестве, в пустой просторной комнате, с минимумом одежды на теле или, во всяком случае, в одежде, которая легка, свободна и не сковывает движений.

Сначала нужно лечь или сесть в удобную расслабленную позу и несколько минут уделить дыханию через нос, но дыхание должно быть не таким, как обычно, а быстрым и достаточно глубоким, и не размеренным, а беспорядочным. Глубина и быстрота дыхания постепенно нарастает.

Затем вы почувствуете, как тело от такого дыхания захотело двигаться. Встаньте и позвольте телу двигаться так, как оно хочет. Скажите себе: «Будь, что будет» — и не подавляйте в себе ничего, доверьтесь себе, своей глубинной истинной природе и позвольте случиться всему, что случится: танцуйте, прыгайте, дергайтесь, совершайте движения резкие или плавные, валяйтесь по полу — все равно, лишь бы вы делали именно то, что хочется, без оглядки на какие-то «правила» — никаких правил здесь нет, вы сам себе самое главное правило! Можете смеяться, кричать, рычать, вопить — так, как вам только захочется. Делайте это несколько минут.

Через несколько минут замрите и останьтесь в той позе, в которой вы замерли. Разбуженная вами энергия в этой неподвижности начинает свою целительную работу внутри вас.

Затем еще несколько минут танца, прыжков, смеха или крика — вы почувствуете, что очистились, что теперь вас переполняет радость и ощущения праздника от того, что вы испытали.

Снова неподвижность — и выход из медитации.

Хоть краешком вашего существа, хоть на мгновение, но вы, конечно, ощутили, что это такое: состояние успокоения ума. Вы уже почувствовали целительную силу, заложенную в нем. Теперь надо направить эту открытую вами и разбуженную в вас целительную силу собственно на исцеление.

Ошибки медитации

Главная ошибка — приступать к медитации, ожидая результата. Само по себе ожидание результата становится ловушкой ума, который привязывается к этому ожиданию и не может отпустить вас, дать вам войти в состояние медитации, потому что его держит мысль о результате. Поэтому так важно, приступая к медитации, не ожидать ничего.

Вторая ошибка — чрезмерное старание. Если вы очень стараетесь сделать все как можно лучше, у вас тоже ничего не получается. Старание — это тоже ловушка ума, который решил все делать «правильно» и «как надо». Доверьтесь своей истинной природе, не ставьте себе задачу следовать каким-то правилам вообще — отбросьте их, скажите себе: «Надо мной нет правил, я свободен». Тогда возможно чудо — чудо медитации, чудо просветления, чудо исцеления. Не ждите ничего, не старайтесь — просто позвольте состоянию медитации захватить вас, просто позвольте себе влиться в состояние медитации.

Третья ошибка — достигнув даже минимального успеха в медитации, начать считать себя отличающимся от других людей, обладающих каким-то особым «знанием». Настоящее знание скромно и тихо, оно не заявляет о своем превосходстве, оно даже не ощущает его. Если вам кажется, что вы «знаете что-то, чего не знают и не понимают другие», — значит, вы на самом деле ничего не знаете и ничем от этих дру-

гих не отличаетесь, кроме возросшей гордыни. Но гордыней вы никого не удивите — этим пороком страдает большинство, так что гордиться нечем. Как только вы начали смотреть на других свысока и считать, что вам доступна истина, которую не знают другие, — значит, вы на ложном пути. Медитация — не средство достичь какого-то особого положения в обществе. Это и не средство стать святым, просветленным или обрести какие-то особые свойства. Большинство из нас пришли в этот мир не для того, чтобы стать святыми и просветленными, а для того, чтобы стать обычными, нормальными людьми, если считать, что норма — это здоровье и счастье, а не болезни и невзгоды. Пусть медитация сделает из вас нормального здорового человека, а не напыщенного индюка, гордящегося своими якобы особенными знаниями.

Четвертая ошибка — достигнув в медитации состояния блаженства, радости, стараться потом всегда и везде пребывать в таком состоянии и повторять его вновь и вновь. Это состояние не приходит по заказу и не способно быть с нами всегда. Если мы будем пытаться войти в это состояние искусственно, заставлять себя быть благостными и лучезарными всегда, — на наших лицах застынет уродливая, неестественная улыбка, с трудом скрывающая недовольное и даже злое выражение лица. Искусственная радость — что может быть хуже?

Позвольте вашим чувствам быть естественными. Если вы чувствуете гнев — гневайтесь, давайте гневу течь свободно, только так вы отпустите его от себя. Если вы будете пытаться вытеснить гнев искусственной улыбкой — вы только вгоните гнев в каждую клетку своего существа, откуда он будет ежечасно сочиться помимо вашей воли, и ваша искусственная улыбка никого не обманет: люди будут ощущать это сочащееся из вас зло.

Радуйтесь, если радость приходит сама. Радуйтесь, если это состояние возникло в медитации. И не

старайтесь повторять его снова и снова, не ожидайте его и не подталкивайте себя к этому состоянию — только тогда оно придет вновь. Радость не терпит насилия. Вы испытали ее — хорошо, забудьте этот опыт, не привязывайте свой ум к нему, и тогда он повторится.

Медитативное лечение

Лечебный эффект медитации проверен и доказан. Почему медитация целебна — это понятно даже с точки зрения медицины. Медитация приводит к гармонии нервы. Нервы связаны с каждым органом человеческого организма. Нервные импульсы под воздействием медитации так видоизменяются, что благотворно воздействуют на все органы, все ткани, все клетки человеческого организма.

Очищение ума, которое дает медитация, выправляет и все физиологические процессы внутри тела, ведь в нашем организме все взаимосвязано. Очищая ум в медитации, мы убираем из нашего сознания все то, что вызывает тревогу, беспокойство, что делает нервы больными и напряженными, то есть все то, что и вызывает в конечном итоге все наши болезни.

Исцеление с помощью медитации — это исцеление тела силой духа.

Истинное исцеление начинается в нашем сознании. Когда больно сознание — болен и организм. Когда воцаряется гармония в сознании, тогда включаются целительные силы организма, и мы выздоравливаем. Медитация в сочетании с правильным питанием, правильным дыханием, физическими упражнениями и следованием Золотым правилам здоровья делает чудеса.

Истинное лекарство — в вашем сознании, потому что лишь с помощью сознания вы можете открыть

в себе состояние здоровья. В каждом из нас есть эта здоровая часть, и каждый может найти ее в себе. А найдя и открыв ее в себе, можно развивать ее в себе до тех пор, пока она не достигнет таких размеров, что просто вытеснит все болезни.

Открывая в себе свою здоровую часть изо дня в день, вы будете постоянно двигаться к исцелению. Не важно, какой у вас диагноз — забудьте о диагнозах. Думайте не о диагнозах и болезнях, а о здоровье. Культивируйте здоровье — и болезни начнут отступать.

Следующее упражнение направлено на открытие целительных сил внутри организма.

Упражнение «Исцеляющая энергия»

Войдите в состояние медитации, достигните состояния безмыслия и загляните в свое сердце. Обратитесь к нему очень нежно, как к живому существу, теплому и ранимому. Сконцентрируйте внимание на сердце, и вы сами почувствуете нежность, которая возникает в вашей груди. Представьте себе, что в вашем сердце горит яркий теплый огонек. Это источник исцеляющей энергии внутри вас. Огонек начинает мягко пульсировать. Пульсируя, он увеличивается в размерах и заполняет все ваше сердце. Дышите в такт его пульсации. Пульсируя, огонек продолжает увеличиваться и, наконец, заполняет все ваше тело. Прекрасный свет пронизывает ваше тело от макушки головы до кончиков пальцев рук и ног. Это пульсирующая энергия исцеления. Это очень красивое свечение: оно может быть золотым, а может быть многоцветным. Смотрите как бы со стороны, как от вашего тела исходит прекрасное пульсирующее свечение исцеляющей энергии. Пусть каждая клетка вашего тела пульсирует в

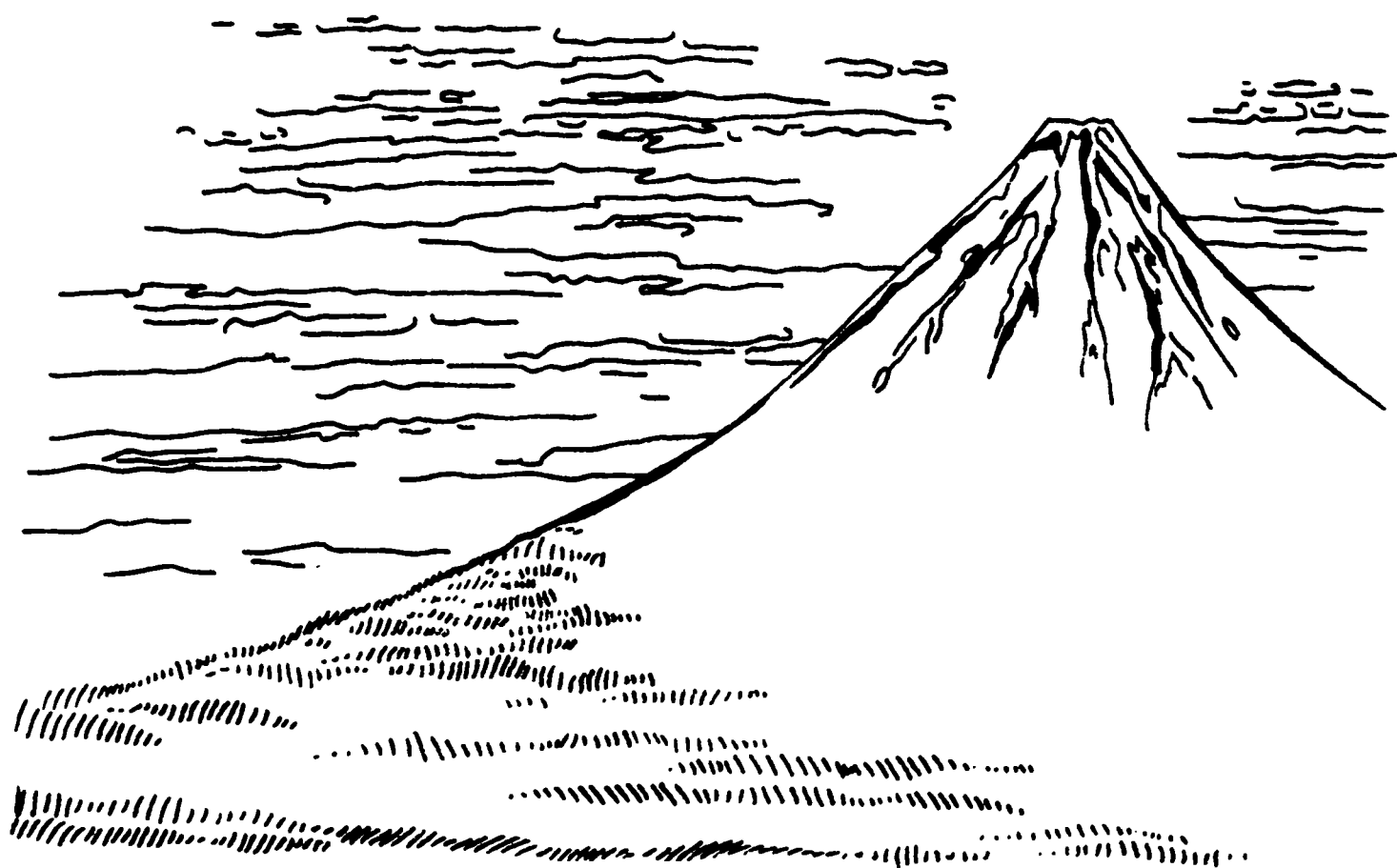
такт этому свечению. Пусть каждая клетка светится таким же прекрасным светом. Продолжайте дышать в одном ритме с этими пульсациями.

Почувствуйте, как это свечение очищает ваше тело от болезней и приводит вас к идеальному состоянию незамутненного здоровья.

Ощутите, как свет распространяется далеко за пределы вашего тела. Он охватывает весь мир. Вы сливаетесь со всем миром в едином исцеляющем свечении. Вы сливаетесь со всей Вселенной в едином исцеляющем свечении. Представьте себе, что над вами бездонное синее небо. Вы растворяетесь в нем, вы летаете среди облаков, вы поднимаетесь выше, к звездам. Вы чувствуете свое единение с небом, звездами, Вселенной. Весь мир пронизан исцеляющей светящейся энергией, и вы — часть этого мира.

Мысленно спуститесь на землю. Продолжайте сохранять в своем теле ощущение светящейся исцеляющей энергии.

Выйдите из медитации.



Такое явление, как боль, издавна стало предметом исследования медицины, но медики так и не пришли к однозначному выводу о природе боли. Сущность ее так до конца и не раскрыта. Что является причиной боли? Зачастую ее причиной могут стать даже обычные физиологические реакции организма, в том случае, когда вообще ухудшаются условия жизни организма. Например, если мы неправильно питаемся, не даем себе необходимой физической нагрузки, нарушаем свое здоровье неправильной осанкой, тем, что спим на мягких кроватях с подушками, то боль может быть вызвана даже обычно незаметным сокращением мышц разных внутренних органов. Появление такой боли еще не говорит о том, что в органе развились болезни, но это уже знак, что такие болезни могут развиться, если только вы не измените свой образ жизни и строй мыслей.

Люди обычно реагируют на боль неправильно. Когда у них что-то заболело они сразу же принимают таблетку, вместо того чтобы задуматься: так ли я питаюсь? Так ли я двигаюсь? Здоровый ли у меня сон? Не страдаю ли я вредными привычками? А ведь боль возобновится, как только кончится действие таблетки. Таблетка — это самообман. Но организм обмануть невозможно. Он все равно заявит вам о своей болезни, он все равно даст реакцию боли, если вы не примете настоящих мер к самоисцелению. Ведь боль — это не что иное, как голос нашего организма. Он не умеет разговаривать по-другому. Только болью он может сообщить нам, что с ним что-то не в порядке. И наша задача — не заглушить этот голос боли таблетками, а прислушаться к голосу организма, проникнуться его зовом, услышать то сообщение, которое он пытается до нас донести.

Вы скажете, что мы не можем думать об изменении образа жизни, о правильном питании, когда у нас что-то сильно болит. Да, это так. И все же мож-

но обойтись без таблеток. Мы можем в медитации призвать на помощь целительные силы организма, которые не только помогут нам унять боль, но еще и помогут извлечь из боли полезную информацию о характере наших недугов; не только снимут боль, но и начнут настоящую оздоровительную работу по преодолению болезни.

Суть медитации — не в том, чтобы побороть боль. Суть в том, чтобы боль ушла без борьбы. Сам настрой на борьбу редко приводит к положительным результатам. Ведь люди принимают таблетки именно для того, чтобы побороть боль. В итоге боль побороть не удастся, болезнь тоже остается непобежденной — человек не знает, что борется таким образом сам с собой и борьба эта пагубна для него. Некоторые люди пытаются не обращать внимание на боль, отбрасывать ее в сторону, отвлекаться, занимаясь чем-то другим. Но на самом деле это убегание от боли, которое тоже является всего лишь одной из форм борьбы с болью. Борьбы, которая лишь усиливает напряжение.

Если мы не будем бороться с болью, а попробуем прислушаться к ее голосу, принять и понять этот голос — как бы неприятен он ни был, — тогда болезнь сама раскроет перед нами свои причины и покажет пути их преодоления. Не сбегать от боли, не гнать ее, не прятаться от нее — сделать шаг ей навстречу. Да, этот шаг требует мужества. Но если мы хотим выздороветь, мы должны быть мужественными и сделать этот шаг.

Помните, правило сильного человека гласит: не бегите от страха. Точно так же мы не должны бежать и от боли. Страх, которому мы посмотрели в глаза, уже не страшен. Боль, которой мы посмотрели в глаза, превращается из врага в союзника.

Страх перед болью лишает нас сил. Когда мы набираемся мужества и заглядываем в глаза боли — боль лишается сил, а мы эти силы приобретаем.

Медитация «Избавление от боли»

Войдите в состояние медитации. Если у вас что-то болит, лучше всего входить в медитативное состояние, концентрируясь на дыхании. Сама концентрация на дыхании уже отчасти начнет снимать боль.

Сконцентрируйтесь на том месте, которое болит. Там, где есть боль, там обязательно присутствует и напряжение. В обычное время вы напрягаетесь еще сильнее от того, что пытаетесь бороться с болью. От нарастания напряжения боль лишь усиливается. Поэтому теперь вам предстоит с помощью своего внимания попытаться хотя бы частично расслабить болезненное место. Это можно сделать, мысленно поместив свой внутренний взор в болезненное место и обследуя его как бы изнутри.

Входя в медитацию, вы перестаете ждать немедленного результата от упражнения. Это — залог выздоровления. Ожидание результата, ожидание, что боль сейчас уйдет, — все та же борьба с болью, вызывающая напряжение. Поэтому нужно войти в состояние, когда вы не ожидаете ничего, когда вы готовы к любому результату: и к тому, чтобы боль ушла, и к тому, чтобы она осталась. Вы ничего не хотите, не просите у медитации — вы просто позволяете себе подчиниться этому состоянию и позволяете случиться всему, что случится.

Сосредоточьтесь на области боли, как бы войдите в нее изнутри. Изучите эту область во всех деталях: где именно она находится, каковы ее границы? Какой формы и размеров эта область? Может быть, вам кажется, что у нее есть определенный цвет? Какой это цвет? Может быть, вам кажется, что эта область имеет какую-то плотность, мягкость или твердость, она густая или жидкая? Какая она именно?

Возможно, во время обследования области боли в вашем сознании всплывут какие-то образы. Эти образы могут говорить вам о причинах болезни. Может всплыть и знание о средствах исцеления. Но даже если этого не произошло, знайте — концентрация на боли в любом случае целительна. Не надо специально пытаться вызывать какие-то образы или призывать какие-то знания, если они не всплывают в сознании сами собой.

Продолжайте исследовать область боли. Вы почувствуете, что она как будто меняется. Меняются ее размеры, цвет, плотность, границы. Размеры могут уменьшаться и увеличиваться. В какой-то момент они могут даже захватить все тело — не пугайтесь, обычно после этого область боли резко уменьшается, а то и исчезает вовсе. Снова и снова наблюдайте очень внимательно: какого размера, цвета, плотности эта область сейчас? Меняется ли она дальше и как именно меняется?

Делайте так до тех пор, пока не почувствуете, что сама боль видоизменяется и стихает. Возвращайтесь к одним и тем же вопросам, относящимся к области боли, до тех пор, пока в вас присутствуют хоть малейшие неприятные ощущения. Возможно, вы выйдете из медитации со знанием причин вашей болезни и средств ее исцеления. Возможно, это знание будет неосознанным — вы сами не сможете сформулировать его словами, но ваш организм уже подключился к внутреннему источнику исцеления, он теперь сам поведет вас по пути здоровья.

Возвращайтесь к этой медитации каждый раз, когда у вас что-то болит, — и вы навсегда забудете о таблетках.

Если у вас частые головные боли, вы увидите, что от практики медитаций они успокаиваются. Если

у вас повышенное кровяное давление — оно придет в норму. Вы успокоите и оздоровите свое сердце. Вы приведете к расслаблению мышцы, и они перестанут быть зонами застойной энергии, где могут в результате напряжения возникнуть очаги болезни. Вы растворите пагубные энергии болезней в том светлом целительном потоке энергии Вселенной, которая заполнит все ваше тело в процессе медитации.

Для лечения достаточно заниматься следующей медитацией один или два раза в день по 15—20 минут. Способ, позволяющий очистить ум и вместе с ним физиологические процессы, — концентрация на звуке или слове, которое не вызывает у вас никаких чувств, отношение к которому нейтрально. Для этого используют мантры. Можно использовать и простой счет. Такая простая, но крайне целительная медитация доступна всем людям, даже страдающим самыми тяжелыми болезнями.

Медитация

«Восстановление внутренней энергии»

Сядьте или лягте, расслабьтесь и сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с беспокойного внешнего мира на ваш спокойный и умиротворенный внутренний мир. Погрузитесь вниманием внутрь себя. Каждый вдох сопровождайте мысленным произнесением слова «вдо-о-ох». Каждый выдох сопровождайте мысленным произнесением слова «вы-до-о-х». Концентрируйте внимание на своем дыхании. Вдыхайте через нос. Старайтесь делать это безо всяких усилий. Выдыхайте через рот и делайте это тоже безо всяких усилий: просто откройте рот и позвольте воздуху свободно выйти через рот. Вы войдете в состояние полной поглощенности процессом дыхания. И далее концентрируйтесь на своем

дыхании. Теперь каждый раз, когда вы вдыхаете, ощущайте вдыхаемый вами холодный воздух, а каждый раз, когда выдыхаете, ощущайте какой он теплый и влажный.

Почувствовав, что сознание полностью занято концентрацией на дыхании, — поменяйте объект концентрации: теперь нужно сконцентрироваться на произнесении слова. Пусть это будет слово «раз». Это легкое слово, оно не имеет никакого культового, мистического или иного «утяжеляющего» смысла. Каждый раз, выдыхая, произносите про себя «раз» шепотом, но очень тихо, почти беззвучно, и совсем не двигая губами. Выдох — «раз», выдох — «раз». Произносите слово все тише и тише, совершенно не двигая губами, пока оно не станет беззвучным и не превратится просто в мысль.

Слово «раз» можно считать образцом самой простой мантры. При концентрации на таком легком слове, не имеющем особого значения, не вызывающем в вашем уме никаких образов и всплесков чувств, характер деятельности мозга начинает ощутимо меняться. Рассудок приходит в более спокойное, более утонченное состояние сознания.

От слова «раз» можно переходить к использованию настоящей мантры — одного из тех древних слов, мелодично звучащих и имеющих духовное содержание, которые люди издавна использовали для концентрации и связи со своей высшей природой, истинной природой, единой с целительными энергиями Вселенной. Мантры трудно перевести на какой-либо современный язык, потому что создавались они на древнейшем языке — санскрите. Это особый, поистине священный язык. Его вибрации наилучшим образом соответствуют вибрациям человеческого тела. Этот язык обладает особой

внутренней музыкой — прекрасной и целительной, поэтому именно мантры, произносимые на санскрите, наиболее целительны. Они обладают способностью очень сильно и мощно воздействовать на наш организм. Многократное повторение мантры успокаивает беспокойный ум, изгоняет пагубные энергии и насыщает весь организм целительной силой.

Самая известная и самая сильная мантра звучит очень просто: это звук «ом».

Каждый раз, когда вы выдыхаете, просто произнесите слово «ом». Дышите спокойно, как вы дышите обычно, но теперь не концентрируйтесь специально на дыхании. Повторите мантру в уме. Просто произнесите ее мысленно. Не надо двигать губами. Просто подумайте о ней. Не концентрируйтесь на дыхании. Дайте мантре самой повторяться в вашем уме. Не прилагайте к этому усилий. Просто пусть она как бы «переливается» в вашем сознании. Постепенно вы почувствуете, что мантра как бы стирается в вашем уме. При этом рассудок становится спокойным. Время от времени это спокойствие может нарушаться отрывочными мыслями. Дайте им пройти. Ощущайте их, потом, возвращаясь к мантре, просто позвольте им уйти из вашего ума так же быстро, как они вошли в него.

Теперь вам нужно перейти к концентрации на счете. Для этого потребуются немного большая степень концентрации. Вдыхая и выдыхая, начинайте вести обратный счет от 10 до 1, произнося про себя числа на выдохе: один выдох — 10, следующий выдох — 9, еще выдох — 8 и так далее, сопровождая каждый выдох произнесением только одного числа. Когда вы произносите число, постарайтесь представить его внутренним взором, в виде начертанной цифры, которая может пред-

ставляться яркой, светящейся, или просто начертанной на бумаге, или в любой другой форме. Когда вы дойдете до 1, снова начинайте считать до 10, а затем начните все снова. Повторите так несколько раз.

После этого вы можете начать возвращать внимание к внешнему миру. Для этого считайте от 1 до 10, и с каждым счетом вы будете ощущать, как ваш разум пробуждается, как будто вы медленно поднимаетесь из глубины океана на его поверхность, из темных глубин к свету солнца. Вода становится все светлее и прозрачнее — и ваш разум из глубин всплывает на поверхность и обращает взор изнутри наружу. Теперь ваш внутренний взор смотрит не внутрь вас — он смотрит вовне, на окружающий мир. Досчитав до 10, вы откроете глаза и почувствуете себя бодрым, освежившимся, полным энергии и готовым к возобновлению вашей деятельности.

Не случайно в Системе здоровья так много внимания уделяется дыханию. Лечебные свойства правильного дыхания неопенимы. Сочетая правильное дыхание с медитацией, вы можете достичь колоссальных успехов в деле оздоровления. Лечебный эффект в этом случае превосходит все ожидания.

Мы уже знаем, что движение воздуха в нашем теле, когда мы вдыхаем и выдыхаем, — это и есть движение энергии. Когда есть правильное движение энергии — нет застоев, нет места скоплениям пагубной, болезненной энергии. Когда мы не просто дышим, а дышим осознанно — мы осознанно запускаем движение этой энергии. Неосознанное дыхание чаще всего неправильное. Оно не затрагивает энергий организма, оно не избавляет его от пагубных энергий. Осознанное дыхание в медитации становится мощнейшей энергией исцеления.

Медитация «Дыхание — движение энергии»

Займите удобную позу, постарайтесь расслабиться и просто дышать — естественно, так, как вы дышите всегда, с одним только условием: вы очень внимательно следите за всем процессом дыхания, не отвлекаясь ни на секунду! Каждую секунду вы прослеживаете путь воздуха внутрь вашего тела и наружу. Добейтесь такого состояния, когда вас действительно уже ничто не отвлечет. Для этого каждый момент дыхания должен быть вами замечен, не упущен.

Когда вы почувствовали, что ум свободен, продолжая дышать и следить за своим дыханием, сосредоточьтесь на области пупка и представьте себе, что ваше сознание помещено именно в этой области. Начинайте мысленно из этой области наблюдать за дыханием, при этом старайтесь смотреть на свое дыхание как бы со стороны, как простой созерцатель, сторонний наблюдатель. Вы почувствуете, что в вас есть как бы два «я»: один дышащий и один созерцающий. Представляйте себе, как вдыхаемый вами воздух приближается все ближе и ближе к области пупка, куда вы сейчас поместили свое сознание. Когда воздух войдет в эту область, ваши два «я» соединятся в одно и как бы растворятся в дыхании. Вы сами станете дыханием, вы сами станете всем миром вокруг себя, вы испытаете ощущение единства со всем вокруг, со всей Вселенной. Вы почувствуете себя частью огромного мира, который дышит, — и вы дышите вместе с ним, как его часть, как его клетка.

Снова сосредоточьтесь на ощущении прохождения воздуха по дыхательным путям. Почувствуйте, как воздух идет по ним. Ощутите свои пальцы рук и ног, пошевелите ими. Сожмите крепче кулаки. Напрягите все тело, потянитесь и расслабьтесь. Откройте глаза.

Человеческий организм — единая, целостная система. И выправить работу отдельных органов можно, лишь откорректировав работу организма в целом, настроив его энергетику на природный лад. Мы сделали это только что с помощью проведенной медитации. Но мы можем все же пойти и дальше — помочь нашим больным органам, и не только больным, но и здоровым, поработать в медитации для исцеления каждого из них. Это совсем иное средство, чем лечение отдельных органов медикаментами. Работая с каждым органом в медитации, мы выправляем энергию всего организма, ибо медитация по исцелению отдельного органа благотворно влияет и на соседние органы, а через них — на весь организм. Лечебное медитативное дыхание — хорошее средство исцеления от болезней. Это средство подойдет всем. Это лекарство, которое всегда с вами, всегда в ваших руках.

Лечебное медитативное дыхание

Лягте, расслабьтесь и, сосредоточившись на дыхании, войдите в медитативное состояние. Вам предстоит с помощью дыхания насытить целебной энергией больные органы. Исцелению этим методом можно подвергать любые органы и части тела, кроме головы и сердца.

Когда почувствуете, что расслабились, полностью сосредоточились на дыхании и остановили мысли, положите правую руку на больное место или на область больного органа. Начинайте дышать полным дыханием. При выдохе представьте себе, как вы направляете выдыхаемый воздух вместе с ярко-желтым потоком энергии в область больного органа или прямо в больное место. Эта область переполняется воздухом и энергией — энергия начинает просачиваться наружу, вынося болезнь, отходы, все нечистое. Вы делаете вдох — и представляете себе, что воздух идет не через нос, а через об-

ласть больного органа. Больной орган наполняется свежей, чистой целительной энергией. Выдох снова идет через больное место, и с выдохом выносятся все плохое, все больное. При вдохе снова входит здоровая целительная энергия. Сделайте десять таких вдохов и выдохов. После десятого выдоха уберите руку с больного места. Минуту полежите в покое. Затем правой рукой разотрите больное место круговыми движениями по часовой стрелке.

Это очень сильное средство исцеления! Не злоупотребляйте им. Обязательно прислушивайтесь к реакции своего организма. Выполняйте это упражнение тогда, когда почувствуете, что больной орган просит такого промывания энергией, что это принесет ему облегчение. Облегчение действительно должно наступить достаточно быстро, если вы будете настойчивы и непреклонны в своем желании исцелиться и в своей вере, что это непременно произойдет.

Почему осознанное медитативное дыхание так целительно? Дыхание тесно связано со здоровьем — это знает любой врач. Врачи древности по одному только дыханию могли ставить диагноз — определять, чем человек болен. Для разных болезней характерны разные искажения дыхания! Но если болезнь вызывает неправильное дыхание, то есть между болезнью и дыханием существует прямая связь, — значит, существует и другая зависимость: осознанно культивируя правильное дыхание, мы можем воздействовать на болезнь, мы можем заставить болезнь уйти.

Задача целительного дыхания — заставить дышать каждый орган и каждую клетку. Если вы это будете делать регулярно, ваши больные органы быстро начнут выздоравливать. Нужно только упорство и твердое намерение привести себя в состояние здоровья.

Сначала надо научиться дышать через свое тело вообще. Это очень просто. Надо представить себе, что воздух входит в тело не через нос, а через какую-либо

другую его часть. И тут нам поможет воображение. Начнем с самого простого: представим, что дышит не нос, а палец. Мысленно представьте себе, что ваши ноздри находятся в кончике вашего указательного пальца. Дальше, делая вдохи и выдохи, представляйте себе, как воздух входит в тело и выходит из тела через кончик указательного пальца. Мысленно представьте себе воздух, входящий и выходящий из пальца. Представьте струю этого воздуха. Чтобы легче было ее представить, можете мысленно окрасить ее в какой-либо цвет — например, светло-желтый. Замечайте, как входящий воздух вносит в тело прохладу, а выходящий несет с собой тепло.

Вы почувствуете, что «дышать пальцем» у вас легко получается. Ведь то, что вы делаете, — естественно. На самом деле это так и есть — дышит не только нос, дышит все тело, каждая его клетка. По крайней мере, так задумано природой. Человек, отдалив себя от природы, сделал клетки своего тела недышащими, не насыщаемыми энергией, а потому они стали больными. Восстановить движение энергии в клетках можно, представив, что они дышат сами, без посредства дыхательных путей. Воображение — великая сила. Не надо думать, что от воображаемого действия в реальности ничего не происходит. Воображение влияет на реальность. В данном случае оно влияет на физиологию. Воображаемое действие запускает в клетках реальные физиологические процессы. Эти реальные физиологические процессы состоят в активизации жизненных сил в клетке, улучшении ее питания и доступа крови к ней, интенсивном ее обновлении — и, как следствие, восстановлении и омоложении тканей.

Упражнение

«Медитативное дыхание через больной орган»

Войдите в состояние медитации, наблюдая за своим дыханием. Затем сконцентрируйтесь на об-

ласти больного органа. Не обязательно мысленно погружаться в сам орган — достаточно представить себе именно больную область. Мысленно представьте себе, что орган дыхания — нос — находится там. Если у вас больна печень, представляйте себе с каждым вдохом и выдохом, что вы дышите областью правого подреберья. Пусть воздух проходит через эту область и через нее же выходит наружу. Со вдохом почувствуйте, как в правый бок входит прохладный воздух, с выдохом почувствуйте, как воздух проходит уже прогретый. Сделайте 5—6 таких продолжительных, спокойных вдоха и выдоха. Постарайтесь при этом быть полностью сосредоточенными на той области вашего тела, через которую вы осуществляете медитативное дыхание. Вы почувствуете, как ощущения там становятся приятными, а вы получаете удовольствие от выполнения упражнения.

Потренируйтесь делать это с разными частями организма, как больными, так и здоровыми. Но не направляйте ваше дыхание в область головы и в область сердца.

Это средство исцеления также является очень сильным, но его нужно применять регулярно, следя при этом за реакциями организма, — вы удивитесь, как легко вам удастся избавиться от многих болезней.

ГАРМОНИЯ СЧАСТЬЯ И ЗДОРОВЬЯ

Настроить себя на гармоничный и оптимистический лад, овладеть энергией, избавиться от пагубных мыслей и чувств — значит стать здоровым. Если не удастся сделать это иным путем, медитация будет незаменима для вас. В медитации вы достигнете гармонии чувств, мыслей, полноты ощущения бытия и здоровья

как телесного, так и духовного. Но прежде всего надо решить для себя, что вы именно сегодня, сейчас начнете жить совершенно по-иному, чем вы жили раньше, постройте свою жизнь на созидательных принципах, которые только и способствуют исцелению.

Очень важно сосредоточиться именно на сегодняшнем, нынешнем моменте вашей жизни и изменить этот момент. Не надо думать, что вы начнете исцеление завтра — если вы не начнете его сегодня, сейчас, то вы не начнете его никогда. «Помни, нет ничего за пределами текущего момента», — так говорили самураи. Жить надо лишь сегодняшним днем и единым моментом — только это и есть истинная жизнь. У меня на родине справедливость такого принципа очевидна как нигде. Наше островное государство с его частыми стихийными бедствиями формирует ощущение неустойчивости и невечности бытия. Если ты не живешь полноценной жизнью сегодня — ты совершаешь огромную ошибку, ты упускаешь свою жизнь, потому что завтра может уже и не быть.

**Именно сегодня решите,
что вы теперь живете без гнева**

«В доме, где дымится печь, прожить можно, а где злоба пышет — не проживешь», — говорят в Японии. Гнев разрушает не только окружающих людей, но и самого гневающегося человека. Гнев — агрессивная энергия, которая блокирует нас так, что мы перестаем видеть хорошее вокруг себя и видим только плохое. Это наполняет нас до краев пагубной энергией, несущей болезни.

Гнев — агрессивная энергия. Сердясь, мы блокируем сами себя. Гневаясь, мы перестаем распознавать доброе и сосредоточиваемся на объекте нашей злобы, наполняя себя пагубной энергией. Не стоит избавляться от скопившихся вредных эмоций, перекладывая их на плечи окружающих. Не стоит также позво-

лять ненависти, злости и страху скапливаться у нас внутри, чтобы не оказаться под давлением еще большего груза проблем. А что же тогда делать, как избавиться от гнева? Переработать его в чистую энергию, усиливающую нашу жизненную силу. Вот как можно это сделать.

Когда вы гневаетесь, не пытайтесь ни избавиться от гнева, ни раздуть его до небывалых размеров. Наблюдайте за своим гневом со стороны. Смотрите как наблюдатель, как внутри все распирает от гнева. Не пытайтесь ни бороться с ним, ни подавлять его — просто наблюдайте. Если вы не будете бороться с гневом — он уйдет сам.

Затем лягте на жесткую поверхность, расслабьтесь, представьте перед глазами синее небо и 10 раз повторите про себя: «Я весел и невозмутим».

Помните, что причина ваших страданий всегда внутри вас и нет необходимости винить в этом ни небеса, ни других людей.

**Именно сейчас примите решение,
что вы теперь живете без суеты и беспокойства**

Ничто не мешает нам в жизни больше, чем беспокойство. Вы можете заметить, что чем больше вы беспокоитесь, тем хуже в вашей жизни все получается. Чем больше вы тревожитесь о возможных неприятностях, тем скорее эти неприятности придут. Суета не способствует ничему положительному, она несет за собой лишь пагубные последствия. Когда мы беспокоимся по поводу денег, они лишь ускользают из рук. Чем больше мы боимся заболеть, тем скорее болезнь настигает нас. Если в нашем теле достаточно энергии, то мы не впадаем в состояние беспокойства по малейшему поводу, и наше сознание пребывает в спокойном состоянии. При таком настрое мы всегда чувствуем готовность справиться с любой внезапно возникшей трудностью.

Беспокойство же говорит лишь о нашем недоверии к вселенским процессам. Спокойствие — это полное доверие Вселенной с ее созидательными процессами.

Для вхождения в спокойствие нужно лечь на спину, расслабиться, дышать полным дыханием и затем 10 раз произнести про себя: «Я спокоен и полон доверия».

**Прямо сейчас решите, что вы теперь добры к себе
и к другим людям**

Мы можем прямо сейчас обнаружить, что в этом мире нет более важных и менее важных людей — для Всевышнего все одинаково важны. И вы так же важны, как любой другой человек, а все вместе мы составляем единое целое. Осознав, что все люди составляют собой единое целое, мы можем полюбить других так же, как и себя. Мы можем начать относиться с уважением и почтением и к себе, и к другим, осознав, что даже нищие и бездомные тоже достойны уважения, так как являются полноправной частью нашего мира.

«Кто помогает другим, тот помогает себе», — говорят в Японии. Для Вселенной нет разницы между нами и другими людьми. Быть добрым к другим — означает быть добрым и к себе самому. Заблуждается тот, кто думает, что можно быть добрым к себе и злым к другим. Злость к другому уничтожает и того, кто злится, даже если ему кажется, что он добр к себе.

**Прямо сейчас решите только честным трудом
зарабатывать свой хлеб**

Это означает не только то, что вы не должны воровать и мошенничать, что само собой разумеется. Это означает и то, что вы честны перед собой в выборе рода своей деятельности. Человек с чистой душой уверен, что к его деятельности его привел лишь путь его естественного внутреннего развития, а не желание получать высокие доходы, приобрести авторитет

и не указка родителей. Честно работать — значит и полностью погружаться в то, что мы делаем, работать с полной отдачей. Лишь такая работа позволяет не только тратить, но и полностью восстанавливать затрачиваемую энергию, ибо такая работа превращается в медитацию.

Так ли вы работаете? Попробуйте определить это. Лягте, расслабьтесь, представьте синее небо перед глазами и задайте своему разуму вопрос: «Чем я могу и хочу заниматься для наибольшей пользы себе самому и всему человечеству?» Ждите, какой ответ даст ваше сознание. Затем 10 раз скажите про себя: «Я работаю для себя и всего человечества».

Прямо сейчас решите, что вы теперь живете с благодарностью к жизни

Только в том случае, если мы благодарны жизни за все, что происходит с нами, жизнь доставляет нам радость и мы можем видеть хорошее, что есть в жизни. Дар жизни, за который мы не благодарны, не приносит нам радости. При этом важно понять, что благодарить можно практически за все: за болезнь, которая указывает нам путь; за потери, которые показали, что для нас действительно важно; за ошибки, на которых мы учимся. Благодарность — созидательная энергия высшего сознания. Без этого состояния невозможно постичь состояние жизни и слияния с Вселенной.

Расслабьтесь и 10 раз произнесите про себя слова: «Я преисполнен благодарности».

Следующее упражнение поможет прийти к состоянию, когда пагубные энергии уходят и вас переполняют лишь созидательные чувства. Вы сможете привести все ваши чувства к полной гармонии. Выполняя это упражнение постоянно, вы обретаете полную власть над собой и своими чувствами и сможете, развивая благие чувства и избавляясь от пагубных чувств, исцелять себя от любых хворей.

Медитация «Белый шар»

Войдите в состояние медитации. Начиная с контроля над дыханием. Дыша спокойно, расслабленно, представьте себе, что над вашей головой, прямо над макушкой, находится светящийся белый шар. На вдохе мысленно удерживайте этот шар над головой, а на выдохе представьте, как энергия в шаре накапливается.

Через некоторое время вы почувствуете, что энергия в белом шаре усиливается. Теперь представьте себе, как свет из него устремляется вам в макушку. При этом свет в своем воображении еще больше усиливайте и делайте его кристально чистым. В процессе дыхания продолжайте на выдохе передавать шару кристально чистую энергию. На вдохе получайте из шара чистую энергию, на выдохе избавляйтесь от загрязненной.

Почувствовав, что энергия уже достаточно очищена, можно спустить светящийся шар до уровня середины лба. При этом свечение окрашивается в фиолетовый цвет. Снова на вдохе обеспечиваете себя чистой энергией, на выдохе избавляйтесь от загрязненной.

Опустите шар еще ниже, до уровня гортани, и он приобретет небесно-голубой цвет. Дышать вам станет легко, и вы приобретете ощущение тепла в области горла. На вдохе голубизна сгущается, на выдохе становится более прозрачной.

Опустите шар на уровень сердца, теперь он приобретет изумрудно-зеленый цвет. Свет снова загустевает на вдохе и делается яснее на выдохе.

Теперь возьмите воображаемый шар двумя руками, при этом он опять становится ослепительно белым. Вдыхая, направляйте свет себе в руки, а на выдохе он струится обратно в шар.

Расслабьтесь и повторите все упражнение снова. Если вы чувствуете, что устали, перед повто-

рением сделайте паузу для отдыха. Чувствуете перемену? Вы ощущаете легкость, теплоту, вы стали счастливее и ощущаете прилив энергии.

Внутри нас есть наш истинный целитель, который знает ответ на вопрос, как нам выздороветь. Внутри нас есть и тот, кто знает истину: как нам найти решение наших проблем, как нам выйти из затруднительных положений, как нам прийти к гармонии с миром и самим собой. Но в обычной жизни мы не слышим этого голоса истины — он подавлен и забит блуждающим суетящимся умом. Только в медитации мы можем пробиться к голосу нашего истинного «я», который выведет нас из любых самых запутанных жизненных лабиринтов. Медитация выталкивает нас за пределы тюрьмы наших чувств и мыслей, наших кажущихся неразрешимыми проблем, которыми мы опутаны в обычной жизни. Медитация делает нас свободными, медитация открывает потайную дверь к знанию о том, как выйти из проблем, как разрешить их. В медитации становится просто и ясно то, что казалось невозможным, когда мы отдавали себя в полную власть нашего недисциплинированного ума. В медитации мы достигаем центра нашего существа — слитого воедино с созидательными силами Вселенной. В медитации мы обретаем праздник существования здесь и сейчас, праздник каждого мига бытия. Там, где есть праздник, где есть свобода от пут ума, там, где есть истина, — там нет и не может быть неразрешимых проблем, путаницы жизненных обстоятельств, болезней и невзгод. Все то, что не могут дать нам ни врачи, ни лекарства, ни мудрые книги, ни самые великие учителя, — даем себе мы сами в медитации, соединившись со своей истинной сутью, со своим подлинным глубинным «я», знающим ответы на все вопросы.



ВЕРНИТЕСЬ К ПРИРОДЕ

Найдите в себе ваш собственный источник истины — и мир, который казался вам темным и запутанным, обретет яркость и прозрачность, свет и радость; и не будет запутанных лабиринтов невзгод и проблем, будут лишь ясные и светлые пути — пути к истине, здоровью, радости.

Внутренняя мудрость живет внутри вас — и вместе с ней внутренняя сила. И все это откроется, и все это придет к вам. Придет, чтобы исцелить и избавить от страданий. Ваша внутренняя сила только и ждет, когда вы обратитесь к ней, когда вы признаете ее существование и откроете ее в себе. Исцелите себя. Исцелите свой дух и тело. Это нужно не только вам. Это нужно земле, уставшей от человеческой боли. Это нужно человечеству, погрузившемуся в страдания. Избавление от страданий возможно. Не жалейте сил: сделайте все, чтобы жизнь перестала быть чередой болезней и скорби. Пусть она станет праздником здоровья и радости.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ

Главный редактор *В. И. Крылов*

Ведущий редактор *А. В. Осокина*

Художественный редактор *О. М. Бегак*

Лицензия ИД № 03520 от 15 декабря 2000 г.

Подписано к печати 04.03.2005. Гарнитура Школьная.

Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Объем 10 печ. л. Печать офсетная.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 80.15

*Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000*

Издательская Компания «Невский проспект».

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Тел. (812) 114-44-70;

тел./факс отдела сбыта (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-67-96.

E-mail:

npr@npr.sp.ru

sales@nprospect.sp.ru

sf@nprospect.sp.ru

<http://www.nevskiy.ru>

<http://www.newsbook.ru>

Интернет-магазин: <http://www.knpr.ru>

Отпечатано с диапозитивов
в ООО «Северо-Западный печатный двор»,
г. Гатчина, ул. Солодухина. 2.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ

Знаменитая Система здоровья Кацудзо Ниши — это не просто комплекс правил и упражнений, это целая философия. Элементы древнегреческих и древнеегипетских медицинских практик, методов тибетской, китайской, филиппинской медицины и йоги были объединены японским учением в целостную, законченную, самодостаточную систему, суть которой — жизнь согласно законам природы. Эта система поистине чудодейственна, но овладеть ею может каждая.

健康

ISBN 5-94371-211-9



9 795943 712110