

**Философия здоровья:
советы на каждый день
и на всю жизнь**



Шалыгина Галина.

Философия здоровья: советы на каждый день и на всю жизнь

Ш 18 Шалыгина Г.И.

Философия здоровья: советы на каждый день и на всю жизнь - СПб 2004

Стать совершенно здоровым человеком - возможно ли это?

Автор книги вместе с Читателем ищет ответ на этот непростой вопрос.

Книга помогает Читателю увидеть мир его неповторимого "Я", овладеть силами, управляющими здоровьем, достичь гармонии с собой и Космосом.

Может быть полезна любому Человеку, желающему быть здоровым и готовому неустанно трудиться для постижения мудрости жизни.

1Пусть слова мои, как зерна,
1В твоём сердце прорастают...

21. ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ: МОЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПОРТРЕТ

Здравствуй, Читатель! Вот и прикоснулся ты взглядом к первым строкам новой книги. Я предвижу твою реакцию: "Ну, вот, очередной опус о здоровье, очередные рекомендации по здоровью... Ох, и надоели же эти ученые... Каждый советует, а здоровья не прибавляется..." Не торопись с осуждением. Постарайся спокойно и внимательно прочитать предлагаемую тебе книгу. А потом суди... Но есть, наверняка, и такой Читатель, который воскликнет: "О, интересно, какое многообещающее название! Главное, есть советы на каждый день, и даже на всю жизнь! Наконец-то я смогу стать здоровым! Посмотрим, что за советы дает автор..." Не спеши, Читатель! Будь внимателен к себе, читая книгу от корки до корки, слушай себя: прочитывая слово за словом, перелистывая страницу за страницей, ты уходишь все глубже в себя и учишься быть самим собой. Поверь, это так просто и - так сложно! Попробуем вместе разрешить это противоречие.

Читатель! Мой Друг! К тебе я стучусь, тебе посылаю свои мысли с искренним желанием помочь укрепить твои силы.

Давай познакомимся, ведь доверие - это первое условие нашего взаимного понимания: ты же должен знать, что за чело-

век (тем более - женщина!) дерзнул взглянуть в себя, чтобы помочь тебе? Предлагаю тебе мой компьютерный портрет, полученный в результате тестирования по 16-факторному опроснику

- 4 -

Кэттелла. Оценка моей личности компьютером объективна. Ты же понимаешь, что машина - бесстрашна и принцип "любит - не любит" она отвергает.

Компьютер сообщил: "Контактна, общительна, достаточно быстро обучается новым понятиям. Эмоционально устойчива, уверена в себе, имеет постоянные интересы и привязанности, не скрывает от себя собственные недостатки, не расстраивается из-за пустяков, чувствует себя хорошо приспособленной. При контактах с людьми стремится к лидерству. Серьезна, точна, обязательна, добросовестна, обладает чувством долга. Дружелюбна, любит быть на виду, держится свободно. Обладает богатым воображением, развитой способностью к сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей. Доверчива, уживчива, свободна от зависти, легко ладит с людьми. Имеет развитое творческое воображение. Энергична, активна, независима, сама принимает решения и сама действует. Достаточно организована, почти всегда контролирует свои эмоции и поведение. Внутренне успокоенна, удовлетворена своим положением. Адекватное восприятие самого себя".

Так что же? Будем считать, первое знакомство состоялось? Тогда пойдем дальше!

22. АНТИРЕКЛАМА

Мой Друг! Ты не сочтешь меня нескромной? Я надеюсь, что ты меня правильно понял: я хочу уйти от всепожирающих условий стандарта! Я беру на себя смелость утверждать, что тебе это будет интересно.

Я далека от погони за славой, мне претит всякое возвеличение: ведь каждый из нас - неповторим и ценен, и я - такая же, как и ты, - Человек! Я далека от того, чтобы навязывать тебе свои мысли, помня мудрое высказывание Джерома К.Джерома в книге "Как мы писали роман": "То, что человек думает, - действительно думает, - остается в нем и прорастает в тишине".

Я беру на себя ответственность за то, чтобы исполнить главную заповедь врача - "Не навреди!" Более того, очень надеюсь помочь тебе постичь себя в современном мире и утвердиться, познавая меня - себя, найти Себя и Быть, и Стать, и Реализоваться! И лишь в этом моя корысть.

Дай мне руку, Друг! Я хочу почувствовать доверие твоей руки, согласие на труд, уверенность в постижении законов бытия.

23. ОБЪЯСНЕНИЕ С ЧИТАТЕЛЕМ

Здоровье - это непреходящая ценность, которую осознаешь, когда теряешь... Пожалуй, именно этим объясняется вся сложность формирования разумного отношения человека к себе: пока человек здоров, он почти не нуждается в знаниях о себе, потому что все его устремления связаны с работой, семьей, дачей, машиной, одеждой и пр., а когда заболевает - время оказывается уже упущенным, акцентирование же внимания на собственной персоне лишь усугубляет болезнь.

Нет более загадочной и более притягательной проблемы для исследования, чем проблема выживаемости человека в современном мире.

Я на собственном опыте убедилась в том, что можно управлять здоровьем. На протяжении 14 лет я исследую проблему человека как на основе осмысления литературных источников, так и путем проверки основных принципов собственной философии здоровья во время занятий с группами женщин разных возрастов. Поэтому в книге, наряду с анализом существующих систем здоровья и традиционных подходов к здоровью человека со стороны официальной медицины, излагается оригинальная философия здоровья, которая дает возможность быть здоровым в реальной жизни.

Философия здоровья зиждется на формировании и развитии здорового сознания, исключающего основные пороки человека - страх, лень, зависть и др. Мне хотелось бы помочь Читателю сформировать адекватное восприятие себя и внешнего мира, вы-

- 7 -

работать внутреннюю гармонию и красоту, без которых невозможно здоровье на долгие годы.

Книгу предваряет эпиграф: "Пусть слова мои, как зерна, в твоём сердце прорастают...", и задумана она как книга-медитация, внутренний монолог автора-Читателя. Каждое слово автора - это твоё слово, Читатель. Книга может быть мудрым помощником во всех случаях жизни, потому что нацеливает на постоянную реализацию своего богатого и неповторимого внутреннего потенциала, своего "Я" через познание этого "Я". Называя книгу "Философия здоровья...", я не ставила себе целью преподать какую-то очередную теорию, систему, а хотела только подчеркнуть то, что философия непременно присутствует в жизни человека, сознательно наблюдающего и познающего себя и мир в каждый миг.

24. ВВЕДЕНИЕ IN MEDIAS RES 51

Что есть человек? Что есть "Я"? Вопросы эти знакомы каж-

дому, поскольку, в свое время, они встают перед всеми. По-разному мы на них отвечаем. И в зависимости от ответа (осознанного или не осознанного) организуем свою жизнь. Только осмыслив эти изначальные вопросы, можно понять и сформировать философию здоровья.

О том, что такое человек, ясно сказал Артур Шопенгауэр, основатель теории эвдемологии, научающей счастливой жизни, в своей книге "Афоризмы житейской мудрости" [103]. Беря в качестве эпиграфа высказывание Чанфорта "Счастье дается не легко: очень трудно найти его в себе и невозможно - в чем-либо другом", Артур Шопенгауэр помогает найти путь достижения счастья в себе. При этом он исходит из аристотелевского разделения благ человеческой жизни на три группы: блага внешние, духовные и телесные, и утверждает, что все, чем обуславливается различие в судьбах людей, может быть сведено к трем основным категориям.

Эти категории таковы: 1) что такое человек, его личность; 2) что человек имеет - речь идет о находящемся в его собственности имуществе; 3) что представляет собой человек,

51 *0in medias res* (лат.) - в суть дела

- 9 -

т.е. что есть человек в представлении других, мнение людей о нем, выражающееся в почестях, положении и славе.

Особый интерес вызывает категория "что есть человек, его личность". Имущество и слава - следствие этой категории и приходят к человеку извне, а не заключаются в нем самом. К тому же, ценность их относительна: их может лишиться человек в одночасье, а вот суть человека - абсолютна, она всегда при нем.

На счастье (или несчастье) в значительно большей мере влияет то, что есть человек, что находится внутри него, что вложено в него Природой, его истинное "Я" - прежде всего здоровье, сила, красота, темперамент, нравственность, ум и степень его развития, чем то, что вытекает из вещей внешнего мира, что создается силами людей, т.е. собственность и положение в обществе. Во все времена, как говорил Гете, "народы, рабы и победители всегда признавали, что высшее благо человека - его личность". И высшая цель человека, по-видимому, состоит не в богатстве и не в славе, а в том, чтобы полностью раскрыть и реализовать себя. Герман Гессе - автор прекрасного романа "Игра в бисер", за который он был удостоен Нобелевской премии, настаивал на том, что человек должен осуществить заложенные в нем возможности, обрести определенность, прийти к себе. Именно поэтому он исследовал всего человека, включая его истинные желания и мысли, вплоть до

тайников бессознательного, "инферно". И он был вправе требовать, чтобы "у нас была наука, обладающая достаточным мужеством и достаточным чувством ответственности, чтобы заниматься человеком, а не просто механизмами жизненных процессов..." (выделено мною - Г.Ш.) [17, С.129].

Каждый человек, в очень грубом приближении, на поверхности, представляет собою сочетание человека и животного, духа и инстинкта, человека в смысле его мира мыслей, чувств, культуры, и животного, когда речь идет о его темном мире инстинктов - инфернальном мире. Однако, если бы все было так просто и человека можно было расчленить на две противоположности и объяснить его жизнь только стремлением найти единство между этими полюсами! Единство личности, по Герману Гессе, - это иллюзия, обман. Именно из бытующего в стереотипном сознании человека такого обмана появляется неадекватное

- 10 -

восприятие человеком самого себя и реального мира. "В действительности "Я", даже самое наивное, - это не единство, а многосложнейший мир, это маленькое звездное небо, хаос форм, ступеней и состояний, наследственности и возможностей, ... грудь, тело всегда единственны, а души в них заключено не две, не пять, а несметное число; человек - луковица, состоящая из множества нитей, ... человек не есть нечто сложившееся, а есть требование духа..." [18, С.140, 141, 143].

Не менее сложным понятием, чем человек, является понятие "жизнь". Я вкратце коснусь философии восприятия жизни, лишь настолько, насколько это требуется для раскрытия здоровья. С моей точки зрения, невозможно научиться управлять своим здоровьем, не выработав определенного философского отношения к жизни.

Осознание уникальности каждой личности и ее жизни приводит к мысли о необходимости выработки такого восприятия всех событий личной жизни, которое позволяет спокойно все принимать как данность и мобилизует на радостное преодоление встречающихся препятствий. Внутреннее равновесие, как душевное, так и телесное, в любых жизненных ситуациях достигается настроем человека на жизнь не сиюминутную, а долгую и плодотворную. Отсюда идет разумное отношение к своим потребностям и силам, которые требуются для их удовлетворения. Иными словами, я замахиваюсь ровно настолько, насколько мне позволяет мое здоровье (не сегодняшнее, а мое потенциальное, которое я в себе ощущаю и оцениваю).

Проблемой номер один, особенно в наше время тотального дефицита, признается очень многими специалистами-медиками проблема питания. Позволь мне, внимательный Читатель, не согласиться. Здесь я вижу одномерный подход к человеку, желание заострить проблему и несколько утрированно наметить способы укрепления здоровья. Признавая важность качественно-

го и разнообразного питания, я все-таки хочу выразить свое удивление по поводу того, как легко принимает аргументы в пользу такого подхода к своему здоровью разумный человек. Зная, что человек не является только потребителем пищи, он, в то же время, легко соглашается с тем, что питание - основной фактор, автоматически дающий здоровье...
Вспомни, Читатель, сытого человека, разве не было у него

- 11 -

болезней? Наверное, если и был он румянощек и бодр, то, прежде всего, благодаря совокупности положительных и отрицательных факторов, которые способствовали сохранению и укреплению внутреннего равновесия. Это внутреннее равновесие могло перейти к нему по наследству, в таком случае он мог и курить, и пить, и прекрасно себя чувствовать. Внутренняя гармония могла случайным образом, вполне стихийно сложиться в тяжелых жизненных обстоятельствах, так как произошла самонастройка организма без сознательного воздействия самого человека. Организм "услышал" окружающий мир, стал жить в его ритме. Но, как правило, здоровье - это равнодействующая многих сил, сознательно формируемых самим человеком, своего рода личный стандарт, который так тщетно пытаются вложить специалисты самых разных областей знаний в понятие "здоровый образ жизни". Именно вследствие неудачной пропаганды здорового образа жизни (и, конечно, не только ее) в нашем обществе отсутствует приоритет здоровья, а человек, стремящийся к нему, вызывает скепсис и "сочувствие". Зачастую такой человек, действительно, заслуживает сочувствия, потому что стал жертвой одурманивания односторонней, догматической информацией. Он так старается считать калории по Шелтону, ходит к экстрасенсам, занимается у-шу, каратэ, аэробикой, плаванием и пр., а здоровье его не улучшается (порой даже резко ухудшается). Находясь в вечной погоне за красивой одеждой, вкусной пищей, развлечениями, человек уходит от себя. Он создает внутреннее давление, завидуя и ненавидя, занимаясь ложью и обманом. Очень жаль современного человека, который, находясь в постоянных стрессах и перегрузках, продолжает верить в панацею, чудо-целителей, способных дать здоровье, излечить. Здоровье не может быть дано никаким самым квалифицированным врачом: оно добывается первобытным способом - неутомимым, ежесекундным трудом познания и реализации себя, каждой минутой жизни. Ни одна система здоровья не может сделать человека здоровым, если он, впитывая ее, не научается слышать и видеть.

Нет ни одного средства, которое само по себе могло бы принести избавление от той или иной болезни, и, вместе с тем, есть такое универсальное "средство", делающее человека здоровым - здоровое сознание, правильное, адекватное воспри-

- 12 -

ятие мира. 1Вся философия обучения здоровью 0должна строиться так, чтобы максимально развить способности каждой личности творить себя и мир вокруг себя, а, в общем-то, Жизнь.

Сложность овладения секретами 1своего 0здоровья и объясняется относительностью всякой истины. Приведу наглядный пример, излагая два взаимоисключающих совета употребления кипяченой воды. Так, Н.Рерих в одной из частей "Агни-Йоги" - "Общине", убеждает читателя во вредности холодной кипяченой воды: "Люди... не отдают себе отчета в качестве употребляемой воды, хотя и привыкли лечиться водами. Для охранения люди придумали употреблять кипяченую воду, забывая, что некоторые водные организмы жить в кипяченой воде не могут. Правда, многие микробы погибают при кипячении, но зато 1при охлаждении 0, 1именно 0, 1кипяченая вода принимает наибольшее количество 1мертвых частиц атмосферы.

Если хотите понизить мозговую восприимчивость, пейте долго стоявшую 1холодную кипяченую воду, 0она сообщает организму вялую затхлость.

1Учим употреблять кипяченую воду лишь в свежем, очень горячем состоянии" 0(выделено мною - Г.Ш.) [31, С.74].

А вот А.Дерябин, разработавший систему здорового образа жизни, в основе которой лежат идеи известного биохимика В.В.Каравая, придерживается другой точки зрения, прямо противоположной вышеприведенной, давая совет 1употреблять холодную кипяченую воду (0см. рецепт приготовления малосоленой капусты, в котором для приготовления рассола используется холодная кипяченая вода) [28, С.65]. Считая, что "кипяченая вода жизнь удлиняет" (на с.320 приводится эта пословица), он аргументирует это так: "Японские ученые предложили способ предотвращения образования канцерогенных веществ в водопроводной воде. Установлено, что в хлорированной воде образуется канцерогенный трихлорметан и другие токсичные вещества" [28, С.320].

Как же, Читатель, рассудишь ты? Кто прав? Где же истина? Пить или не пить холодную кипяченую воду?... Думаю, ты сам выберешь ответ в зависимости от уровня своих знаний, опыта, привычек, страхов (или отсутствия таковых), стремлений. Но какой бы вариант ты ни предпочел для себя, критерием его правильности будет лишь твое самочувствие (которое зависит

- 13 -

от многих, очень многих других важных факторов, а не только от качества воды). Сумеешь сформировать эту гармонию факторов твоего здоровья, значит, со временем, откорректируешь ответ на вопрос: "Пить или не пить холодную кипяченую воду?" Твое сознание само подскажет тебе единственно верный ответ - Твое решение. Но для этого необходимо, для начала, учитывая относительность любой истины, учиться слышать и понимать се-

бя во взаимосвязи с миром, природой, Космосом. Как этому учиться, - ты найдешь в данной книге. А здесь, разреши, Читатель, еще раз обратиться к мудрости Германа Гессе, к его блестящему роману "Игра в бисер" с целью помочь тебе сосредоточиться на себе, с тем, чтобы, перелистнув последнюю страницу читаемой тобой сейчас книги, ты удовлетворенно отметил: "Я знаю, как прийти к Себе!"

Магистр Игры Йозеф Кнехт, обучаясь в школе Вальдцель, рождавшей искусников, играющих в бисер, в отчаянии бросил Мастеру: "Ах, если бы можно было обрести знание!.. Если бы было какое-нибудь учение, что-то, во что можно верить. 1Везде 1одно противоречит другому, 0одно проходит мимо другого, 1нигде 1нет уверенности. 0Все можно толковать и так, и этак... Неужели нет истины? 1Неужели нет настоящего, имеющего законную силу учения?" 0[17, С.63].

Мастер ответил: " 1Истина есть! Но "учения", которого ты 1жаждешь, абсолютного, дарующего совершенную и единственную 1мудрость, - такого учения нет. Да и стремиться надо тебе 1вовсе не к какому-то совершенному учению, а к совершенствованию себя самого. Божество в тебе, а не в понятиях и книгах. Истиной живут, ее не преподают" 0(выделено мною - Г.Ш.) [17,С.64].

Эту же мысль высказала Мирра Ришар, получившая имя "Мать" от Шри Ауробиндо Гхоша 51 0, признавшего в ней воплощение Божественной Матери: "Каждый человек несет в себе истину; именно с этой истиной он должен объединиться и с этой истиной он должен жить..." [79, С.304]. Иными словами, "каждый должен ... обрести свою собственную истину, а не истину соседа" [79,С.303].

51 0Шри Ауробиндо Гхош - выдающийся индийский мыслитель, основатель интегральной йоги.

- 14 -

Вот задача из задач: увидеть в себе божество - "чтоб звезды видеть - их зажги в себе" [83,С.365], найти Свою истину и Жить ею!

Попробуем, Читатель, увидеть практические пути ее решения. Для этого не выпускай своей руки из моей: я приглашаю тебя в Путь!

- 15 -

25. ПОИСК ПУТЕЙ К ИСТИНЕ

Вспомним обычай предков: собравшись в далекий путь, посидим в молчании...

Начнем с начала: обратимся с доверием к своему Сердцу,

потому что лишь в нем кроется то, что мы ищем, лишь от потенциала его внутренней мощи зависит время нахождения в Пути. Лишь голос сердца не обманет и укажет нам, что наш Путь - истинный...

Увидим Космос, великий Космос: какое бесчисленное множество образов Истины он таит в себе, какое богатство пространственных мыслей может быть достоянием сознания человека при его умении напрячь психическую энергию в ритм пространственных энергий, как много он теряет из-за отсутствия чуткости, не позволяющего слушать Голос Безмолвия и ощущать реальность Космоса... А ведь великий Космос проходит те же стадии рождения и смерти, что и микрокосмос - человек... Как много правдивого мы можем узнать о себе, будь мы внимательны к Космосу...

Задумываясь над словом "Человек", Н.Рерих видел в нем Дух, или Чело, проходящее веками, и подчеркивал тем самым, что в одном слове выражена вся смена космических воплощений, вся ценность сознания...

Та жизнь, которую живет человек на земле, не есть результат лишь его усилий: счастье или несчастье зарабатывалось многочисленными предками тысячелетиями и, в соответс-

- 16 -

твии с Законами Кармы 51 0 - Законом Космической Справедливости, Космического Воздаяния, - каждый получает свое: либо легкую жизнь, либо же возможность своею жизнью и трудом облегчить Карму детям и внукам. Согласно Закону Кармы, индивидуальность человека формируется веками на протяжении его многочисленных жизней, в которых шло накопление его способностей и стремлений. При физическом рождении человек получает от родителей только физическое тело, в котором заложены характерные особенности той или иной расы, нации, народности и т.д. Все остальное в свою новую жизнь человек должен привнести сам, и то, что он привнесет, зависит всецело от 1эволюции 0его сознания. Эта эволюция отталкивается от сложившихся в предыдущих жизнях определенных способностей и характера, она совершенствует индивидуальность и, в конечном счете, определяет личную Судьбу человека.

Как пишет Сатпрем, "эволюция не имеет ничего общего с тем, чтобы становиться "святее" или "интеллектуальнее", ее смысл состоит в том, чтобы становиться "сознательнее" [79, С.10]. 1Эта эволюция 0осознания каждого человека заключается в раскрытии в нем божественности посредством перехода от юношеского "я хочу это" к не "я", а "мы", к способности делиться с другими, от интереса своей семьи к интересам государства или национальности, к желанию разделить бремя других как основной ноте жизни, когда Сердце стремится к духовности (" 1дайте мне помочь вам"), 0к пониманию единства человечества, к способности сознательно творить свое будущее, к жизни души

в единстве человека и Бога. И лишь затем, если хватит духа, - к самой вершине сознания, когда человек становится хозяином своей Судьбы и не нуждается в перевоплощениях, воплощаясь лишь по своему желанию для целей эволюции и для блага человечества. Следовательно, человеческая эволюция есть эволюция сознания.

Космическое сознание нам говорит, что в жизни нет мело-

51 0Закон Кармы - закон причинно-следственной связи, в соответствии с которым успехи и неудачи в жизни человека (так же и судьба) обуславливаются предшествующими причинами, делами и стремлениями.

- 17 -

чей - каждая мысль, каждое слово, каждый жест создают будущее; ничто не проходит бесплодно - каждая мысль, каждое желание и каждый поступок связаны с Кармой. По существу, вся Карма берет начало в мысли человека, обладающего наибольшим

могуществом в ее создании. Карму творят наши мысли и побуждения, а лишь затем - поступки. Поэтому Карма создается внутренней жизнью, а не внешней. Зачастую легкая Карма является тяжким испытанием, поскольку чрезвычайно сложно среди благополучия подняться на следующую ступень духовного совершенствования...

Но как же узнать, верный ли путь избрал ты, Читатель? Ты вправе идти по такому пути, какой счел нужным для себя. Но ты должен помнить: за каждой ошибкой будет следовать неизменно страдание. И так будет до тех пор, пока не поймешь, что нельзя нарушать Космический Закон, а незнание его не может воспрепятствовать его исполнению.

Ты можешь сделаться господином своей судьбы, если воспримешь Сердцем, что живешь в мире, управляемом Законом, и что только знание его может дать тебе силы для строительства своего характера и созидания будущего. И только тогда знание Закона Кармы станет для тебя Защитой. Познание Закона будет приходить к тебе отовсюду, если Дух твой в напряжении.

Со своей стороны, разреши предостеречь тебя и напомнить, что нельзя мстить за причиняемую несправедливость, так как это в воле Закона Кармы. Ты ведь не можешь определить заслуженность удара Кармы. Если же все-таки этот удар возвратишь с местью в сердце, то тем самым не только не исчерпаешь свою Карму, но и усилишь ее в тяжком для себя направлении. Закон Кармы гласит, что необходимо прощать личным врагам. Это не означает толстовского "непротивления злу насилием". Наоборот, противление злу есть необходимое условие эволюции, но

все способы не должны усугублять Карму, а, значит, должны осуществляться только силами духа. Отпор врагу, нанесенный без злобы в сердце, обладает мощнейшей силой удара. Духовно развитому человеку нужно быть в постоянном дозоре в волнах хаоса мира и участвовать в космической битве, неустанно происходящей вокруг.

Погашение Кармы происходит по мере протекания жизни человека, но одновременно создается новая смешанная Карма, ка-

- 18 -

чество которой зависит от его мудрости. Ты можешь даже обогнать свою Карму, и она тебя не настигнет, если ты будешь стремиться к совершенствованию. Остановившийся в своем развитии получит новый ливень Кармы. С точки зрения Космоса, смысл совершенствования человека заключается в том, что, развивая свои духовные силы, он не только погашает Карму свою, но и облегчает от последствий дурной Кармы все человечество...

Вся сложность принятия космического сознания состоит в том, что мы давно растеряли духовный опыт поколений и живем слишком приземленно, поэтому о своих прежних жизнях мы забылись помнить, находясь в своих человеческих вольерах, из-за отсутствия высокого духовного развития. Поэтому и наша наука к "объективному" относит то, что отвечает принципу: "вынь да положь". Об этом очень тонко заметил Сатпурем: "Для начала нам следует... уточнить, что мы понимаем под словами "объективное" и "субъективное", потому что, если мы настаиваем на том, чтобы использовать так называемое "объективное" в качестве единственного критерия истины, то, вероятно, весь этот мир может полностью ускользнуть от нас, - и это доказывают наше искусство, живопись и даже наука на протяжении последних пятидесяти лет, когда в искусстве и науке от мира остаются лишь жалкие крохи того, что можно считать неизблемым и бесспорным. Конечно, в существовании бифштекса легко убедиться и, следовательно, бифштекс более объективен, чем радость в последних квартетах Бетховена, но это обедняет мир, а вовсе не раскрывает его сокровищ. Субъективность - это и более высокая, и в то же время подготовительная стадия объективности. Если бы каждый вкусил космического сознания или просто радости в квартетах Бетховена, то, может быть, объективно у нас во вселенной было бы меньше варварства" (выделено мною - Г.Ш.) [79, С.158].

Возможно ли жить реальной жизнью на земле с космическим сознанием? Оказывается, да, возможно. Примерами тому служат нам Николай Константинович и Елена Ивановна Рерих, Шри Ауробиндо Гхош и др.

Начиная путь совершенствования, нужно помнить, что Космос состоит из вибраций энергии и "среди вибраций высочайших преображается тело. Тело боится духа, раб боится хозяина"[31].

Моему мироощущению и миропониманию очень близка интегральная йога Шри Ауробиндо Гхоша. Много лет я по крупицам открывала для себя отдельные истины, жила ими, как вдруг, перед написанием давно задуманной мною книги, "проглотив" книгу Сатпрема "Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания", я услышала то, чем жила, что исповедовала сама многие годы. Не все я, как русский человек, принимаю в его восприятии мира, но о том, что разделяю, разреши, Читатель, поразмышлять. Мне импонирует то, что, исследуя самого себя методично и строго, Шри Ауробиндо, а вслед за ним Мать и Сатпрем, нисходят в свое сердце и через него познают и преобразуют себя и мир. Трудно возразить Сатпрему, когда он говорит, что "...наш блестящий двадцатый век в отношении психологии является веком каменным, что, несмотря на все наши науки, мы еще не вступили в истинную науку жизни и не приблизились к подлинному господству над миром и над самими собой..." [79, С. 18]. Это произошло, думаю, потому, что мы всегда боялись увидеть себя во всей сущности своей и всячески убегали от себя. Попробуем же сейчас войти в себя. При этом постараемся вложить во все клеточки своего "Я" слова Шри Ауробиндо: "Я становлюсь тем, что я прозреваю в себе. Я могу сделать все, что внушает мне мысль; могу стать всем, что мысль открывает во мне. Это должно стать непоколебимой верой человека в себя, ибо Бог пребывает в нем" [79, С. 19]. Ты согласен, Читатель, с мыслью о том, что то, что мы совершаем над собой в возрасте восемнадцати лет и старше, к чему стремимся, можно определить как развитие интеллекта? Мы впитываем, подобно губке, чужие истины, однако наступает время, когда тяга к новым знаниям либо засасывает нас как тряпина, и мы по-книжному воспринимаем мир, поскольку собственному пониманию мира никогда не отводили времени, либо же отказываемся от новых знаний, уходя всецело в мир материальный и мир желаний... И так длится до тех пор, пока серьезная болезнь не заставит задуматься над ценностью своего "Я"... Разные уроки мы выносим из болезни, чаще других лишь возглас в душе: "А, все позади. Теперь я здоров. Авось, больше не заболел!" Но господин случай не признает "авось" и снова испытывает нас... И мы опять барахтаемся, накапливая страхи и ослабляя дух... И уже машем на себя рукой, оправдывая свою

леность саркастической фразой: "Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет", что означает: "Все равно умирать, так лучше я поживу на всю катушку сколько мне положено, не забываясь о духе и теле", смирившись с тем, что познать себя и управлять своим здоровьем - неразрешимая задача. Но, "...если мы хоть немного честны по отношению к себе,

то нам придется признать, что наше изучение внутреннего мира, т.е. психология и психоанализ, наши знания о человеке находятся еще на эмбриональном уровне - просто потому, что самопознание требует аскетизма такого же методичного и упорного и порой такого же утомительного, каким является длительное изучение, требуемое для овладения ядерной физикой. Если мы хотим вступить на этот путь, то читать книги или собирать клинический материал о всех неврозах потерявшего равновесие общества недостаточно, - мы должны полностью посвятить себя пути. В самом деле, если к изучению внутреннего мира мы приложим всю ту искренность, тщательность и настойчивость, которые мы проявляем при чтении наших книг, то мы будем быстро продвигаться и далеко пойдем" (выделено мною - Г.Ш.) [79, С.32]. Готов ли ты, Читатель, встать на этот путь самопознания? Тогда возьмем на вооружение прямой опыт и продолжим...

Осознаем относительность любой истины и поймем, что она находится в бесконечном движении: то, что еще вчера нам казалось верным и являлось нашим руководящим принципом, уже сегодня должно быть оставлено как груз бесполезных накоплений. Пройдя определенную стадию, позволим ей уйти! А сами пойдем дальше! Позволим себе в настоящем жить настоящим, а не сожалением о прошлом или мечтами о будущем, не забывая мудрые слова: "Воистину подлинная сущность появляется тогда, когда все забыто" [79, С.38].

Чтобы успешно продвигаться по пути к Себе, давай приобретем, мой Друг, хорошие навыки расслабления. Рекомендую приступить к освоению физиологической релаксации. Ты можешь избрать для себя любой из известных тебе способов (благо, их превеликое множество печатается в различных методических рекомендациях типа "Как быть здоровым"), учитывая специфику своей личности. Из многолетней практики я, например, пришла к выводу, что наиболее эффективной является физиологическая

- 21 -

релаксация по методу Митчелл [48, С.172-173], техника которой разработана в 1957 году и используется в настоящее время в двадцати пяти странах (она основывается на конкретных командах, посылаемых в мозг, а не на расплывчатых "расслабься!"). Ключом к физиологической релаксации является изучение и выявление локализации напряжения в каждой части тела. Это возможно сделать: ведь нервные окончания постоянно передают сигналы о положении суставов и напряжении кожи в высшие отделы мозга.

Метод Митчелл предполагает серии аутотренинга для различных частей тела и лица. Будет прекрасно, если ты, путник, перед релаксацией подготовишь свое сознание. Для этого желательно повторить несколько раз мысленно (медленно, спокойно, закрыв глаза) формулу-медитацию, позволяющую "уйти в себя",

"отключиться от внешнего мира": "Я вижу темноту... Я слышу тишину..." Добивайся ясной концентрации внимания на вызываемом образе темноты и звуке тишины. После такой небольшой подготовки сознания приступай непосредственно к физиологической релаксации.

Аутотренинг выполняется сидя за письменным столом либо в кресле с высокой спинкой и подлокотниками или лежа на полу, подложив под голову подушку и сложив руки на животе. Каждая команда включает три стадии: 1) совершение небольших движений; 2) паузу; 3) ощущение конечного положения и напряжения в суставах и коже. При этом не следует пытаться чувствовать свои мышцы.

При определении числа повторений всякий раз следует учитывать психофизиологический настрой организма, способность сознания концентрировать свое внимание на ощущении приятного расслабления.

2 Физиологическая релаксация

21. Плечей

1 Команда: 0 "Опустить плечи".

Мышцы, опускающие плечи, сразу же включаются в работу, а те, которые поднимали их, вынуждены отступить. 1 Пауза - 0 все мышцы вокруг плеч расслабляются. Далее - 1 фиксация 0 нового положения с опущенными плечами.

- 22 -

22. Локтей

1 Команда: 0 "Развести локти в стороны".

Руками, разведенными в стороны и немного согнутыми в локтях, надавить на стол, пол (или подлокотники кресла). 1 Пауза - 0 прочувствовать принятое положение локтей. В заключение - 1 зафиксировать 0 давление на кожу со стороны опоры.

23. Кистей рук

1 Команда: 0 "Распрямить кисти рук".

Разведя пальцы в стороны, положить запястья рук на стол или подлокотники кресла (или живот). Развести пальцы очень широко. Во время 1 паузы 0 положить на стол или подлокотники кресла (или живот) ладони, вытянув хорошо пальцы рук. 3 1 фиксировать 0 суставы в таком положении.

24. Ног

1 Команда: 0 "Развести бедра".

1 Пауза. Зафиксировать 0 положение бедер, коленей и ступней.

25. Коленей

1 Команда: 0 "Осторожно подвигать коленями, найти удобное

положение".

1Пауза. Прочувствовать 0 комфортность позы.

26. Ступней ног

1Команда: 0 "Прижать ступни к полу".

1Пауза. Ощутить 0 вес ступней.

27. Тела и головы

1Команда: 0 "Прижаться телом, затем головой к опоре".

1Пауза. Прочувствовать 0 вес тела и головы, давление на кожу со стороны опоры.

28. Дыхания

Легко вдохнуть и расправить грудную клетку, одновременно как бы поднимая нижние ребра и раздвигая их в стороны. Спокойно выдохнуть и ощутить, как опускаются ребра. Повторить лишь один раз для проверки работы диафрагмы.

- 23 -

9. Лица

1Команда: 0 "Опустить челюсть".

Зубы немного разжаты, губы тоже. 1Пауза. 0 Почувствовать расслабленный рот и разомкнуть челюсти.

1Команда: 0 "Заккрыть глаза".

Глаза спокойные, они не вращаются и не закатываются наверх.

1Пауза. 0 Наслаждаться темнотой.

1Команда: 0 "Откинуть голову назад".

Постараться прочувствовать плотное прижатие волос к затылку...

1Итак, тело полностью расслаблено...

Физиологическое расслабление следует проводить только на фоне отсутствия тревожных мыслей, а лучше - всяких мыслей. Полный покой и пустота...

Приведенную схему релаксации можно выполнять во всем объеме, возможно - в какой-то самой напряженной части тела. Главное - внимание к себе и своим ощущениям!

А теперь настроимся на решение сложной задачи - 1установления безмолвия ума.

Разум в течение долгих лет является главным помощником в нашем развитии. Но приходит время, когда он начинает тормозить дальнейшее продвижение. Приходится констатировать, что в своей ежедневной суетной жизни мы долго учились напряжению ума, сознательно торопились одеть ментальный колпак, который позднее стали ощущать гипертонией, дистонией, мигренью и прочими "заслугами" образованности. В результате замечательный дар - способность думать - превращается в физический и

душевный гнет. И когда мы слышим мудрое изречение: "Способность думать - это замечательный дар, но способность не думать - дар гораздо более великий", вмиг умолкаем, проникаемся этой мудростью и произносим: "Признаюсь, мне очень часто мешают мои мысли. Они идут уже независимо от меня, и мне очень тяжело от них избавиться. Я хотел бы это сделать, но как?"...

Избавиться от мыслей и снять ментальный колпак, почувствовать Духовную Силу, расчистить путь к настоящему "Я" воз-

- 24 -

можно с помощью 1медитации. 0Сидя или лежа, закрыв глаза, пытаться установить молчание ума: ни одной мысли в голове...

Вначале такое состояние представляется недостижимым, поскольку мысли наплывают одна за другой... Но когда нам удается концентрироваться на 1Стремлении 0, находящемся глубоко внутри нас и над умом, приходит молчание... Каждый неоднократно замечал, что если придерживаться услышанного Стремления, то работа не вызывает тяжести, скорее наоборот - появляется желание ее выполнить. И чем концентрированнее мы на этом 1Стремлении 0, тем более успешны наши результаты. Такова суть одного из способов медитации.

Для успокоения ума применим и 1образ, 0который можно вызывать своим воображением: например, находясь в состоянии физиологического расслабления лица и тела, представить спокойную морскую гладь, уплывающий вдаль белый парусник и себя, лежащего или плывущего в этой глади... Затем для плавного "возвращения" и "вхождения" в свои суетные дела можно увидеть себя едущим на велосипеде или уверенно поднимающимся в горы, или играющим в волейбол, теннис, или танцующим вальс, танго, аэробику и пр. Каждый найдет свой образ и способ медитирования, если будет внимателен к себе, не будет насиловать и подстегивать себя. 1Все следует делать с любовью и 1постепенно. 0Медитацией достигается не только безмолвие ума, но и расширение сознания. Она дает начальный импульс работе по самопознанию.

Возможно ты, Читатель, отмахнешься от медитации, поясняя: "А, все это я много раз пробовал и ничего у меня не выходило". И ты будешь по-своему прав: тебе бывало хорошо в медитации дома, в собственной квартире, в уединении. Но как только ты сталкивался с людьми, куда-то все уходило - от твоих усилий не оставалось и следа...

Хочу сказать тебе, что я, чисто интуитивно, когда-то пришла к пониманию того, что медитацию надо вынести "в люди", т.е. жить в ней во всех делах, в любое время жизни, и я стала так делать. Какое счастье ко мне пришло! Это счастье называется просто - ощущение Радости жизни!... В указанной книге Сатпрема я встретила четкое описание данной медитации, названной 1активной медитацией. 0Вот оно: "...единственное ре-

шение - практиковать успокоение ума там, где это кажется

- 25 -

труднее всего: на улице, в метро, за работой - везде. Вместо того, чтобы жить от случая к случаю, рассеянными во множестве мыслей, которые не только не приносят никакого удовольствия, но и выматывают, как испорченная пластинка, мы можем собрать разбегающиеся нити нашего сознания и работать - работать над собой - каждую минуту. И тогда жизнь становится удивительно увлекательной, потому что малейшее обстоятельство становится возможностью для победы - мы сосредоточены, мы куда-то идем вместо того, чтобы идти в никуда" [79, С. 47].

Рекомендую тебе, Читатель, взять активную медитацию за основу своего поведения.

Пройдет некоторое время и твое упорство приведет к ощущению, что внутреннее видение стало открываться... Ты почувствуешь присутствие Духовной Силы в любом эпизоде своей жизни, каким бы он ни был: чтение, беседа, еда и т.д. И эта Сила, по мере привыкания к ней, будет набирать мощь в тебе. Однако, не обольщайся, не все так просто. Будут сложности и ошибки, но и тогда тем более - не сходи с Пути: раз вступив на него, имей мужество и решительность идти до конца. Пусть твоей надежной спутницей в Пути будет непоколебимая вера в то, что ты придешь к Себе и услышишь Космос.

Настроившись на освобождение своего ума от ментального хаоса и шума, на покой разума, ты станешь улавливать вибрации Космоса, которые откроют новые потоки информации, выход в окружающее сознание. И с этого времени ты должен постоянно находиться в состоянии открытости, а, следовательно, быть выше идей: ведь любая идея - ограничение, заключение Духа в форму, а тебе уже нужно всегда идти за пределы - в пространство. Таким образом ты приобретешь первое орудие Духа - успокоение ментального, т.е. безмолвие ума. Впереди тебе предстоит выдержать битву за овладение двумя другими его орудиями - витальным и физическим, поскольку задача состоит в том, чтобы расширить сознание на всех уровнях своего существа.

Расширяя витальное, локализуя его между сердцем и пупом, стремись не к самоконтролю, который является лишь внешним самообладанием, а к истинному управлению внутренним состоянием. Такое управление достигается, когда его результатом становится абсолютная внутренняя неподвижность. Представь

- 26 -

себя, Читатель, стоящим рядом с человеком, который кипит от гнева и выбрасывает вибрации вовне. Если ты останешься внутренне неподвижным (не станешь отвечать своим гневом), то вскоре сможешь убедиться в том, что его гнев постепенно уменьшится и исчезнет совсем. Если же изнутри ты будешь весь

бурлить ответно, но при этом оденешь маску бесстрастия, то сам же и пострадаешь от этих вибраций, усиливающихся и подпитываемых другим человеком: скрыть вибрации невозможно. Все вибрации, как высшие (духовные переживания, радость, любовь), так и низшие (страх, боль, лень, ненависть), обладают отличительной чертой: они заразительны. Витальное хранится вовне, в окружающем сознании. От нас зависит - принять его или отвергнуть. Персонифицируя витальное (говоря: "моя боль", "мое страдание"), мы заражаемся окружающим витальным сознанием. Так, позволив себе ощутить боль, мы впускаем болезненную вибрацию. Если же научимся нейтрализовать боль своим умением отсоединить сознание от болевой области, то она не войдет, не будет принята. Но ведь способность распознавать вибрации и воздействовать на них (принимать или отталкивать) означает не что иное, как реальное управление ими.

Определенный выбор из окружающего витального сознания (радость или страх и т.п.) мы делаем в зависимости от нашего состояния. Наше внутреннее состояние - это индивидуальная атмосфера, служащая защитной оболочкой, благодаря которой можно почувствовать и остановить психические вибрации (гнев, депрессии) раньше, чем они войдут в нас. Если мы смогли защититься от такой вибрации, то это не значит, что она ушла навсегда, напротив, она находится невдалеке от нас и ждет удобного случая войти в нас, когда ослабнет наша защитная оболочка, ухудшится внутреннее состояние. Если же мы останемся безмолвными, не будем отвечать на беспокоящие нас вибрации, то тем самым растворим их и дадим жизнь другим вибрациям. Следовательно, успокоить свое витальное мы можем с помощью внутреннего покоя.

Я хочу обратить твое внимание, Читатель, на то, что помимо идущих от других людей или из всеобщего витального вибраций тебе придется встретиться с давящими, навязчивыми вибрациями под названием враждебные силы. В существовании их ты

- 27 -

убедишься (да и убеждался, наверняка, уже не раз!), как только осмелишься идти своей дорогой, осуществить свои замыслы. И если ты начнешь страдать от невозможности преодоления преград, предашься депрессии - это верный признак того, что враг уже рядом с тобой. И чем настойчивее будешь ты в своих целях, тем безжалостнее будет твой враг, так как он призван оберегать стадность, общую колею, принцип "как все", одним словом - стеречь вольер. Но он же, в конечном счете, заставляет тебя совершенствоваться, мешает самоуспокоению, способствует твоей духовной победе. Стратегия поведения по отношению к враждебным силам должна быть такая же, как и по отношению к другим вибрациям - внутренняя неподвижность. Она растворит все атаки враждебных сил, хотя на поверхности сво-

его существа ты будешь переживать и потрясения, и расстройств. Но чтобы выработать механизм управления собою, отделим поверхностное витальное от истинного витального. Мы в своей ежедневной жизни слишком отдаемся горестям и прочим эмоциям, порой сгораем в них, теряя свою энергию и силу, симпатизируя кому-то сегодня, а завтра видя в нем своего недруга. Все дело в том, что поверхностное витальное двойственно, противоречиво по своей природе: в любой момент любовь может превратиться в свою противоположность - ненависть, огорчение - в радость и т.п. Кроме того, поверхностное витальное силу своих ощущений принимает за силу истины, а потому всегда ее затуманивает. Именно поэтому эмоциями невозможно помочь другим. По-настоящему можно помочь только тем, что не содержит в себе лжи - Радостью, Жизненной Силой.

С точки зрения Космического сознания любые чувства есть Радость. И только узость нашего земного сознания приводит нас к переживаниям несчастий и бессилий. Уйти от таких переживаний возможно путем расширения витального сознания - к Радости. Сатпрем пишет: "Когда мы упорно цепляемся за свою жалкую фронтальную личность, за ее претензии, ... мы не люди в подлинном смысле этого слова - мы улитки Каменного Века, мы защищаем свое право на скорби и страдания" [79, С.87]. И далее: "За этим инфантильным, беспокойным, быстро истощающим свои силы витальным (поверхностным витальным - Г.Ш.) мы находим витальное спокойное и мощное - то, что Шри Ауробиндо называет истинным витальным, 0- витальное, которое содержит саму

- 28 -

сущность Жизненной Силы, очищенную от сентиментальных и болезненных побочных продуктов. Мы входим в состояние спокойной, спонтанной концентрации - так море всегда спокойно в глубинах, под волнующейся поверхностью. Эта фундаментальная неподвижность не есть притупление нервов, как и ментальное безмолвие не является оцепенением мозга; это - основа для действия. Это - концентрированная сила, способная начать любую деятельность, противостоять любому, самому неистовому

и продолжительному потрясению и при этом не потерять своего равновесия. В зависимости от степени нашего развития и этой витальной неподвижности могут возникнуть новые способности самого разного рода, но прежде всего мы чувствуем неисчерпаемую энергию, любая усталость - это признак того, что мы снова захвачены поверхностной суетой. ... В этой неподвижности установится еще одно свойство: отсутствие страдания и чувство постоянной радости. ... Малейшее страдание любого рода - это непосредственный признак противоречий в нашем существе и потери сознательности " [79, С.88-89].

Немаловажным моментом в развитии сознания является отс-

леживание роста психического. "Количество" психического в разных людях существенно колеблется. Так, в обычном человеке психическое является лишь скрытой возможностью (неразвитость души), в отличие от человека, сознательно развивающего свою индивидуальность, в котором оно находится в пробужденном состоянии. Но "количество" психического зависит еще и от такого фактора, как реинкарнация (перерождение, рождение вновь), т.е. от роста сознания, происходившего в отдельных прошлых жизнях того или иного человека и накопившегося к моменту нового рождения. Вот почему мы наблюдаем значительную разницу между душами разных людей. Вслед за работой над разумом и витальным приготовься, Читатель, к работе над телом, ибо третьим орудием Духа является физическое, без которого невозможно открыть в себе земное божество. Предупреждаю, что при развитии космического сознания в теле мы встретимся с громадными духовными трудностями. Ограничениями для свободы нашей личности со стороны тела являются его потребности, связанные с физической выживаемостью, и его органы чувств, определяющие диапазон восприятия мира. Я думаю, мой Друг, что ты, совершенствуя и открывая свое

- 29 -

живое и сложное "Я", никогда не забывал, что различные его уровни развиваются вместе, а поэтому любые достижения и неудачи на одном из них отзываются и на остальных уровнях. Главная трудность в работе с физическим состоит в укрощении физического разума, являющегося самым тупым из всех возможных, упорным, полным страха, ограниченным и консервативным, искажающим все приходящее к нам и притягивающим всяческие несчастья. Физический разум является вечным сторожем самого худшего, живущим в тревожном ожидании чего-то плохого. Так, даже когда мы о ком-то или о чем-то думаем, вступая таким образом сразу же во взаимодействие со всеми составляющими этого человека или предмет вибрациями, а также со всеми их последствиями, физический разум разворачивает перед нами нежелательные события, чем приводит нас в соприкосновение с ними.

Овладение космическим сознанием на трех уровнях - в разуме, в чувствах и теле (т.е. достижение неподвижности ума, чувств и тела) - приведет нас к открытию, что наша Жизненная сила - Радость может и хочет оказывать помощь людям. А когда мы действительно станем помогать, то убедимся, что наша Сила действительна. И нам станет ясно, что приобретенное в результате эволюции сознания внутреннее видение и спокойствие не имеет ничего общего с эмоциями и так называемым милосердием, так щедро и безрезультатно раздаваемыми в виде лозунгов в нашем обществе. Поверхностное ментальное и витальное не способно реально спасти человека, потому что оно туманно и неистинно, а потому сила его неэффективна, если не сказать

честнее - вредна в большинстве случаев. Не видя настоящих "Я" человека и не стремясь к их пониманию, врачебная медицинская помощь и милосердие зачастую лишь глушат личность, проявляя насилие над физической и духовной природой пациента. Подавление же "индивидуального можно вполне считать подавлением Бога в человеке" [79, С.169].

Задачу, стоящую перед развитым космическим сознанием человека, которую он призван решать в своей жизни на разных уровнях - ментальном, витальном и физическом, - кратко можно выразить словами: "Все и всегда". Иными словами, жить ежеминутно открыто таким образом, чтобы слышать и видеть все вокруг - в окружающем мире, в людях и в себе. Но при этом нель-

- 30 -

зя забывать, что открытость одновременно грозит усилением различных опасностей. Человек, умеющий охватывать все своим сознанием, видит сразу множество путей на каждом уровне своего "Я", одоление которых потребует от него еще больших сил, а, значит, и более жестокие враждебные силы вступят в схватку с ним.

Но ты, мой Читатель, вооружившись Знанием путей к Истине, не отступишь теперь ни перед какими враждебными силами, какими бы темными они ни были: ко мне пришло ощущение твоей возрастающей Жизненной Мощи. Вступив твердой поступью на Свой Путь, отныне иди уверенно, мой Друг, свято памятуя, что нет религии выше истины. Осознание этой мудрости пусть поможет тебе уйти от шатаний и сомнений.

Давай продолжим Путь!

- 31 -

26. MEMENTO VIVERE ! 51

Нет религии выше истины... Ты уже усвоил, мой Друг, что на уровне одного интеллекта, каким бы развитым он не был, невозможно правильно воспринимать жизнь. Ментал знает только системы и стремится всегда к созданию порядка. Он овладевает незначительной частицей истины и превращает ее в закон для каждого. Вырабатываемые ментальные идеи не могут охватить бесконечного разнообразия истины жизни. Учитывая, что природа человека различна, путь к истине жизни не является единым для всех. Эволюция каждого человека предполагает индивидуальный механизм управления 0, заключающийся в определении направления 1своего 0сознания, его расширении и уточнении. Настоящее понимание мира состоит в понимании его телом. Но, скрытое ментальным, витальным и физическим слоями сети, оно не может переживать мир таким, какой он есть. Его переживание - искаженное. Нужно достичь чистой клетки, без наслоений физического, витального и ментального. Только тогда,

в своей неподвижности и покое, тело станет правильно воспринимать истины жизни. Но прийти к такому состоянию непросто: 1тело человека представляет собою поле битвы за выход сознания в Космос, в Жизнь. 0При рождении тело не получает сознание с установкой на жизнь. Оно генетически приучено знать,

51 1Memento vivere 0(лат.) - помни о жизни (помни, что нужно жить!)

- 32 -

что рождается для того, чтобы умереть. Страх смерти преследует тело, каждую его клетку постоянно, приводя к ложному функционированию - к болезням. Задача человека - привнести в каждую клетку тела новое бессмертное сознание. И тогда тело научится жить как Вселенная, минуя смерть. Тело больше не знает, что есть смерть. Оно четко усваивает, что есть покой, гармония, вечность. Такую задачу поставила Мать, на опыте научившая клетки собственного тела новому сознанию, разуму, новой вибрации-мантре, которую они повторяли непрерывно, даже при наихудших условиях. Мантра возносилась над клетками как заклинание: " 2ОМ НАМО БХАГАВАТИ! 0" [78,С.117]. Учитывая то, что в теле взрослого человека около ста триллионов клеток, можно представить, какая титаническая работа была проделана - работа по формированию сознания клеток проходила упорно, невидимо, не приносила быстрых результатов.

Так что и ты, мой Друг, будь готов к кропотливой работе без отдыха, не жди мгновенной победы над собою, но знай, что успех будет потрясающий. Если ты встанешь на этот путь, то поймешь, что диета и режим сна, качество вдыхаемого воздуха и пищи уже не имеют никакого значения... Методично начни погружаться достаточно глубоко в себя и спокойно пребывай там... И жизнь Будет, очищение от страха смерти и лживости существования Произойдет. Откроются глаза тела - 1клеточное 1сознание, 0при котором тело не ощущает своей ограниченности, чувствует себя расширенным и безграничным во всем сразу: в людях, природе и т.д.

Однако, телу невероятно трудно обладать таким состоянием, когда в нем пребывает вечность, потому что оно испытывает постоянные волнения. Иногда все же телу удастся прийти в норму, стать недвижимым без всякого напряжения и усилия. В этот миг можно заметить, что оно начинает понимать, что все происходящее способствует продвижению и имеет своим предназначением достижение реализации посредством установления истинного состояния клеток. Более того, тело понимает, что цели служат даже страдания и удары судьбы. Оно укрепляется в осознании того, что трудности жизни творятся изнутри искаженным способом реагирования. Если же научиться постоянно находиться в новом сознании, то трудности исчезают, хотя лю-

ди и события остаются теми же. Объяснение этого феномена

- 33 -

кроется в новом способе видения и ощущения мира.

Но, состояние идентичности с вечностью уходит... и подступает опять обыденное сознание с его непрерывным состоянием беспокойства. "Пораженческие" настроения неотступно следуют одно за другим, и так изо дня в день... Замечается только плохое, ожидается только худшее... А тело все замечает...

Оно замечает, что только что поднятый предмет вновь роняется, идя по ровному месту, человек спотыкается... неудачи повторяются... Почему? Все потому, что во власть вступает физический ум с его "пораженческим" настроением, притягивающим всяческие беды. Сила его велика, ведь даже подсознательная мысль воздействует на клетки и может приводить к болезням. Физический ум должен быть взят под контроль, состоящий в воспитании привычки реагировать на события светло и радостно, дав клеткам возможность повторять свободную вибрацию: 2"ОМ НАМО БХАГАВАТИ! 0", вернув тем самым им чистоту и вечность. Следовательно, неумоимо надо учиться расширять собранные в теле клетки. Уже сама мысль, повторенная многократно, способствует такому расширению:" 1Я просто думала:"Со 1мной не может произойти ничего плохого" 0[78,С.98]. Если клетка приняла "решение", программу, она будет в ней упорствовать, пока весь организм ей не подчинится.

Двигаясь по пути понимания своего тела, ты столкнешься, мой Друг, с тем, что, став открытым, тело в то же время будет гораздо уязвимее, а, значит, 1будет нуждаться в защите 0от всего приходящего из пространства. Наибольшую опасность для тела представят окружающие люди, носящие мысли о старости, болезни и смерти, а также вибрации лжи под маской доброжелательности. Эти мысли и вибрации загромождают пространство и заражают воздух.

1Защита 0может строиться разными способами. Принципиальное различие между существующими методами состоит в том, что посылается - 1добрый призыв, оградительная формула или возмущение духа. Добрый призыв, 0или стрела духа, достигая соответствующего лица, очищает и пространство. По пути чистая стрела духа как более сильный магнит притягивает к себе осколки враждебных мыслей и несет их обратно, к их родителю. Эти черные мысли оседают на ауре и страдает тот, кто их произвел.

- 34 -

Древняя 1оградительная формула 0звучит: "Не тронь!" Она только защищает, не неся с собою обратного удара. Защиту можно создать и 1осознанием 0заградительной сети, окружающей тело. Эта сеть выстраивается мысленно напряжением воли и представляет собою прыгающие аурические лучи с рубиновыми

искрами в окружности. Заградительная сеть должна постоянно подпитываться внутренними энергиями. Аура и сознание составляют средства защиты.

Кроме того, если появилось головокружение и напряжение в темени, что говорит о произошедшем ударе по ауре, полезно посидеть спокойно с закрытыми глазами, мысленно послать токи внутренней энергии в беспредельность и как бы омыть ее чистотой и неуязвимостью. Можно защититься так, как это делали древние жрецы: положив левую руку на сердце, поскольку пальцы хорошо отражают удары.

В Азии широко используется 1 волна защиты. В час смятения Дух требует повторений. Во времена жречества были избраны слова: "Адонай, Истар, Аллилуйя и Оум". Употреблялось также повторение алфавита и цифр. Многократным повторением по воле Духа создается отражающая волна. Когда особенно тяжело, лучше выдыхать. Возможно напряжением духа создать как бы невидимый защищающий вуаль, не слышать и не видеть ничего, прекращая тем самым связь со всем существующим, добиваясь очищения от тяжести окружения.

1 Возмущение духа Оследует допускать редко, так как оно изнашивает защитную оболочку посылающего это возмущение. Кому-то может помочь в качестве защиты "заклятый круг", представляющий собою очерченную вокруг головы магическую линию.

Удивительно светлую защиту предлагает Н.К.Рерих [31, С. 75]. Он рекомендует положить в основание действия четыре камня. Начерти на первом камне Голубя, на втором Воина, на третьем - Колонну, на четвертом - Солнце. Для утверждения первого - призови всю любовь свою. Припомни из детства лучшие улыбки, самые яркие лучи солнца и первую песнь птиц за окном. Для утверждения второго - оденься в оружие дня, достань доспехи своих действий и освежи восприятие глотком трезвой воды. Для третьего - выбери в рабочей комнате самую высшую и отвесную линию и назови ее размером Плана. Прикла-

- 35 -

дывая мысленно к размеру мирового Плана все недовольства, раздражения и утомления и сравнивая их с ним, не найдешь даже малейшего места для призрачных мыслей. Для утверждения четвертого - представь всю бесконечность звездного мира... Представь, как из запертого дома выходишь на свет. Так придет к тебе все, в чем нуждаешься.

Действительно, ты станешь отмечать, что каковы бы ни были жизненные препятствия, твои проблемы решаются, и в тебе растет уверенность в правоте своего Пути. Куда-то уходит внутреннее напряжение, которое сдавливало твое сердце. На душе и в теле у тебя в любые моменты светло и уютно. Если же появилась какая-то тяжесть внутри, ты сможешь мысленным взором поднять свое сердце кверху, в голубое пространство, рас-

ширив его и уйдя от узкого "я", от "эго" самости. 1Защита те-
16е 0- 1вся вселенная, вся чудодейственная прана Природы. Тело
1вышло за пределы своей материальной оболочки, оно сознатель-
1но: слышит, видит, знает и помнит, воспринимает весь мир
1сразу.

Ты усвоил главное: Путь к Жизни, к Беспредельности лежит
через новое, совершенное сознание. Понятие действительности
расширяется. В открытом человеческом сознании содержатся все
энергии Космоса, которые претворяются в мощную Жизненную Си-
лу посредством сердца. Сердце является держателем чувствоз-
нания, истинного понимания космических явлений. 1Сознание в
1состоянии чувствознания 0дает понять, какое действие необхо-
димо сделать в данный момент. Тебе больше не нужно напряжен-
но думать и выбирать: слушай свое сердце, оно подскажет.
Читатель! Знаешь, что будет самым опасным в твоей работе
по восхождению сознания? Застой, потеря внутреннего ритма
действия. Нельзя останавливаться, предаваться посторонним
мыслям, ослаблять внимание и наблюдательность. Даже в минуты
подступающей депрессии 1старайся устремляться вверх, в Бесп-
1редельность. 0И всегда вперед, в пространство, расширяясь и
утончаясь. Пусть в молчании, во временном бездействии (так
зачастую происходит накопление энергии), но только кверху и
вперед. Не обращай внимания на ныряния и взлеты духа: это
все траектория твоего движения, ведь выдержать устремление
духа тяжелее всего. Твой дух не упустит возможность не один
раз шепнуть тебе о цели и смысле твоего существования -

- 36 -

стремиться за пределы наверх и помочь нуждающимся в твоей
помощи, а также и о том, что если ты оказался счастливым
ощущать его присутствие, то уже этому радуйся, зная свою
беспредельность. Ты идешь путем расширения сознания, а, зна-
чит, приближаешься к истинному действию. Тебя не мучат уже
шатания, сомнения, неуверенность, ты - Знаешь, ты - Посвящен
в Истину! Нет, это не сытая самоуверенность, это - жизнь
открытая, жизнь как она есть.

Прежде чем идти выше, дальше, тебе необходимо очищение,
естественное равновесие и безмолвие... В безмолвии ты нач-
нешь постигать основную энергию - Аум. Такое приобщение к
дальним мирам преобразит твою жизнь, отделит тебя от низшей
сущности и будет означать, что помощь тебе уже готова: сот-
каны невидимые связующие нити. Здесь слова не нужны, так как
идет сердечное познание...

Произнося же слово "Аум", ты ощутишь, что оно сопровож-
дается особым вздохом, который очень благотворен для орга-
низма. Звучание Аум посылай вместе с сердечной энергией и
ясным осознанием связи с Высшими Силами.

Можно прибавить самое полезное упражнение: находясь в
добром расположении духа, помолчи и направь мысль на Самое

Высшее, что только может вместить твое сознание. Представь это Высшее в наилучшем Облике, в Необыкновенном Свете. И представь, что ты Его Осязаешь... Удивительная теплота разольется по твоему телу... твое устремление к Высшему, омывшись в Нем, привнесло гармонию духа в тело...

Так в молчании, не тратя времени, ты получаешь чистую энергию!

Оздоровить состояние духа, когда бдительность сознания упала, может, конечно, и сердечная молитва, и музыка, и пение, и танцы - все то, что приводит к особо возвышенному настроению, способствующему восприятию высших энергий. В заключение данного раздела, хочу напомнить мудрое изречение: "Жив тот, кто хочет Ожить!" Смею надеяться, что это ты, мой Друг! Замечу, что работа по расширению внутреннего сознания, учитывая его тяготение к инволюции, должна продолжаться бесконечно, подпитываясь неиссякаемым устремлением.

- 37 -

27. ЗДОРОВЬЕ КАК БДИТЕЛЬНОСТЬ СОЗНАНИЯ

Сложная проблема - философствовать о человеке, его жизни и ценностях. Но это не означает, что запрещается видеть подходы к ее решению... Некоторые философы считают, что человеческая жизнь вращается вокруг трех великих "доминант" - смерти, пищи и денег. Другие уверяют, что самое важное для человека - дух и творчество, затем - здоровье и лишь на третьем месте - богатство. Л.Н.Толстой писал: "Еще раз благодарю вас за ваше доброе расположение и желаю вам всего наилучшего: такой жизни духовной, при которой не нужно даже желать и счастья, и здоровья" [111]. Л. Рон Хаббард придерживается точки зрения, согласно которой целью всего живого является бесконечное выживание [96]. Человек как форма жизни подчиняется во всех действиях единственной команде: "Выживай!" Методы выживания сводятся к питанию, безопасности (защита и нападение) и размножению. Причем, никто не выживает в одиночку. Даже красное дерево - "секвойя", очень высокое и развесистое дерево, в тени которого обычно не могут существовать никакие другие деревья. Хотя и кажется, что оно добивается огромного успеха, существуя в одиночку, в действительности же зависит от других организмов, а они зависят от него. Человек, подобно секвойе, должен находиться в состоянии аффинити с другими людьми для того, чтобы выжить. Термин "аффинити" означает силу притяжения между двумя людьми или между человеком и другим живым организмом...

В духе аффинити формулируется одно из определений здо-

- 38 -

ровья, которое привлекло мое внимание: "Здоровье - это умение

1ние Ожить в ладу с самим собой и окружающим миром". В преамбуле Устава Всемирной организации Здравоохранения 1здоровье 0определяется как " 1состояние 0полного физического, духовного и социального 1благополучия 0, а не только отсутствие болезней и физических дефектов... Понятие " 1здоровье индиви- 1дуума"... 0нельзя определить с достаточной точностью, т.к. оно связано с большой широтой колебаний важнейших показателей жизнедеятельности человека, с состоянием приспособительных возможностей организма. Хотя 1здоровье 0представляет собой 1состояние, противоположное болезни, 0оно может быть связано с ней состоянием так называемой предболезни, когда заболевания еще нет, но защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены и вредный фактор, который в обычных условиях не вызвал бы заболевания, может его вызвать. Кроме того, 1состояние здоровья 0не исключает наличия в организме еще не проявившегося болезнетворного начала, колебаний в самочувствии человека или даже некоторых отклонений от того, что рассматривается как физиологическая норма. Так, развивающиеся с возрастом у всех людей атеросклеротические изменения кровеносных сосудов являются несомненно патологическим процессом, тем не менее здоровье у человека может не нарушаться, если эти изменения выражены незначительно. В связи с этим возникло понятие " 1практически здоровый 1человек" 0: под этим подразумевается, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека, не могут еще расцениваться как болезнь. Вместе с тем, отсутствие видимых признаков нарушения здоровья еще не свидетельствует о полном здоровье, так как болезнь, например, в скрытом (латентном) периоде, может и не иметь внешних проявлений. Таким образом, 1состояние здоровья 0может быть установлено на основании личных (субъективных) ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования, с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых живет или временно находится человек. Например, абсолютно здоровый житель равнины, попав высоко в горы, некоторое время будет

- 39 -

плохо себя чувствовать, пока организм в целом не приспособится к пониженному содержанию кислорода во вдыхаемом воздухе и к пониженному атмосферному давлению, обычным для высокогорья. В период приспособления человек может чувствовать себя нездоровым и приспособительные силы организма могут быть перенапряжены, но здоровье его обычно не нарушено" [112, С.220-221].

Толковый словарь русского языка предлагает два варианта определения здоровья: "1. Правильная, нормальная 1деятель-

1ность Организма, его полное физическое и психическое благополучие. 2. То или иное 1состояние Организма" [113,С.232].
Интересна трактовка здоровья как 1устойчивого равновесия духа с телом, данная знаменитым доктором Папюсом: "В человеческом организме тело и дух суть две субстанции противоположного характера, промежуточное же звено (жизнь, пластический посредник, астральное тело) связывает эти две противоположности в уравновешенное целое - живой организм. Это-то равновесие и определяет своей устойчивостью то, что мы называем 1здоровьем Окак физическим, так и психическим. Кроме равновесия духа с телом, о котором только что шла речь, в здоровом организме должны находиться в равновесии все центры и их проявления (инстинкты, чувства, мысли)" [114,С.49].

Известна также формулировка здоровья как функционального 1состояния Организма человека, обеспечивающего продолжительность жизни, физиологическую и умственную работоспособность, хорошее самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства [28,С.5].

Вышеприведенные определения понятия "здоровье" фиксируют 1результат Оздоровья, схватывают поверхностную его сторону: состояние, благополучие, деятельность, устойчивое равновесие. Но все они не называют имманентный признак, механизм, который 1приводит Ок здоровью (можно даже сказать - 1дает Оздоровье), не отражают того, как оно 1достигается. ОЧеловеческий организм - сверхдинамическая система, в которой происходят сверхскоростные изменения ежесекундно. И чтобы он был здоров в каждую секунду жизни, очевидно, должен быть такой механизм, который, отслеживая эти изменения, мог бы корректировать нежелательные отклонения. Таким "механизмом" является

- 40 -

расширенное сознание, способное бесконечно фокусировать внимание. Тогда 1здоровье Оможно определить 1как бдительность сознания, Оего готовность отреагировать мгновенно на любые помехи. Конечно, речь идет о сознании, очищенном от суеты, хаоса

ментального, витального и физического, - сознании, постигшем безмолвие ума, покой в душе и неподвижность в теле.

Болезнь же будет представлять собой недостаточность сознания. Болезнь появляется тогда, когда сознание начинает замечать (признавать) ее существование. "Это не тело болеет, это ослабевают сознание... Если ищущий сознателен, он может жить в центре эпидемии, пить всю грязь Ганга, если ему так хочется; ничто не коснется его.. Когда мы очищены, прозрачны, то никакие вирусы в мире не смогут ничего с нами сделать, потому что наша внутренняя сила могущественнее их си-

лы, или, иными словами, потому что интенсивность вибраций нашего существа настолько велика, что никакая более низкая вибрация не может проникнуть в нас" [79, С.111-112].

Отдавая должное диагностике, не следует забывать о ее относительности: любые приборы (будь то руки, глаза врача или аппараты УЗИ и пр.) позволяют лишь получить отпечаток (пусть даже в движении, но 1отпечаток! 0) деятельности организма "больного" в определенный момент времени. Ставя диагноз, врач кристаллизует болезнь, конкретизирует и отяжеляет ее. Учитывая же его гипнотическую власть над физическим умом пациента, приведенный им в исполнение приговор в виде диагноза болезни закупоривает сознание (и тело) "больного" в железный панцирь на многие годы, если не навсегда... А ведь в организме "больного", как и во всей Вселенной, все течет, все изменяется... И не случайно зачастую "больной" недоумевает: вчера был у специалиста-иридодиагноста и выявил у себя одни болезни, а сегодня другой иридодиагност обнаружил, что тех болезней нет, но есть другие. А третий специалист, не исключено, скажет, что ничего подобного - "больной"... совершенно здоров!... Все это не удивительно, если принять к сведению, что обследования "больного" проводились в разное время. Организм не болеет всегда... Даже самый запущенный организм знает взлеты сознания, просветление и радость восприятия жизни. Не глушить бы его всяческими названиями болезней надо, а лелеять рост пошатнувшегося духа, угасшего сознания,

- 41 -

чего мы практически не видим у наших врачей сегодня. Надобность в скольких операциях отпала бы, если бы врачи были внимательны к личности "больного"!

Как часто, заходя в кабинет врача, мы испытываем животный страх или чувствуем стену, отгораживающую Его от нас... Это разделение не способствует взлету духа, а, наоборот, принижает его. Если бы был прибор, который позволил бы увидеть нашу ауру, то можно было бы заметить, что она представляет собою в эти минуты измятый цветок... Но если все-таки, наперекор болезни, мы где-то услышим (глубоко в себе, во встретившихся нам по пути людях или в окружающем пространстве) звоночек теплящегося, еще не угасшего стремления выздороветь, то можно быть уверенным, что все будет в порядке: врач останется доволен - Он 1излечил 0болезнь!...

В повседневной жизни мы не отдаем отчет, что своим раздражением, усталостью, ленью и страхами, мыслями и действиями сами создаем себе те или иные болезни (а потом вопрошаем: "Откуда они взялись?") и, даже более того, определяем характер собственной смерти.

А мы должны бы знать, что при раздражении образуется яд под названием 1империл 0, что он отлагается на стенках нервных каналов и таким образом распространяется по всему организму.

Кроме того, империл, выдыхаемый раздраженными людьми, действует на далеких расстояниях и может воздействовать на тонкие тела других людей, зарождавая в них физические болезни... Но люди, как правило, не утруждают себя замечать свое раздражение. Если же это раздражение кто-либо замечает и просит успокоиться, то они гордо восклицают: "А мы такие! Вы нас не переделаете!" Страдающему от империла можно посоветовать (для его же пользы) избегать насыщенных последствий ссор и всяких раздражений, а также почаще многократно повторять: "Как все прекрасно!" И это будет правдой, так как мир действительно прекрасен.

Подобно человеку, земля тоже может испытывать раздражение стихий, которое порождает сильный ядовитый газ сродни империлу - яд пространства 1аэроперил 0. В такие периоды человеку особенно трудно быть спокойным. И когда тебе тяжело, мой Друг, не относи эту тяжесть к себе: помни о волнах мирового воздействия.

- 42 -

Однако, большее влияние на человека оказывают не физические условия атмосферы, а волны психической энергии, которые могут создавать не только настроение, но и вызывать отклонения в нервных центрах.

Но твоя усталость может быть и от того, что ты долго нагружал один нервный центр. Перемени работу, чтобы стали действовать другие нервные центры, и ты вновь почувствуешь себя отдохнувшим и полным сил! Усталость отгоняется устремлением, которое должно идти изнутри без внешних причин. Препятствия жизни не могут влиять на качество устремления. Можешь провести небольшую тренировку воли, приучающую нервные центры работать группами, например, попробуй совместить чтение и диктование или произвести движение рук в противоположном направлении, или применить "фриданс" (свободный танец, когда, например, ты слушаешь музыку вальса, а танцуешь в ином, импровизированном стиле, диктуемом настроением, которое ты переживаешь в данный период), или "медвежье" раскачивание (совершенно свободное, не запрограммированное топтание с раскачиванием тела). Если все же в теле ты услышал "пружину", несмотря на устремление, и она никак не раскручивается, не насилуй энергию: это именно тот момент, в который могут начать страдать физические органы от перенапряжения, появиться болезнь. Нужен отдых. Первопричиной любой болезни является усталость. Совсем не обязательно отдыхать час-два, все зависит от твоего внутреннего настроя: порою организму достаточно двадцать - тридцать минут для возобновления прежней деятельности.

Одной из главных преград на пути к восхождению сознания является 1лень 0, ею зачастую наполнен досуг человека. Лень - хуже ошибок, так как "благодаря" ей не могут реализоваться

самые лучшие возможности. Да и болезни возникают от недостатка желания вовремя помочь сознанию не угасать.

Особое место занимает страх, который держит сознание в узких тисках, не позволяет ему адекватно воспринимать мир. Усиливаясь, страх образует своего рода отрицательный магнит, притягивающий всяческие беды и уродующий физиологические реакции организма, могущие сжечь сердце. От страха идут затруднения перед жизненными препятствиями. Истинное, незатуманненное происхождение действительности человек может знать

- 43 -

только при отсутствии страха. Его необходимо преодолеть расширением сознания, признав абсурдность его существования размышлениями о Беспредельности. Мысль о Беспредельности окажется лучшим противоядием от страха, поскольку она повлияет не только на нервную систему, но и очистит кровь.

Встав на путь самосовершенствования и познания Космоса ты, мой Друг, не однажды услышишь внутреннее сопротивление этому пути, объясняя себе, что тому есть много барьеров: мешают семья, отсутствие денег, машины, и пр. Но это самообман и не надо убаюкиваться в его колыбели. Ничто и никто не может мешать прохождению Пути. Правда, здесь тебя может подстерегать один из злейших врагов - зависть, как твоя - к людям, так и людская - к тебе. Степень ее участия в создании болезни огромна: она, так же как лень и страх, искривляет мир и насыщает тебя лживой информацией. Зависть является сильнейшей заразой, разъедающей печень и сердце. Она уводит человека от собственного звездного мира и заставляет жить чужой истиной. Она давит на тебя своими вибрациями, когда завидуют тебе. Большое количество зла творится из зависти, при этом человек не желает признавать многочисленные ожоги и травмы от нее... Ты должен стать невосприимчивым как к своей зависти, так и к чужой.

Если бы мы осознали космичность нашей личности, то происхождение болезней стало бы очевидным. В возникновении болезней качество мышления играет огромную роль. Каждое мгновение мир наполняется самыми противоречивыми мыслями - созидательными и разрушительными. Разрушительные мысли закладывают множество болезней. Если бы диагноз ставился в зависимости от содержания мыслей, то врач мог бы сказать больному: "У вас, дружок, камни предательства или чесотка сплетен, или удар ненависти, или анемия сомнительности"... Мысли разрушения создают не только психические болезни, но и самые различные физические - от сердечных до желудочных и кожных... Живая Этика приобрела бы свое истинное значение. Качество мышления было бы осознано как целение, а умение молчать и очищать мысли стало бы ответственностью каждого. Это явилось бы лучшей дезинфекцией для человека и космического пространства.

Мысль выражается действием, приводящим Карму к колеба-

- 44 -

нию. Общась с человеком (на уровне мысли или поступка), нужно поддерживать строгое невмешательство в его свободную волю. Ведь любое воздействие на другого человека имеет кармическое следствие... Человек, предающий другого, вызывает быстрое образование Кармы... Человек-вампир также ее приближает: нельзя "выпивать" чью-то сущность, не отдавая свою взамен... Трудно изменить Карму, но своими мыслями и действиями ее можно регулировать и, более того, получить в критические моменты космическую помощь. Нельзя сказать, откуда она придет, но непреложность ее очевидна при условии чистоты мыслей и поступков.

Следовательно, все в нас - и здоровье, и болезни - в нашем сознании. Будем ли мы здоровыми и радостными, открыто восходящими по пути своей эволюции или больными и вечно колеблющимися - зависит только от готовности нашего сознания к космическому расширению и постоянному 1жизненному устремлению. 0Угасание сознания (посредством удержания в нем страха, лени, зависти, ненависти, нечистых мыслей и действий и пр.) сеет ложь о мире в теле человека путем утверждения смерти... Остались ли у тебя сомнения, мой Друг?...

Выбор сделан: будем всегда в труде, сознательны, бдительны, а, значит, здоровы!

- 45 -

28. И ВСЕ-ТАКИ... О БОЛЕЗНЯХ

Да, все-таки завожу об этом речь. Утверждая, что болезней нет, что они лишь в нашем сознании, не могу не считаться с тем, что в отдельные жизненные периоды происходит снижение сознательности или даже ее утеря, и тогда факт присутствия болезней имеет место быть...

Н.К.Рерих писал, что Землю населяют люди, не знающие гармонизации центров, лишенные энтузиазма, не знающие радости, не освобожденные от злобы, трясущиеся от зависти, серые от страха, отвратившиеся от Истины, раздраженные и умершие сердцем, имеющие мышление, готовое к отрицанию и желанию уничтожить то, что вы скажете [31, С.309]. Да, мы это признали, обнажив человеческие пороки в предыдущем разделе. Более резкую характеристику дала Мать: "Земля населена существами, не являющимися людьми, - это козлы или, скорее, крысы, или кролики, но не люди. Они могут обладать наукой, демократией и религией, но они не люди. Они представляют собой весьма искусный кишечно-желудочный тракт. Нет более фальшивого вида. Крыса - то, что она есть, без какого-то притворства. Человек не то, что он есть, он прикидывается множеством вещей

- с Библией в руке и четками вокруг шеи. Человек и ложь идут вместе. Или, скорее, мы еще не люди" [78, С.167]. Признаемся, не лестно. Но это все о нас, теперешних. Тем больше упорства мы должны будем проявить, чтобы подняться по ступенькам эволюционной лестницы от животного к подлинно человеческому - космическому сознанию... Путь этот долог и сложен. Но это

- 46 -

1наш единственный Путь!

А пока нас одолевают болезни... Рак, туберкулез, болезни печени и селезенки, головная боль, заболевания глаз и зубов, ангина и множество других. Нельзя не согласиться с доктором А.С.Залмановым, утверждавшим, что не существует локальных заболеваний, болезней органов. Болен всегда человек в целом, а посему не существует локального лечения [33, С.5].

Одним из основных моментов болезней человека А.С.Залманов считал нарушение физиологии капилляров и требовал при каждом медицинском вмешательстве уважения жизни тканей, клеток и капилляров.

Мы же ее не уважаем... Не уважаем, когда забываем, что даже в здоровом организме всегда присутствуют микробы и вирусы и на повышение температуры реагируем, привычно применяя антибиотики или жаропонижающие средства... Высокая температура почти всегда спасительна для инфицированного организма, поскольку так происходит "естественное сжигание" вредных веществ, возникающих при распаде белковых молекул в каждой клетке и циркулирующих в крови, лимфе и во внеклеточных жидкостях. Вот почему не надо никогда искусственно понижать высокую температуру. Здесь могут быть применены горячие обертывания грудной клетки и ручные ванны, согревающие кровь и увеличивающие поэтому ее бактерицидность, т.е. способность убивать болезнетворные микробы. Русский ученый П.Н.Веселкин показал, что повышение температуры крови на 1 градус в десять раз увеличивает ее бактерицидность. В случае, когда температура превысит 40 градусов по Цельсию, следует на затылок положить пузырь со льдом и делать горячие грудные обертывания дважды в день. Антибиотики же, уничтожая определенную разновидность микробов, создают благоприятные условия для развития других видов и, кроме того, уничтожают полезную микрофлору кишечника. Организм вскоре "благодарит" нас за "расторопность" хроническими расстройствами, прежде всего аллергиями, дисбактериозом и язвой желудка. Это не отрицает необходимости применения антибиотиков и жаропонижающих средств в других случаях, например, при менингите.

Мы не уважаем жизнь клеток и капилляров и тогда, когда доводим организм до физиологической и патологической уста-

- 47 -

лости, сопровождающейся венозным застоем. При венозном застое в печени может помочь грелка на область печени. При циррозе печени следует придерживаться фруктово-овощной диеты, каждые два месяца ставить пиявки на область печени. При венозном застое в легких, плевре, миокарде хороший эффект дают горячие обертывания грудной клетки.

Бичом для современных людей является варикозное расширение вен, флебиты и тромбофлебиты, развивающиеся в связи с воспалительным процессом в стенках вен. При лечении таких заболеваний А.С.Залманов рекомендовал следующие гидропроцедуры, устраняющие венозный застой: содовые ванны с квасцами, холодные согревающие компрессы на конечности, грелку на область печени, пиявки, а также фруктово-овощную диету швейцарского врача М.Бирхер-Беннера и сборы лекарственных трав, активизирующие деятельность желудочно-кишечного тракта.

Содовые ванны с квасцами готовят, исходя из 200 г соды и 70 г квасцов, температура воды - 38,5 градусов, продолжительность ванны - 15 минут. Принимать 2 раза в неделю. Остальные дни недели перед ночным сном делать холодный согревающий компресс на 30 мин., после чего наложить на ноги на всю ночь нетугую повязку: сложенную в 4 раза марлю смочить раствором уксуса (две столовые ложки 9-процентного раствора уксуса на 6-8 столовых ложек кипяченой воды), слегка отжать и наложить на пораженный участок, сразу покрыть тонким слоем ваты и забинтовать.

Если есть боли, например, в правой икроножной мышце, что свидетельствует о тромбофлебите глубоких вен правой голени, можно попробовать вначале такие местные процедуры, как горячее обертывание ноги от колена до стопы на 20 мин. перед ночным сном, после этого - холодное согревающее обертывание того же места ноги на всю ночь. Эту процедуру делать ежедневно в течение 10 дней. Боли исчезнут.

Холодные согревающие компрессы ног (на всю ночь) по Залманову вызывают рефлекторное расширение сосудов нижних конечностей, что улучшает кровообращение в них и способствует развитию дополнительных кровеносных сосудов. Для их выполнения надо взять 2 пары хлопчатобумажных чулок или носков и 1 пару шерстяных чулок или носков. Одну пару хлопчатобумажных чулок намочить в холодной воде, хорошо отжать и надеть на

- 48 -

ноги, завернув чулок от колена на голень. Поверх мокрых чулок надеть вторую пару сухих хлопчатобумажных чулок и затем - шерстяные чулки, также завернув их от колен на голень и икроножные мышцы. Когда боли уменьшатся, прохладное обертывание ног заменить более интенсивно действующим горячим обертыванием ног. Техника применения этой процедуры такова: вначале обернуть одну ногу, исключая стопу, сухим вафельным полотенцем и мокрым махровым (температура воды - 70 граду-

сов), затем - сухим махровым полотенцем и поверх всего - шерстяным платком. Затем подлить в таз горячую воду (температуру снова довести до 70 градусов) и так же обернуть вторую конечность, после чего лечь в постель на 30 мин., укрываясь при этом одеялом.

Если мы хотим жить дольше и болеть реже, необходимо, как советует Залманов, ежедневно промывать печень. Для этого за полчаса до обеда следует выпивать смесь, состоящую из чайной ложки (четыре грамма) сульфата натрия (глауберовой соли), растворенного в стакане воды "Ессентуки N 4" (если реакция мочи кислая) или в воде "Ессентуки N 17" (если реакция мочи щелочная). Этой процедурой достигается промывание и очищение кровеносных, лимфатических и желчных капилляров печени. Авиценна считал печень самым важным органом для обеспечения жизнедеятельности организма.

Кроме того, полезно применять довольно горячую грелку на область печени в течение 40 мин. три раза в день, после каждой основной еды в случаях, когда печень и селезенка очень увеличены в объеме, и только 2 раза в день - в остальных случаях. Прогреванием печени достигается увеличение объема циркулирующей крови. Если применять данную процедуру систематически на протяжении месяцев и лет, то она предупредит многие серьезные заболевания. А.С.Залманов подчеркивал: "Я не знаю лечения проще, глубже и действеннее, чем применение на область печени грелки" [33, С.36].

Диета швейцарского врача М.Бирхер-Беннера состоит в следующем. В течение первых четырех дней 1разрешенной пищей Оявляется: все плоды и овощи, сырые и вареные, компоты, варенье, финики, инжир, миндаль, грецкие орехи, кофе, чай, сахарные (не шоколадные) конфеты, мед. Все овощи, кроме картофеля, сырые или вареные в воде без соли, уксус, лимон, рас-

- 49 -

тительное масло с овощами. 1Запрещенная пища: Омясо, рыба, колбаса, яйца, хлеб, сухари, изделия из теста, жаркое, картофель, супы, бульоны из мяса, шоколад, алкоголь. К этому 4-дневному режиму прибавляется на пятый день 1 сухарь, на шестой день вечером - несколько картофелин (около 300 г), сваренных в воде без соли, можно прибавить молока и сделать пюре, но без масла, на седьмой-восьмой день - 2 сухаря и 0,5 литра молока, на девятый день - 1 яйцо, на десятый-тринадцатый день - творог (100 г), масла (20 г), на четырнадцатый день - рисовая или манная каша на 0,75 литра молока. Начиная с пятнадцатого дня можно есть 100 г вареного мяса не более чем 2 раза в неделю, в обед. С двадцать пятого дня - обычная еда, но 2 дня в неделю, не следующих один за другим (например, понедельник и пятница), повторять режим первых четырех дней.

Примерные блюда, рекомендованные М.Бирхер-Беннером,

очень просты и доступны в приготовлении. Они таковы.

2Молочно-ореховое блюдо. 0Взять по 2 столовые ложки тертых яблок и овсяных хлопьев, предварительно размоченных в течение 2-х часов в воде, 50 г растолченных грецких орехов, все смешать, прибавить сок из половины лимона, сахар по вкусу, заправить 2-мя столовыми ложками сметаны.

2Сливовое блюдо. 0200 г размоченного чернослива пропустить через мясорубку, прибавить 2 столовые ложки размоченных и протертых сквозь сито овсяных хлопьев, сок из половины лимона. Заправить сметаной, сахаром.

2Блюда из овсяных хлопьев. 02 столовые ложки размоченных овсяных хлопьев развести водой до кашицеобразного состояния (не варить), положить 1/3 стакана мелко нарезанных грецких орехов, сок из половины лимона, все смешать.

2Пюре из черной смородины. 02 столовые ложки манной крупы размочить в четырех столовых ложках холодной кипяченой воды. В эту массу положить 1 столовую ложку меда и смешать с пюре из 150 г малины, сверху посыпать тертыми грецкими орехами.

2Яблочно-морковное блюдо. 02 тертых яблока, 2 столовые ложки размоченной манной крупы, 2 столовые ложки тертой моркови и столько же мелко нарезанных грецких орехов смешать, заправить сметаной, сахар по вкусу, но не более 1 чайной ложки.

- 50 -

2Мусс из слив или вишен. 0Вынуть косточки из 200 г ягод, мякоть протереть через сито, смешать с 1 столовой ложкой меда и 100 г мелко нарезанных грецких орехов.

2Яблочно-ореховое блюдо. 02 столовые ложки тертых яблок, 10 г манной крупы, размоченной в трех столовых ложках кипяченой воды, 2 столовые ложки толченых грецких орехов, 2 столовые ложки сгущенного молока, сок из половины лимона, все смешать.

2Яблочно-медовое блюдо. 03 тертых яблока, 2 столовые ложки предварительно размоченных овсяных хлопьев, 1 столовая ложка сгущенного молока, 1 столовая ложка меда, все смешать.

2Ягодное блюдо. 0300 г ягод (земляника, малина) размять до однородной массы, смешать с 1 столовой ложкой сгущенного молока и соком из половины лимона.

Диета М.Бирхер-Беннера снижает уровень сахара и холестерина, активизирует обмен углеводов и жиров и, что особенно важно при сердечно-сосудистых заболеваниях, повышает количество калия в организме. При указанных болезнях нарушается соотношение выделения с мочой натрия и калия: в норме индекс натрий/калий в моче равен 3:1, а у больных гипертонией он составляет 1,5:1 или даже 1:1.

Следует обратить внимание на то, что анатомо-физиологическую основу старения составляет прогрессирующее уменьшение числа открытых капилляров, которое отмечается начиная с

40-45 лет. Человек становится все более обезвоженным. Ускоряющееся закрытие капилляров сопровождается ревматическими болезнями, невритами, стенокардией, атеросклерозом и гипертонией. Капилляротерапия, предусматривающая применение пиявок, фруктово-овощную диету и физиологическую гидротерапию (горячие и холодные обертывания, лечебные ванны), будет лучшей профилактикой перечисленных болезней. Для ликвидации приступа болезни следует экстренно открыть выделительные пути: очистить кишечник (клизмами из соды), легкие (горячим грудным обертыванием), почки, кожу, печень. Серией ванн открываются закрытые капилляры, и тогда движение плазмы крови усиливается, плазма освобождается от шлаков и готова воспринять всегда имеющиеся в резерве у организма антитела и питательные вещества. Таким образом, очистится организм и будут удалены токсические вещества.

- 51 -

Если в нашем присутствии у человека случится мозговое кровоизлияние, доктор Залманов рекомендует сразу же поставить пиявки за уши и в течение 48 часов давать только фруктовые соки и заверяет, что у больного не возникнет паралича, более того - он сможет подняться на ноги через 14 дней полного покоя. Если же этого не сделать, больного ждет паралич и потеря трудоспособности...

Больному, пораженному параличом продолжительное время, можно помочь, организовав ему горячие обертывания грудной клетки, фруктово-овощной режим без соли М.Бирхер-Беннера, желтые скипидарные ванны.

Итак, мы рассмотрели болезнь как нарушение физиологических явлений организма. Однако, никто, я думаю, не станет отрицать, что болезнь возникает только в том случае, если нарушается регуляция нервной деятельности, если ей предшествует усталость в любой форме. Различают усталость мышечную, акустическую, оптическую, термическую, пищеварительную, половую, интеллектуальную, эмоциональную. Человек, даже при отсутствии предохранительных прививок, не подвергающийся в

течение долгого времени ни одной из названных форм усталости, заболеть не может, угрозе какой бы инфекции не подвергался его организм.

О роли психической энергии в возникновении болезней и выздоровлении скажу особо. Психическая энергия, заложенная во всей природе, особенно выражена в человеке. Она бессознательно истекает от каждого организма - своя, неповторимая. Ею пропитаны все ткани. Достаточный ее запас устанавливает духовное равновесие. Психическая Энергия для своего проявления нуждается в сознательном собирании, фокусировании и пополнении. Ее пополнению, как неоднократно упоминалось, способствует возвышенная мысль или устремленная радость, духовные порывы. Нужно быть внимательным к проистеканию данной

энергии. Чуткому сердцу она сама все скажет - и о пище, и о сне, и о любви, и о средстве для излечения возникшей болезни. Начало любого заболевания отмечается отливом психической энергии, прежде всего от желез, вызывая их набухание. Железы очень зависят от психической энергии. Существует точка зрения, что все наросты, в том числе и рак, происходят вследствие отсутствия психической энергии в крови. Причем, злока-

- 52 -

чественность болезни зависит от продолжительности такого отлива. Часто психическая энергия бывает выкачанной в результате сильной духовной отдачи, наблюдаемой у творческих людей. Поэтому так важно целесообразное применение сил в каждом шаге жизни. Профилактикой всех заболеваний, включая онкологические, должно стать сохранение духовного равновесия. Помочь установить духовное равновесие способно внушение. Наглядным примером силы внушения и того, что организм обладает способностью самоизлечиваться, является следующий. Великим французским клиницистом Труссо почти сто лет назад был поставлен в медицинской клинике следующий опыт: на протяжении года он наблюдал две группы больных с одной и той же болезнью. Больных в первой группе он лечил лекарствами, а во второй - не применял никаких препаратов. В обеих группах процент выздоровления оказался один и тот же.

При каждой болезни полезно производить пассы над пораженным органом, не думая о болезни, а лишь соединяясь сердечной мыслью с Высшим Миром. Однако, признавая целебность внушения, хочу предупредить и о его опасности. Нельзя забывать, что внушение (как, впрочем, и любое иное врачебное воздействие) есть насильствие одной психической энергии (пациента) другой энергией (врача), навязывающей себя вопреки сопротивлению сознания. Оно поражает ауру больного и создает Карму. Вообще, нерушимость Кармы есть главное условие практики врача, главнейшая задача которого заключается в том, чтобы 1дать, помочь, руководить, Оно при этом 1не нарушить лич- 1ность. 0Каждый истинный врач в нужный момент должен ее решать... Какими же чистыми должны быть мысли у врача! Такими же должны быть и руки, которыми он прикасается к пациенту. В противном случае, даже излечив болезнь явленную, он может породить другие, более тяжелые болезни. Безусловно, передавая часть своей психической энергии больному, врач сам должен иметь ее в достаточном количестве и надлежащего качества. Врач не имеет кармического права прикасаться к пациенту, если сам не здоров... Конечно, не исключается такой вариант, когда пациент атакует психическую энергию врача, посылая раздраженные стрелы-мысли... Но если бы и врач, и больной одновременно вспомнили бы об энергии сердца, то произошло бы, возможно, взаимное исцеление!...

- 53 -

Слаб человек в этом мире: дает себя на исследование разным врачам, разрешает резать свое божественное тело ножом, отказываясь от самого доступного - устремления психической энергии и ее утончения. А жаль: исцеление так реально... Для этого нужно научиться принимать так называемый 1душ дальних 1миров: Опоставить над всеми физиологическими воздействиями сердце и отпускать его мысленно кверху, представляя, что оно возносится в чаше с пламенем к Беспредельности. И увидеть Жизнь в целом, во всех ее взаимосвязях и взаимозависимостях.

- 54 -

29. ТАК В ЧЕМ ЖЕ ИСТИНА?

1Человека защищать не надо
1Перед Богом, Бога - от него.
1Человек заслуживает ада,
1Но и сада
1Семиверстного - для одного.

1Человек заслуживает танка!
1Но и замка
1Феодального - для одного.

1М.Цветаева, Осень 1934

"Так в чем же истина?" - спросишь ты, Читатель. "В чем истина?" - возвращу я твой вопрос тебе. Тогда ты, немного помедлив, скорее всего ответишь, что ты понял из книги, что 1истина - в тебе самом, Сознательном, Освобожденном от колпака ментального, витального и физического, умеющем адекватно воспринимать Жизнь, и, следовательно, принимать правильные решения, открыто идти к достижению покоя и гармонии, таящимся в Беспредельности. Как писал Е.Замятин в статье "Белая любовь": "Но человек - человек только тогда, когда он в точности соответствует своему биологическому имени: когда он - homo erectus 51 0, когда он уже встал с четверенек и 1умеет смот-

51 0homo erectus (лат.) - человек прямоходящий

- 55 -

1реть вверх, в бесконечность" 0(выделено мною - Г.Ш.)
[115,С.459].

Мне приятно твое понимание, но понять - означает очень мало, а, точнее, ничего не значит. Важно сделать это понимание образом жизни.

Истина многолика и, порою, противоречива, но от этого она не перестает быть истиной, изменяются лишь условия ее проявления. Рассмотрим, к примеру, полезность (и вред) пищевой соды и пива.

Читаем: "Явление переполнения психической энергией вызывает многие симптомы как в конечностях, так и в горле и в желудке. Сода полезна, чтобы вызвать разрежение, также горячее молоко" О... (Выделено мною - Г.Ш.) [31, С.235].

Утерявшие психическую энергию люди могут легко подвергнуться легочной чуме. "Она может быть усилена разными добавочными формами, как внутренними, так и внешними. Потемнение или воспаление кожи напечет оспу или скарлатину. Но большинство огненных явлений отражается на коже. Учитесь обращать внимание на эти необычные явления. Мускус или горячее молоко с содой будут хорошим предохранителем. Насколько холодное молоко не соединяется с тканями, настолько же горячее с содой проникает в центры. Часто люди полагают лечить жар холодом, но реакция горчицы или горячего компресса оказывает неожиданное улучшение. Мы решительно против банок и пива, ибо они действуют на сердце и могут быть губительными О... Правильно, что не забываете значение соды. Не без причины ее называли пеплом божественного Огня. Она принадлежит к тем широко даваемым лекарствам, посланным на потребу всего человечества. Следует помнить о соде не только в болезни, но и среди благополучия. Как связь с огненными действиями, она - щит от тьмы разрушения. Но следует приучать тело к ней длительно. Каждый день нужно принимать ее с водой или молоком; принимая ее, нужно как бы направлять ее в нервные центры. Так можно постепенно вводить иммунитет" О(выделено мною - Г.Ш.) [31, С.259,313].

Однако, именно свойства огненности соды заставляют нас быть очень осторожными в ее применении сейчас в условиях свершившейся Чернобыльской катастрофы. Во всех рецептах приготовления изделий из теста должно быть исключено добавление

- 56 -

соды и дрожжей. Оно рекомендовано их изготовление по-караваевски [28, С.90-95].

Что касается применения пива, то доктор Залманов, как ты, Читатель, убедился, знакомясь с разделом 8 данной книги "И все-таки... о болезнях", как раз наоборот, писал об их пользе, особенно подчеркивая благотворное влияние при тяжелых заболеваниях (таких как мозговое кровоизлияние, варикозное расширение вен).

Перечень аналогичных сопоставлений может быть продолжен, результат же сведется все к тому же вопросу: "Так в чем же истина?" Ответ очень прост: "В твоём сознательном выборе и понимании конкретных условий". Все в жизни - истина. Одно и то же средство при условии правильного употребления явится

лекарством, а при нарушении его - ядом. Даже такое, казалось бы, безобидное вещество как витамины, принятое сознательно, в хорошем настроении, увеличивает свою полезность, а принятое в раздражении - образует яд империл.

На своем жизненном пути я "пропустила" через свои клетки многие чужие истины, выработанные такими "гениями здоровья" как Брэгг (чудо голодания), Шелтон (раздельное питание), Стрельникова (дыхательная гимнастика), Амосов (1000 движений), Семенова (очистка печени, кишечника и пр.) и т.д. Это все были вехи эволюции моего сознания. Я жила по Микулину, по Иванову, по Дерябину и др., пока не пришла к пониманию того, что я могу жить по-своему: фундамент моего сознания уже заложен. Дальше я в состоянии возводить каркас здания жизни своими силами. Я накопила достаточную информацию о человеке, обзавелась друзьями-книгами, научившими меня слушать свой организм, понимать, как помогать ему накапливать жизненную энергию. Я услышала в себе свои истины.

Тебе, мой Друг, я советую поступить подобным образом.

Тебе нужно собственное осмысление чужих истин, доверие своему организму. Для начала предлагаю осилить такие источники, приведенные в списке литературы в конце этой книги:

[2,9,16,19,24,26,28,29,58,59,67,72,97]. Имей мужество постоянно трудиться в накоплении знаний и Твои Истины раскроются тебе. Но помни, что раньше тридцати лет мудрость жизни не просыпается. Все приходит в свое время.

Далее мне хотелось бы поделиться с тобою, Читатель, сво-

- 57 -

ими сокровенными мыслями, являющимися плодом моих долгих размышлений над вопросами здоровья человека и заслугами (ролью) медицины в его обеспечении.

Тебе известно, мой Друг, что основным признаком пригодности лечебного средства (метода, системы) официальная медицинская практика признает воспроизводимость эксперимента.

Мне хотелось бы эту "истину" поставить с головы на ноги, вернув ей естественное положение.

Согласись, что требование воспроизводимости эксперимента годится применительно к физическим и химическим явлениям и процессам, которые могут быть повторены при создании определенных условий: влажности, давления и пр. Но человек является динамической биологической особью, аналогов которой нет в природе. Условия, в которых протекает жизнь индивидуума, априори невозпроизводимы: они не могут быть повторены.

В каждую секунду состояние организма отдельного человека - новое и задержать его даже на полсекунды невозможно. Замечательной способностью человека является то, что, как отмечал Норман Казинс 51 0, "1 только у человека есть своего рода 1"встроенный механизм", который сам заботится о своих нуждах, 1сам осознает, 0что с ним происходит, 1и сам помогает себе, 0ес-

ли только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила блокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента - это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность, ... Лечение будет более эффективным, если... подключить естественное стремление организма к выздоровлению..." (Овыделено мною - Г.Ш.) [116, С.15].

Следовательно, чуда целителей, которого они якобы достигают своими системами, нет: выздоровление происходит благодаря включению механизма саморегуляции пациента, иными словами, человек сам себя излечивает. Порою для этого достаточно слова, внимательного отношения, мягкого прикосновения, изменения в питании и пр. Еще раз подчеркиваю мысль, что все в самом человеке - и здоровье, и болезни. Здоровье человека - в бдительности его сознания, готовности и способности дер-

51 Норман Казинс - американский врач, перенесший рак и описавший свое поведение во время протекания этой болезни.

- 58 -

жать всегда "включенным" стремление организма жить. Нужно, наконец, согласиться, что наука о человеке должна стать первой из всех наук. Именно учитывая высокую ценность человека, не могу согласиться со сложившимся стереотипом - считать убедительным подход, при котором эффективным признается метод лечения, дающий высокий процент излечения. То, что верно для экономики, физики или химии, не есть истина для медицины. Процент неизлеченных как раз и является самым важным и свидетельствует о том, что сила регенерации больного организма так и осталась блокированной и недоразвитой. Почему бы целителям не доказать свою силу на примере данного контингента больных. Но здесь уже требуются иные ориентиры: не воспроизводимость эксперимента, а способность видеть Человека. В медицине правомерно вести речь лишь об излечении каждого Человека, а не демонстрировать тропность метода процентом выздоровевших в людской массе. Ведь любой метод, даже самый плохой, может оказаться действенным в соответствующих случаях.

Только тогда, когда главной фигурой для врача станет личность больного, мы сможем вести разговор об искусстве врача, а не об эффективности механических методов воздействия на человека. Только при такой постановке вопроса возникнет естественное стремление врача сохранить человека, заботиться человеком, а не проявлять готовность и умение вырезать часть желудка, легкого, показывая чудеса хирургии и тем снискав себе славу. Сколько желудков и легких оказались бы зряшно вырезанными...

Целью медицины должно стать излечение всякого, нуждающегося в этом. И только способность целителя излечить любого

1больного была бы единственным критерием оценки его особого
1дара... Но для этого нужно обладать всесторонними и глубоки-
1ми знаниями, иметь развитую интуицию и владеть самыми разны-
1ми способами укрепления здоровья, Слышать Человека и обяза-
1тельно иметь Чуткое Сердце...

- 59 -

210. О ЛЮБВИ И СЕКСЕ, О МУЖЧИНЕ И ЖЕНЩИНЕ 3IN VIVO 51

1Как жаль, что тем, чем стало для меня
1твое существование, не стало
1мое существование для тебя.
1...В который раз на старом пустыре
1я запускаю в проволочный космос
1свой медный грош, увенчанный гербом,
1в отчаянной попытке возвеличить
1момент соединения... Увы,
1тому, кто не способен заменить
1собой весь мир, обычно остается
1крутить щербатый телефонный диск,
1как стол на спиритическом сеансе,
1покуда призрак не ответит эхом
1последним воплям зуммера в ночи.

1Иосиф Бродский, 1967

Благодарю высоко чтимого мною поэта Иосифа Бродского за
его замечательный сонет, аллегории которого, я надеюсь, поз-
волят разъяснить Читателю мою позицию в вопросе любви и сек-
са.

Как много шума создается сейчас телевидением, радио и
кино вокруг этих извечных тем. Забыты древние истины, уста-

51 0in vivo (лат.) - воочию,живьем

- 60 -

рели мораль и этика. Публика кружится в агонии вседозволен-
ности. Множатся всякие заболевания, от онкологических до ве-
нерических. Полнейшая раскомплексованность и утрата челове-
ческих ценностей и, конечно же, личностного "Я".

В женском теле не осталось тайн и красоты, поскольку
бульварные газеты, журналы и книги преподносят его лишь как
предмет вожделений. Не остается интереса к миру женщины.
Аналогичный стандарт поддерживается и в отношении восприятия
мужчины женщиной.

В результате мы все дружно вздыхаем: обмельчали мужчины,
исчезли женщины...

Ушла любовь, остался секс и пустота в душе, и тяжесть в

теле...

Продолжается жизнь?... Усомниться позволь мне...

Читатель! Мой Друг!

Я не случайно в качестве эпиграфа выбрала сонет Иосифа Бродского. Перечитай его внимательно и задержись на словах "... 1в отчаянной попытке возвеличить момент соединения..."

А теперь слушай...

Разве секс, просто секс без любви, который ты, наверное, допускал в своей жизни, не был все же такой отчаянной попыткой?

Разве не представлялось тебе в такие минуты сочетания, что вот она - сущность жизни, тайна из тайн, высота из высот, песня из песен?

И куда же улетало, уплывало все, когда экстаз проходил и реальность опять возвращалась к тебе?...

Что оставалось? - пустота и неразделенность чувства, ощущение одиночества, но, возможно, и освобождения.

И ты, наверняка, в какие-то мгновения, улавливал мысль, что секс не есть совокупность технических приемов достижения удовольствия, что половое совокупление задумано Природой и являет собою самое тонкое и истинное понимание мира - Гармонии, если в нем присутствует Стремление к слиянию двух автономных "Я" в Единое, незабываемое чувство - Любовь!

Как-то я встретила удачное описание гармонии у философа Х. Ортега-и-Гассета: "Лишь когда нас "охватывает" любовный экстаз и исчезает граница, отделяющая нас от возлюбленной, точнее, когда я - это и я, и любимая, наш облик обретает..."

- 61 -

истинное выражение счастья".

Но такой тип сексуальных отношений для большинства людей недоступен: он лежит вне рассудка и вне чувств. Это - взрыв энергии, растворение во Вселенной, которая в ответ посылает космический поток энергии. Мужчина и женщина при данном соединении получают больше, чем отдают.

При отсутствии Любви в сексе изначально присутствует ложь - на уровне рассудка или на уровне чувств. Неспособность остановить поток своих мыслей, подменяющих реального партнера воображаемым и реальный мир - воображаемым миром, мешают открытию энергии, скопившейся в "рассудочном" партнере, и совокупление заканчивается содроганием, при котором безвозвратно теряется энергия, новая взамен не поступает.

"Чувственный" ("животный") партнер, отдаваясь полностью соединению, получает настоящее удовлетворение. Потеряв энергию, он приобретает сладостные ощущения, но единения двух автономных "Я" он также не достигает, как и "рассудочный" партнер.

Тело слышит ложь любого уровня и, накапливая ее, зарождает в себе болезни - самого разного рода, но, прежде всего,

болезни духа. Наша генетика, наше тело не терпят лжи. Но мы этого не принимаем всерьез и поэтому в сексе, зачастую, ищем истину, к сожалению так же как и в жизни - лишь затрагивая наше любопытство.

Так проще и легче, вроде бы как.

1Любовь же и в сексе требует от нас полнейшего проникновения в мир другого, которое достигается напряжением души.

1Любовь фальши не принимает.

Н. Николаева в своей интересной книге "Дар" обосновывает вред и непозволительность измен: "Теперь я поняла, почему нельзя "прелюбодействовать". На физическом уровне смешиваются на короткое время слишком разные, неповторимые поля, и поэтому сбивается астральный код, нарастает хаос. Муж и жена, если живут долго рядом, выстраивают одинаковую энергетику, т.е. их души становятся подобны друг другу. "Они любили друг друга и умерли в один день" - вот когда я начинаю понимать А. Грина... Когда лечишь человека - ты едина с ним. Значит можно и любя быть единым?" [63, С.38].

Да, можно, но при условии 1тождества высоты духа, 0которое

- 62 -

М. Цветаева охарактеризовала такими словами:

В мире, где всяк
Сгорблен и взмылен,
Знаю - один
Мне равносилен.

В мире, где столь
Многого хотим,
Знаю - один
Мне равномощен.

В мире, где все -
Плесень и плющ,
Знаю: один
Ты - 1 равносущ
Мне.

Вот тогда слияние двух сущностей - женского начала Инь и мужского начала Янь - ведет к Гармонии, к Любви. Однако, в этой единой сущности (Гармонии, Любви) мужчина все же поставлен над женщиной. Знание данной мудрости Природы должно выступать путеводной звездой в построении семейных отношений.

Женщина! Как много природа вложила в тебя и как много ждет от тебя, назначив духом возвышать мужчину: "Когда в доме трудно, тогда обращаются к женщине. Когда возникает боль, именно 1женская рука 0удаляет ее. Когда мозг и рассудок отка-

зываются помочь в вычислениях, тогда именно 1женское сердце остается готовым помочь языком сердечным" (выделено мною - Г.Ш.) [74,С.252].

Все мы, мужчины и женщины, подвластны Закону Кармы. В обычном понимании Карма трактуется как возмездие за ход нашей жизни.

Но в истинном значении Карма представляет собой работу духа, следствием которой является открытие, что Карма подлечит человеческому воздействию: тело гармоническое освобождается от Кармы.

1Строя свои отношения в любви и сексе,не забудем об этом.

- 63 -

1Я обращаю твое внимание, Читатель, на то, что Истинная Любовь мужчины и женщины всегда взаимна. 0Поэтому теряют смысл суждения о том, что любить самому - это счастье, а быть любимым - не есть таковое. "В девяноста девяти случаях из ста то, что люди называют любовью, на самом деле или их предрассудки и суеверия или их себялюбие. Истинной любовью будет лишь та, которая раскрывает все способности и таланты к творческой деятельности, которая освобождает дух человека" [83,С.214].

Отсюда следует и отношение к ревности, которые многие почему-то считают необходимым атрибутом любви. "Ты должен думать, и думать очень крепко, чтоб в сердце твоём не шевелился червь ревности. Большого ужаса, чем пронизать свою жизнь припадками ревности, нельзя себе и представить. Всю жизнь себе и окружающим можно отравить и даже потерять весь смысл долгой жизни только потому, что дни были разъедены ревностью. Можно иметь великий талант, можно увлечь человечество в новые сферы литературы, музыки, живописи - и все же создать себе такую железную клетку страстей в личной жизни, что придется годы и годы изживать ту плесень в своём духе, что нарастил в ревнивой семейной жизни" [83,С.213].

Женщине при возникновении шевеления "червя ревности" можно посоветовать почаще обдумывать изречение древнегреческого философа Пифагора: "Благородная супруга! Если желаешь, чтоб муж твой свободное время проводил подле тебя, то побеспокойся, чтоб он ни в каком ином месте не находил столько приятности, удовольствия, скромности, нежности". Ну а уж если, несмотря на уют и ласку, муж уходит к другой... Не стоит злиться и комплексовать: ведь в тебе, милая женщина, скрыт целый мир, жаждущий своего раскрытия! Полюби себя, отнесись к себе с уважением и взгляни на жизнь широко открытыми глазами: ты увидишь, как она прекрасна, если ты не падаешь духом и продолжаешь устремляться!

Когда ты по-настоящему полюбишь саму себя, то увидишь, что ты интересна мужчинам...

Нет, это не эгоизм: подумай, разве можно дать то, что не

имеешь?

Разве можно ПОЛЮБИТЬ другого, если не умеешь любить себя?...

- 64 -

.....
Читая Бродского стихи,
Цветаеву Марину,
Испытываю всякий раз
Гармонию Ума и Чувства.

Слились Они в Союз Сердец
Поэтов двух великих
В моем Сознании давно
И в Сердце также прочно.

Я слышу силу Янь и Инь
В любом стихе и слове каждом...
И понимаю Знак Судьбы

В их одиночестве всевышнем...

.....
О, я хочу безумно жить -
Сказала б вслед за Блоком! -
Божественное воплотить
В Союзе Нашем Брачном!

.....

- 65 -

211. СОВЕТЫ ЕСТЬ - ЗДОРОВЬЕ БУДЕТ

Вот и подошли мы к резюмирующей и самой практической части книги, в которой я расскажу о применении философии здоровья в каждом дне жизни. Знаю заранее, что для большинства читателей она останется лишь в области любопытства. Но 1мой Читатель Овоспримет ее, потому что она поможет ему выйти на собственный Путь к Истине.

Хотя и справедливо заметил знаменитый писатель Джером К. Джером, что если бы все следовали нашим советам, то наш мир был бы лучшим из миров, я все же смею рассчитывать на то, что советы окажутся ценными.

Разреши, Читатель, теперь 1мне Овзглянуть 1на тебя 0со стороны и заглянуть тебе в сердце. Мне представляется, что пройденный с тобою Путь дает мне такое право. Ты не возражаешь? Давай поговорим о 1твоей 0жизни и представим, какой она может быть.

Вот ты проснулся (возьмем худший вариант) с тяжелой больной головой. Пока не будем анализировать причины сего неприятного факта: жизнь есть жизнь, и голове - как не согласиться! - есть от чего болеть! На сердце у тебя, естественно, не спокойно. Настроение - хуже быть не может. Ты не хочешь подниматься с постели. Хандра и мрачные мысли затягивают все глубже в свою трясиину, но ты и не сопротивляешься. Тебе очень себя жаль, ты говоришь себе, что жизнь не получилась, многое не сбылось и... махнув рукой, совершаешь над собой (в который раз!) громадное усилие - скрипя зубами -

- 66 -

поднимаешь бременное тело: надо идти на работу. Тяжелыми шагами ты долго бродишь в лабиринтах своей N-комнатной квартиры, нехотя умываешься, чистишь зубы, завтракаешь и тяжесть больной головы несешь на работу. На работе молчишь и страдаешь (возможно, срываешь на ком-нибудь зло) с единой мыслью: "Скорей бы закончился день!" И если таблетки, принятые с утра, сняли головную боль - хорошо, не помогли - ну что ж, возраст, никуда не денешься, приходится мириться. Такая картина все чаще и чаще повторяется, ты оправдываешь ее повторение тем, что и друзья жалуются на болезни, и успокаиваешь себя: "А что, у меня - как у всех..." Как у всех - значит, нужно смириться.

А давай теперь, мой Друг, попробуем прожить день не как все, а так, как способна твоя душа. Возьмем тот же отягченный вариант: ты проснулся с головной болью. В первые же минуты после сна сознание зафиксировало ее. Но ты улыбнулся, подумал, что тебе эти штуки знакомы, постарался расслабиться, мысленно настроил себя на победу во всех делах (что там какая-то головная боль!), потянулся в постели (вспомнил, как искусны в потягивании кошки), коснулся внутренним взором своего лба, расслабив его мышцы, вытянул с напряжением пальцы рук, расслабил их, затем потянул кончики пальцев ног, расслабил... Вспомнил чудное утро у моря, свежесть и плеск воды, тишину, величие гор, голубизну неба, свежий ветер, свободный полет чаек... Подобрать подходящий тебе способ утренней медитации сможет помочь книга Шри Чинмоя "Медитация: совершенствование в божестве" [105]. Позволь заметить, что я не приемлю медитации на чьи-либо портреты, как предлагает Шри Чинмой (медитировать на его портрет). Считаю, что человек не должен обременять другого человека, перекладывая свои трудности на его плечи, равно как и не может себя возвышать над другими.

Чувствуя прилив сил, ты поднимаешься с постели, уже не замечая головной боли, и подходишь к дверному проему. Поднимаешься на пальчиках как можно выше и руками тянешься к потолку. Тело вытянулось как струна. Твое сознание отмечает, как приятно утреннее натяжение тела. Медленно опускаешься ты

на обе стопы. Повторяешь это упражнение до тех пор, пока внутреннее "Я" тебя не остановит. Выполняя следующие упраж-

- 67 -

нения, подумай, какой ты молодец, что умеешь испытывать блаженство от движения тела. Ты улыбаешься этой похвале (вспоминаешь, как было приятно в детстве, когда родители хвалили за что-то) и занимаешься растяжкой рук и спины. Обе руки хорошо тянешь в разные стороны, затем расслабляешь их. Повторяешь упражнение в такой же очередности: напряжение - расслабление.

Фиксируя ощущения в памяти, ты приучаешь тело думать, тренируешь память мышц. Вскоре каждая клеточка отзовется радостью на движение: она знает его, она помнит!

Далее ты совершаешь повороты корпуса вправо, - расслабление, влево, - расслабление. "Работая" с талией, ты аналогично впускаешь сознание во все группы мышц, участвующие в ее пробуждении. Вот и проснулась верхняя часть тела.

Требуется продолжение. Тело с удовольствием откликается на зов. Несколько приседаний приводят тебя к необходимости уделить особое внимание ногам. Народная мудрость не зря говорит, что здоровье - в ногах. Ты свободно и пространственно выполняешь два-три упражнения на растягивание мышц ног.

1Выполняя любые упражнения, всегда стремись мысленно выходить из ограниченных рамок своего тела, чувствовать пространство.

Завершив утреннюю разминку, зафиксировав в памяти прилив энергии, ты примешь контрастный душ, который окончательно тебя взбодрит и напоит свежими силами.

Придя на работу, ты принесешь с собой спокойствие и уверенность в успехе во всех делах дня. И они действительно будут успешными.

Заметив недобрый взгляд человека, ты мысленно соорудишь высокую стену или выроешь глубокий ров, отгораживающие тебя от возникшего нападения. Ты сумеешь быть бдительным в осознании окружающего и способным защититься.

В течение дня ты испытаешь несколько раз отлив энергии, усталость станет давить своей тяжестью, мышцы станут напрягаться. Ты сделаешь сброс такого напряжения, для чего расправишь лоб от морщин, разожмешь зубы и губы, снимешь скованность в плечах (сбросишь их вниз, опустишь), разожмешь сжатые в кулаки руки, разомнешь поясницу. Если тебе удастся таким путем снять усталость, ты продолжишь работу. Если же мы-

- 68 -

шечное напряжение не пройдет, это будет означать, что иммунная система подавлена.

Вечером требуется глубокий покой и отдых, для чего следует отложить все дела и обратить внимание на то, что пер-

востепенной задачей становится научиться сохранять тело свободным от мышечного напряжения, расслабленным. Расслабление равнозначно оздоровлению. Без такого умения продвижение в искусстве управления здоровьем невозможно.

Вернувшись домой после работы, ты не торопишься сказать что-либо грубое своим близким, даже если очень устал (ведь они тоже весь день были в делах и наверняка тоже устали). Ты не забываешь, что пришел домой, где тебя ждут. Ты уходишь от мыслей о работе. Суету дня сжигаешь живым огнем, глядя на зажженную свечу или же приняв душ. Твоя аура восстанавливается.

Далее ты проводишь небольшую релаксацию. Позволяешь себе уединиться в тихой изолированной комнате с закрытыми шторами. Медитируешь: представляешь огромное звездное небо, созерцаешь его беспредельность, различаешь большие и маленькие звезды.

Переносишь этот образ чистого неба в "третий" глаз, который находится на лбу между бровями, задерживаешь его там, а затем кладешь на сердце. Твое сердце наполнится эманацией чистоты, неба и беспредельности. В зависимости от внутреннего настроя можно сопровождать релаксацию тихой музыкой или же медленным протяжным проговариванием своих жизненных установок (например: "Я не сомневаюсь в себе и в своих возможностях. Я все могу. Никакое зло не коснется меня, так как сердце мое чисто. Как прекрасна жизнь!"), позволяющих сохранить устремленность и укрепить силу духа.

И вот ты отдохнул. Ты приветствуешь близких хорошим настроением и готовностью участвовать в семейных заботах.

Если бы освобождение от усталости стало внутренней этикой каждого, как изменились бы отношения в семье и обществе!

Хорошо, если ты найдешь время для вечерней разминки шеи, спины, рук и ног. Если же не согласишься ввести в привычку ополаскивание ног горячей и холодной водой, то прилив бодрости тебе обеспечен.

- 69 -

Особого внимания к себе требуют глаза. Пальминг – метод снятия мышечного напряжения, расслабления с закрытыми глазами путем воображения чего-либо черного – может разрешить многие проблемы со зрением [3, С.54-62, 179-180].

Физиологическое объяснение полезности пальминга основано на том, что представить абсолютно черное возможно только тогда, когда психика находится в состоянии покоя. Пальминг предполагает использование нескольких способов, таких как:

- 1) просто закрыть глаза,
- 2) наложить на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки,

- 3) видеть черное поле,
- 4) вспомнить какой-нибудь черный объект (черную точку, черную краску, черный карандаш и т.п.),
- 5) мысленно переместиться от одного черного объекта к другому или от одной части черного объекта к другой (воспроизведение поочередно образов черной шляпы, черного башмака, черного вельветового платья, черной плюшевой занавески или складки на черном платье) с удержанием в памяти каждой вещи не более доли секунды,
- 6) перебрать в памяти все буквы алфавита по очереди, представляя их совершенно черными.

После всех вечерних трудов, перед сном, ты изгонишь из сердца тревогу, вновь снимешь внутренние "зажимы". Может быть, ты воспользуешься звуковой медитацией, такой как, например, прослушивание в состоянии расслабления кассеты, на которую ты записал свое прочтение "Лотоса Брамы" [83]. Мобилизации внутренних сил организма весьма надежно могут помочь исцеляющие настрои Г.Н. Сытина [86].

Итак, ты 1сотворил 0свой день. Ты ни минуты не забывал, что состояние твоего здоровья - это не твое личное дело. От твоего самочувствия зависит и твой успех, и счастье в семье, и здоровье людей, тебя окружающих. Ты был 1сознателен 0, и твой день тебя вдохновил. Завтра ты выполнишь ту же программу, внеся некоторые новшества.

Если почувствуешь недомогание, то не поленишься заглянуть в соответствующие книги и поразмышлять, что нужно сделать прежде всего, не откладывая на завтра. Ты прополощешь

- 70 -

горло, приготовишь травяной чай с ромашкой, мятой, душицей и пр. При насморке, гайморите, аллергиях, скорее всего, ты проведешь луковую ингаляцию. Для этого очистишь луковицу, разрежешь на несколько частей, которые затем положишь на поверхность бинта, свернешь его. Приложишь бинт к носу так, чтобы части лука оказались под обеими ноздрями, и завяжешь на затылке. Эту процедуру ты сделаешь на ночь, чтобы во время сна дышать луком.

Ты будешь помнить, что известное жаропонижающее средство аспирин (ацетилсалициловая кислота) даже в небольшом количестве может вызвать внутренние кровотечения. Но если уж примешь аспирин, то одновременно с аскорбиновой кислотой, нейтрализующей его вредное воздействие.

Считаю важным заметить следующее. Как часто мы слышим по радио и телевидению, читаем в прессе о том, что, употребляя аскорбиновую кислоту (витамин С), мы тем самым укрепляем свои защитные силы перед любой болезнью. Уже стало для многих правилом в весенне-осенний период пить чай из шиповника по несколько раз в день независимо от приема пищи, и, зачастую, на голодный желудок.

Человек, во всем доверяясь услышанному, желая себе, конечно же, только здоровья, закладывает, тем не менее, основы гастрита, выпивая кислоту до еды. Здесь уместно было бы, помимо рекламирования прекрасных свойств витамина С, указывать и на то, что значительные его дозы (2-3 г в день) могут приводить к образованию камней в почках и оказывать отрицательное воздействие на кости [48, С.104]. Кроме того, не лишне напомнить Читателю, что после приема внутрь настоя шиповника обязательно следует сполоснуть рот простой теплой водой или содовой теплой водой, поскольку кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль [60, С.182].

Другим примером неполной информации об условиях применения того или иного продукта для оздоровления, предлагаемой некоторыми изданиями, может служить рекомендация употреблять свеклу: "Сок столовой красной свеклы 1снижает Окрывное давление..." [117, С.38]. Но, оказывается, что самое существенное осталось "за кадром", а именно: "При приеме свежего сока свеклы происходит сильный 1спазм Окровеносных сосудов. Поэтому свежавыжатому соку дают отстояться 2-3 часа, чтобы улечути-

- 71 -

лись вредные летучие фракции. После этого можно применять сок" [60, С.181]. Вот и попробуй вылечить по домашнему лечению, не зная о многих тонкостях лечения... Добавлю, что свекольный сок лучше пить разбавленным холодной кипяченой водой 1:1, дозировка же может варьироваться от двух столовых ложек до стакана в день...

При варикозном расширении вен, ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком: 250 г очищенного, натертого или размятого в ступке чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять в течение одной недели. Принимать по одной столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

Хорошо снимает боли в суставе следующее народное средство: смешать 1 столовую ложку меда с 1 столовой ложкой соли и соком от половины луковицы. Смесь приложить к больному суставу, укутав его шерстяным платком.

Вообще-то способов сохранения и восстановления здоровья известно великое множество. Овладев одним из них, переходи к освоению другого. А когда накопится достаточное количество способов, ты сможешь безошибочно приходить к их оптимальному сочетанию, продиктованному знаниями и интуицией. Это будет означать, что твое сердце научилось видеть и слышать. Оно подскажет правильные методы, даже при лечении такого сложного заболевания как рак.

Существуют различные принципы подходов к борьбе с раком. Так, немецкий врач Эрнст ван Аакен рекомендует 1укреплять 1здоровые ткани 0с помощью кислорода, для чего пропагандирует 1оздоровительный бег.

Тренер по тяжелой атлетике из города Луцка Петр Мартынюк считает, что необходимо обеспечить разрушение больных тканей с помощью белкового голодания. Он советует профилактически, несмотря на возраст, периодически, в течение полутора месяцев проводить ударные недели силовых тренировок со штангой: жим лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга. Режим занятий таков: 3 раза в неделю 6 подходов по 6 повторений с посильным весом, до появления ощущения легкой усталости мышц. При отсутствии штанги могут быть использованы гантели, подтягивание на перекладине.

Белковое голодание означает, что желательно употребление

- 72 -

салатов, фруктов, овощей, соков, каш на растительном масле. Как увлекательное путешествие в страну знаний представил борьбу с онкологическими заболеваниями австралийский писатель Ян Гоулер в своей книге "Вы можете победить рак" [24], разработавший методику комплексного лечения рака, включающую правильное витаминно-минеральное питание, позитивное мышление, умение справляться со стрессом и регулярные занятия медитацией в сочетании с конкретным видом терапии.

Одной из причин возникновения рака некоторыми исследователями признается дисбаланс в организме микроэлементов, связанный с обеднением содержания, прежде всего, меди, йода, кальция и пр.

Человеческий организм требует обязательного потребления 1-3 мг меди в сутки, которая необходима в процессах кроветворения и внутриклеточного окисления. Медь повышает сопротивляемость некоторым инфекционным заболеваниям. Раннее поседение волос объясняется нехваткой этого микроэлемента. Медь необходима в малых количествах для сердца. Усвоению меди из пищи способствует пиво.

Московский инженер Н.М.Сафонова успешно использует медетерапию в избавлении людей от самых разных болезней, таких как ишемическая болезнь сердца, тромбофлебит, ринит, фарингит, бронхит, пневмония, стресс, ночное недержание мочи.

Необходимость аппликаций из меди можно установить простой пробой: если медь (пластину или монету) приложить плотно к телу, и она прилипает, значит, организм нуждается в ней.

Н.М.Сафонова объясняет сцепление разностью потенциалов больной ткани, имеющей отрицательный заряд, и меди, которая заряжена положительно. У здоровых людей также может обнаружиться эффект сцепления, что свидетельствует о скрытых патологических процессах, не проявляющихся до поры до времени в анализах и болевых ощущениях.

Для аппликаций полезны только монеты медно-алюминиевой бронзы марки БрА5, в которой содержится 95 процентов меди и 5 процентов алюминия. Эту марку использовали при изготовлении монет до денежной реформы 1961 года.

При спазмах сосудов сердца аппликация меди накладывается на область слева под ключицу и проводится двумя лечебными курсами (2 недели и 1,5 месяца), при правосторонней пневмо-

- 73 -

нии - на область правого легкого в течение 2-3 недель.

При хронических рините, фарингите, бронхите монеты накладывают на области пазух носа, на горло, под левую ключицу (если беспокоят сердечные боли).

При ночном недержании мочи у детей одна трехкопеечная монета накладывается на левую подключичную область (для успокаивающего воздействия на нервную систему), вторая - на область мочевого пузыря (выше лобка).

Медные монеты в результате многократного использования могут потерять лечебные свойства. Н.М.Сафонова советует восстанавливать их следующим образом: очистить загрязненную поверхность мелом или зубным порошком, а затем помыть холодной водой с мылом. После этого металл снова может лечить. С целью профилактики онкозаболеваний могут быть применены следующие средства.

31. Настой цветков календулы

2 столовые ложки цветков календулы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Закрывать крышкой. Греть в кипящей воде на водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охладить в течение 45 минут при комнатной температуре. Процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день.

32. Использование игл сосны

Иглы сосны отделить от ствола и веток, промыть, т.к. сосна хорошо собирает пыль. 5 столовых ложек мелко помолотых игл сосны, 0,5 литра воды, 2 столовые ложки луковой шелухи, 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника. Прокипятить на медленном огне в течение 5 минут. Снять с огня. Укрыть теплым. Оставить на ночь напаривать. Пить вместо воды как чай.

33. Сок сырой моркови

Морковь содержит много фолиевой кислоты, необходимой для образования эритроцитов. Она богата каротином (провитамином А). В ней содержатся аскорбиновая кислота (витамин С), витамин В1, В2 и РР. В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3-4 литров в день.

- 74 -

34. Грецкие орехи

По схеме:

1-й день - 1 орех,
2-й день - 2 ореха,
3-й день - 3 ореха,
4-й день - 4 ореха,
5-й день - 5 орехов,
6-й день - 4 ореха,
7-й день - 3 ореха,
8-й день - 2 ореха,
9-й день - 1 орех.
Через 10 дней повторить.

35. Отвар лука

На стакан воды - 1-2 луковицы, сделать отвар. Остудить.
Сразу выпить. В этот же день выпить обязательно стакан фруктового сока, лучше - виноградного.

36. По 2-3 драже витамина С утром и вечером

37. По 1 таблетке глюконата кальция в день

38. Исключить:

спиртное, кофе, мед, чай, соленое, копчености, холодец, кости, костный жир, вишню, абрикос, сливу.

39. Для "улучшения крови"

и снижения давления сок моркови, свеклы и редьки в равных частях слить в темную бутылку, закатать ее в тесто и томить в печи несколько часов.

310. Для очищения крови

полезно сочетать 1 дольку чеснока с 1 стаканом морковного сока.

Особым образом должно организовываться питание с учетом катастрофы в Чернобыле, происшедшей 26 апреля 1986 года. Эхо Чернобыля будет слышно на протяжении многих веков. Мы же можем противопоставить ему гигиену питания, отсутствие страха

- 75 -

и способность воспринимать новые знания.

Система питания, калорийно недостаточная, но качественно полноценная, откорректированная на основе рекомендаций известного американского специалиста в области медицинской радиологии доктора Гейла и предназначенная для жителей зон с повышенной радиоактивностью, предусматривает четкую работу желудочно-кишечного тракта. Американская методика подчеркивает целесообразность ежедневного стула после каждого приема пищи, т.е. 2-3 раза в день. После этого можно использовать отвары семян льна, чернослива, крапивы, слабительных трав, крушины. Важно отметить, что критерием чистоты организма яв-

ляется запах, которым сопровождается стул. Отсутствие запаха свидетельствует о том, что сочетание продуктов во время приема пищи было правильным. В обратном случае стулу сопутствует сильный отталкивающий запах, являющийся результатом отравления организма токсинами.

Очищение организма от радионуклидов может производиться энтеросорбентами - красным пигментом овощей, фруктов и ягод, а также нерафинированным растительным маслом. Учитывая это, рекомендуется включать в ежедневное меню салаты из сырой моркови и свеклы, капусты, сладкого перца и заправлять их нерафинированным подсолнечным маслом или сметаной и соком лимона. Причем у моркови удаляется сердцевина, у капусты - три верхних слоя и кочерыжка.

Из фруктов и ягод предпочтительно употреблять красный виноград, изюм, курагу, черноплодную рябину, гранат. Особенно полезны яблоки - содержащееся в них железо способствует созданию чистой крови.

Профессор Н.Ф.Котляренко, член ассоциации "Движение за здоровый образ жизни", советует пить соки с красильными пигментами - виноградный, томатный, гранатовый и др., а также красные вина (в профилактических целях пить 3 раза в день по столовой ложке) [50, С.22].

Повышенной способностью к поглощению радиоактивных элементов обладают лук и чеснок. Из молочных продуктов лучше употреблять сметану, творог, сливки, масло.

Питьевую воду нужно отстаивать, освобождая ее от хлора.

Есть предположения, что хлор способствует раку мочевого пузыря и толстого кишечника.

- 76 -

Поскольку наибольшее количество радионуклидов содержит говядина, лучше использовать свинину и птицу. При варке мяса первый отвар сливать, далее мясо варить до готовности.

Яичница является более предпочтительной, чем вареное яйцо, потому что при варке радиоактивный стронций переходит в белок. Работу желудочно-кишечного тракта и обменные процессы, особенно у мужчин, могут отрегулировать 4-5 грецких орехов в день.

После завтрака и в обед желательно употребление витаминов - кведевита, а также аскорбиновой кислоты с глюкозой (3 раза в день), витамина А.

Утром после чистки зубов следует тщательно полоскать полость рта подсолнечным или арахисовым маслом до появления пены, что дезинфицирует горло и десны. Вспенившееся масло ни в коем случае нельзя глотать.

С целью профилактики, для удаления радиоактивной пыли из полости носа и рта можно утром и вечером промывать их раствором морской соли (1 чайная ложка на стакан воды) или поваренной соли с добавлением двух капель йода.

Пожалуй, на этом я завершу данный раздел. Надеюсь, ты не воспринял приведенные в нем советы механически, как готовые рецепты на каждый день. Давая конкретные советы, я старалась все же подчеркнуть важность импровизации в деле укрепления

иммунитета, чтоб не иссякал интерес к жизни. Жизнь порою проверяет на прочность, она любит сильных. Сила есть 1в каждом из нас. Надо лишь разбудить ее и не уставать лелеять. В знак признательности она ответит крепким здоровьем и счастьем.

- 77 -

212. ЗАКЛЮЧЕНИЕ - РАССТАВАНИЕ

Любая встреча когда-то подходит к концу и завершается расставанием, несущим грусть... Грусть - это утончение, очищение, углубление и подготовка духа к новому взлету. Теперь, мой Друг, тебе предстоит выполнить приятную миссию - практически испытать себя в самостоятельном восхождении к 1собственной 0Истине 1. 0Мне же остается одно - дать тебе, как и полагается при расставании друзей, напутствия. В жизненном своем Пути, главное, расстанься со страхом. Возлюби каждой клеточкой своего "Я" Вечность. Встретившаяся на твоём Пути восхождения болезнь не должна отныне тебя огорчать: прими ее как испытание духа и источник нового знания. Не забывай одну из древнейших заповедей медицинской диагностики: даже при всех признаках и симптомах конкретной болезни самой болезни может вообще не быть. Поэтому не позволяй угасать своему сознанию. Читай, работай - придет понимание закономерности событий твоей жизни, расширится и утончится сознание. Все будет способствовать росту твоей мудрости. Придет спокойное, адекватное, внутреннее эзотерическое (скрытое) знание, которое выведет тебя к Здоровью. Как известно, эзотерическое знание накапливалось десятилетиями тысяч лет и передавалось из поколения в поколение в пределах узкого круга посвященных. Приобретение такого знания предполагало долгую работу и сложные испытания, без которых его усвоение и умение использовать в жизни были невоз-

- 78 -

можны. Эта истина почему-то забылась. О ней не помнят люди, изучающие различные системы здоровья и удивляющиеся, почему та или иная система 1не дала 0им здоровья. Они не задумываются над тем, что система здоровья предполагает и определенный образ жизни, невозпроизводимый во всем своем объеме, что механическое копирование не приводит к гармонии. Человек, при-

обретающий, например, "Практическую магию" Папюса в тайной надежде расквитаться со своими врагами, выглядит, мягко говоря, смешным. Такими же являются его разнообразные манипуляции по этому поводу.

Но ты, Читатель, не устающий от восхождения, окажешься

1посвященным 0, тебе станет доступно движение к истине. Сам процесс чтения или работы станет проходить иначе - с особым внутренним ощущением. Да и все остальное в жизни наполнится другим смыслом: больше не надо будет бегать в поисках той или иной книги, одежды, обуви, продуктов питания и т.д. Эти вопросы станут решаться сами собою.

Память высвечивает интересный эпизод из моей жизни. В одной из поездок в Санкт-Петербург мы с дочерью оказались обладательницами билетов, позволивших нам побывать на встрече со знаменитым экстрасенсом А.В.Мартыновым. До названной встречи я упорно следила за публикациями, в которых сообщалось что-либо об идеях и работе этого человека. А.В.Мартынов произнес следующую фразу: "Не ищите книги. Они сами к вам придут". Буквально на следующий день, посещая музей Анны Ахматовой в Фонтанном доме, мы 1случайно Овышли на Литейный проспект, где всегда идет оживленная торговля книгами, и увидели книгу Д.Андреева "Роза мира", которую мне давно хотелось приобрести... И потом много раз я убеждалась в справедливости такого суждения.

Особым смыслом для тебя, мой Друг, теперь должны наполниться такие слова: "Ищите знания, чтобы понять, что несчастья нет как такового. Все, все чудеса и несчастья носит в себе сам человек. Когда человеку открывается знание, он становится спокойным, ибо мудрость оживает в нем. Не ищите чудес, их нет. Ищите знание - оно есть. И все, что люди зовут чудесами, все только та или иная степень знания" [83, С.197].

Именно эта мудрость вела меня по жизни, позволила осмыс-

- 79 -

лить чудесный опыт, накопленный многими пытливыми умами, 1вы-
1работать свой динамичный механизм управления здоровьем, Ожить
интересно, не останавливаться и, наконец, 1поделиться с то-
1бою, мой Друг, теплом своего сердца.

Уверена, что ты 1осознаешь Онеповторимость жизни, божественность своей личности и величайшую ответственность за все, что проистекает из твоей сущности.

Здоровья тебе, мой Друг-Читатель. Я искренно этого хочу, в этом моя корысть, так как от этого зависит частичка и моего здоровья!

Благодарю за труд и внимание.

А теперь я отпускаю твою руку и говорю: "В добрый Путь, мой Друг, с любовью и радостью. Иди с чистым сердцем, но умей защититься. Ты услышишь естественный голос жизни, и Она

тебя согреет и раскроет свои глубокие тайны..."

Книга же пусть отправится в странствие к своему Читателю и пусть успехом своим будет обязана всем великим людям, которые опытом своей жизни добывали искры истинного знания о ЧЕЛОВЕКЕ.

- 80 -

ЛИТЕРАТУРА

2А. Основная

21. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1990. - 240 с.
22. Армстронг Д.У. Живая вода. - М.: Кокон, 1990. - 60 с.
- 23 О. Бейтс У., Корбетт М. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков О/Сборник. - Вильнюс: Полина, 1990. - 272 с.
- 24 О. Бердяев Н.А. О назначении человека. - М.: Республика, 1993. - 383 с.
- 25 О. Бердяев Н.А. Самопознание (опыт философской автобиографии) О. - М.: Международные отношения, 1990. - 306 с.
26. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. - Киев: Молодь, 1986. - 152 с.
27. Блаватская Е.П. Тайная доктрина. Синтез науки, религии и философии. - Т.1: Космогенезис О. - Рига: Unguns; М.: Т-Око, 1990. - 1008 с.
28. Блаватская Е.П. Тайная доктрина. Синтез науки, религии и философии. О 1- О 1Т.2 О: 1Антропогенезис. О - Рига: Unguns; М.: Т-Око, 1990. - 1008 с.
29. Брэгг П. Чудо голодания. О - М.: Молодая гвардия, 1989. - 207 с.
210. Вельховер Е., Никифоров В., Радыщ Б. Локаторы здоровья. О - М.: Молодая гвардия, 1986. - 207 с.

- 81 -

211. Вивекананда С. О Бхакти-Йога. О 1- О Рига: Виеда, 1991. - 61 с.
212. Вивекананда С. О Карма-Йога. О - Рига: Виеда, 1991. - 62 с.
213. Вислоцкая М. Искусство любви. О - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 256 с.
214. Вислоцкая М. Искусство любви: двадцать лет спустя. О - М.: Сов. спорт, 1990. - 320 с.
215. Власов Ю.П. Справедливость силы. О - М.: Молодая гвардия, 1984. - 304 с.
216. Власов Ю. О Формула воли: верить О//Аврора. - 1985. - N 9,10.
217. Гессе Г. О Игра в бисер. О - Новосибирск: Новосибирское книжн. изд-во, 1991. - 464 с.

218. Гессе Г. 0 1Степной волк. 0 - Новосибирск: Новосибирское кн. изд-во, 1991. - 352 с.
219. Гласс Дж. 0 1Жить до 180 лет. 0- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 93 с.
220. Говорка Я. 1Дорога к долголетию. 3 0- М.: 3 0Профиздат, 3 01990. 3- 336 с.
221. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Н. 1Подвижность, 1гибкость, элегантность 0. - М.: Сов. спорт, 1991. - 96 с.
222. Горбовский А.А. 1Иные миры. 0- М.: Общество по изучению тайн и загадок Земли, 1990. - 240 с.
223. Горбовский А.А. 1Тайная власть. Незримая сила (колдуны, 1экстрасенсы, целители). 0 - М.: Общество по изучению тайн и загадок Земли, 1991.- 224 с.
224. Гоулер Ян 0. 1Вы можете победить рак 0//Физкультура и спорт. - 1991. - N3-12; 1992. - N1-4.
225. Грегор О. 0 1Жить не старея. 0 - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 271 с.
226. Гриффитс У., Брегг П. 1Американский метод голодания. 0-США, Калифорния, 1991. - 64 с.
227. Давиташвили Джуна 0. 1Слушаю свои руки. 0 - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 191 с.
228. Дерябин А.М. 1Продлите молодость свою. 0 - Душанбе: Издательство ЦК КП Таджикистана, 1991. - 334 с.
229. Джарвис Д.С. 1Мед и другие естественные продукты: опыт и 1исследования одного врача. 0 - М.: Апимондия, 1990. - 127 с.
230. Дильман В.М. 1Большие биологические часы. Введение в ин- 1тегральную медицину. 0 - М.: Знание, 1986. - 256 с.
- 231 0. Живая этика: избранное. -Сост.М.Ю 2.Клю 1чниковой. -М. 0:Рес-

- 82 -

- публика, 1991. - 414 с.
232. 1Жизнь земная и последующая. 0 - Сост. П.С.Гуревич, С.Я.Левит. - М.: Политиздат, 1991. - 415 с.
 233. Залманов А.С. 0 1Тайная мудрость человеческого организма: 1глубинная медицина. 0 - СПб: Наука, 1991. - 335 с.
 234. Ибрагимов В.С. 1Точка...Точка? Точка! 0 - М.: Молодая гвардия. - 1988. - 254 с.
 235. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова 3 2И.Н. 1Ритмическая гимнастика на ТВ. 0 1- 0 1М.: 0 Сов. спорт, 1989.- 79 с.
 236. Иванов В.И. 1Лекарственные средства в народной медици- 1не 0. - М.: Воениздат, 1992. - 448 с.
 237. Иванов Ю.М. 1 Как стать экстрасенсом. 0 - М.: 1991. - 222 с.
 238. Иванов Ю.М. 1Человек и его душа. Жизнь в физическом теле 1и астральном мире. 0 1- 0 М.: 1991. - 193 с.
 239. Иванова О.А. 1Стретчинг (комплекс упражнений). 0 1- 0 М.: ЦНИИ "Спорт" Госкомспорта СССР, 1990. - 19 с.
 240. Иванченко В.А. 1Секреты вашей бодрости. 0 1- 0 Минск: Высш.шко- ла, 1991. - 253 с.

241. Каганов Л. З 1Медитация - путь к себе. 0 3- 0 М.: Кокон, 1990. - 53 с.
242. З 1Как быть здоровым 3 0(1из зарубежного опыта обучения прин- 1ципам здорового образа жизни). 0 - М.: Медицина, 1990. - 240 с.
243. Кастанеда К. 0 1Учения дона Хуана: Путь знания индейцев 1Яки. 0 1- 0 М.: Миф, 1991. - 157 с.
244. Карнеги Д. 1Как перестать беспокоиться и начать 0 1жить. - М.: Комета, 1989. - 81 с.
245. Клизовский А. 1Психическая энергия. 0 1- 0 Рига: Виеда, 1991. - 60 с.
246. Клименко А. 1Дети вселенной (контакты с инопланетянами). 1- 0 Донецк: ДЦЮ, 1991. - 176 с.
247. Климова В.И. 1Человек и его здоровье. 0 1- 0 М.: Знание, 1990. - 224 с.
248. 1Книга о лице и теле. Практическое руководство по уходу 1за внешностью. 0 1- 0 М.: Панорама, 1992. - 256 с.
249. Козловски Г., Хубев Л., Пушкарова М., Трошев К. 1Всегда 1красивая. 0 1- 0 София: Медицина и физкультура, 1984. - 262 с.
250. Котляренко Н.Ф. 1Чернобыльский набат 0//Физкультура и - 83 - спорт. - 1990. - N9-12.
251. Кочеткова И.Н. 0 1Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. 1- 0 М.: Советский спорт, 1989. - 32 с.
252. Кратохвиль В. 1Ясновидение: от магов древности до косми- 1ческих программ НАСА (история, теория, практика). 0 1- 0 Ки- ев: Интербук, 1991. - 96 с.
253. Кривоногов Ю.А. 1Как пробудить скрытую биоэнергию? 0 1- 0 Ки- ев: Знание, 1990. - 48 с.
254. Купер К. 1Аэробика для хорошего самочувствия. 0 1- 0 М.: Физ- культура и спорт, 1987. - 192 с.
255. Леви В.Л. 1Везет же людям... (Психология здоровья).- 0М.: Физкультура и спорт, 1988. - 256 с.
256. Леви В.Л. 1 Искусство быть собой. 0 1- 0 М.: Знание, 1991. - 256 с.
257. 1Лечебный массаж. 0 1Практическое руководство. 0 1- 0 Киев: Вища школа, 1983. - 280 с.
258. Литвина И.И. 1Три пользы. 0 1- 0 М.: Физкультура и спорт, 1989. - 208 с.
259. Мартынов А.В. 0 1Исповедимый путь. 0 1- 0 М.: Прометей, 1990. - 164 с.
260. Минеджян Г.З. 1Сборник по народной медицине и нетрадици- 1онным способам лечения. 0 1- 0 М.: Техноэкос, 1991. - 492 с.
261. Михайлова Э.И., 0 2Иванов 0 2Ю.И. 1Ритмическая гимнастика: 1Справочник. 0 1- 0 М.: Московская правда, 1987. - 79 с.
262. Морозова О.А. 0 1Домашний лечебник: 0 1как помочь больному 1человеку? 0 1- 0 Л.: 1991. - 244 с.
263. Николаева Н.И. 1Дар. - 0 Киев: Информационно-издательское

агентство "Украина", 1992. - ч.1. - 64 с.

264. Николаева Н.И. 0 1Дар. - 0 Киев: Информационно-издательское агентство "Украина", 1992. - ч.2. - 65 с.

265. Перепелицын М.Л. 0 1Философский 0 1камень 0 1(руководство по 1православному духотворчеству или алхимия материи духа).-

М.: Агентство правовой культуры и социальной помощи, 1990. - 202 с.

266. Поль С.Брегг 0. 1Нервная сила: лечение без лекарств. 0 1- 0 М.: ЗПИ, 1991. - 93 с.

267. Похлебкин 0 2В. 1Тайны хорошей кухни. 0 1- 0 М.: Молодая гвардия, 1985. - 191 с.

268 1. Практическое руководство по аурикулярной и корпоральной

- 84 -

1иглотерапии 0. - Харьков: Вища школа, 1985. - 264 с.

269. Прозоровский В.Б. 1Домашняя аптечка. 0 1- 0 М.: Медицина, 1989. - 160 с.

270. Пфулгенда Синха. 1Йоговское лечение распространенных болезней. 0 1- 0 Киев: Здоровье, 1990. - 144 с.

271. Рампа Т.Лобсанг. 1 Третий глаз. 0 1- 0 СПб: Лениздат, 1992. - 199 с.

272 1. Расстаньтесь 0 1с 0 1болезнью// 0Охрана труда и социальное страхование. - 1990. - №5. - с.28-31.

273. Рерих Н. 1Алтай - Гималаи: путевой дневник. 0 - Рига: Виеда, 1992. - 285 с.

274. Рерих Н. 1Держава света; Священный дозор. 0 1- 0Рина: Виеда, 1992. - 285 с.

275. Рерих Н. 1 Нерушимое. 0 1- 0 Рига: Виеда, 1991. - 236 с.

276. Рерих Н. 1 Твердыня пламенная. 0 1- 0 Рига: Виеда, 1991. - 272 с.

277. 1Русский народный лечебник: 400 доступных для изготовления и применения рецептов, советов и рекомендаций, собранных доктором Павлом Матвеевичем Куренновым. 0 1- 0 М.: 1991. - 279 с.

278. Сатпрем. 1 Разум клеток. 0 1- 0 Киев: Преса України, 1992. - 224 с.

279. Сатпрем. 1Шри Ауробиндо 0, 1 или путешествие сознания. 0 1- 0 Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. - 334 с.

280. Свиридонов Г.М. 1Лесной огород. 0 1- 0 М.: Молодая гвардия, 1984. - 223 с.

281. Севастиан Кнейп. 1Мое водолечение: средства для излечения болезней и сохранения здоровья. 0 1- 0 Киев: Типография Петра Барского, 1898. - 352 с.

282. Сервест Бурислав. 1Магия бессмертия: нетрадиционные способы омоложения организма. 0 1- 0 Краснодар, 1991. - 48 с.

283. Сидоров В. 1 На вершинах. 0 1- 0 М.: Сов.писатель, 1988. - 416 с.

284. Соколов П.П. 1Помоги себе сам. 0 1- 0 М.: Физкультура и спорт, 1992. - 238 с.

285. Стояновский Д.Н. 1Рефлексотерапия: справочник. 0 1- 0 Кишинев: Карта Молдавиянскэ, 1986. - 384 с.

286. Сытин Г.Н. 1Животворящая сила. Помоги себе сам. 0 1- 0 М.: Энергоатомиздат, 1990. - 416 с.

- 85 -

287. 1Тайны жизни и смерти: из сочинений толкователей магии и 1окультизма. 0 1- 0 Донецк-Киев: 1 0Украинский диалог, 1990. - 49 с.

288. Трча С. 0 1Искусство вести здоровый образ жизни. 0 1- 0 М.: Медицина, 1984. - 232 с.

289. Углов Ф.Г., Дроздов И.В. 1Живем ли мы свой век. 0 - М.: Молодая гвардия, 1983. - 239 с.

290. Уманский К.Г. 0 1Невропатология для всех. 0 1- 0 М.: Знание, 1985. - 176 с.

291. Уманский К.Г. 3 1Невропатология для всех. 3 1Книга 2-я. 0 1- 0 М.: Знание, 1989. - 176 с.

292. Уоллис Э., 0 2Хенкин Б. 1Искусство психического исцеления 1(Практическое пособие для экстрасенсов). 2Кернейц С. 0 1Йога 1для Запада (синтез древневосточного учения йоги и запад 0- 1ного оккультизма). 0 1- 0 Киев: Преса України, 1992. - 288 с.

293. Успенский П.Д. 1В поисках чудесного. 0 1- 0 СПб: Издательство Чернышева, 1992. - 523 с.

294. Федина В. 1Мясо без талонов// 0Физкультура и спорт. - 1990. - N 4. - с.18-20.

295. Федина В. 1Что есть, когда нечего есть?// 0Физкультура и спорт. - 1991. - N 1. - с.11-13.

296. Хаббард Л.Рон. 1Дианетика. Современная наука душевного 1здоровья: Учебник по дианетике. 0 1- 0 М.: Воскресенье, 1993. - 576 с.

297. Шелтон Г. 1Голодание спасет вашу жизнь. 0 1- 0 М.: Ритм, 1991. - 95 с.

298. Шелтон Герберт М. 1Ортотрофия. 0 1- 0 Сан-Антонио: 1959. - 591 с.

299. Шенкман С. 1Академик Амосов: 70 лет 0 1- не возраст// 0Физкультура и спорт. - 1986. - N 6. - с.15-17.

2100. Шенкман С. 1Мир Мартынова// 0Физкультура и спорт 1. 0 1- 0 1991 1.- N 4 1. 0 1- 0 с.15-17.

2101. Шенкман С. 1Предположение Мартынюка// 0Физкультура и спорт. - 1991. - N 2. - с.14-16.

2102. 1Шицу - японская терапия надавливания пальцами/Токуро 1Намикоши. 0 1- 0 Киев: Вища школа, 1986. - 72 с.

2103. Шопенгауэр А. 1Свобода воли и нравственность. 0 1- 0 М.: Республика, 1992. - 448 с.

2104. Шри Ауробиндо. 1Беседы с Павитрой. 0 1- 0 Киев: Преса України,

- 86 -

1992. - 126 с.

2105. Шри Чинмой. 1Медитация: совершенствование в Боге. 0 1- 0 М.:

Центр Шри Чинмоя, 1992. - 256 с.

2106. Штейнер Р. 1 Очерк тайноведения. 0 1- 0 Л.: Эго, 1991. - 272 с.

2107. Ягодинский В.Н. 0 1Ритм, ритм, ритм! Этюды хронобиологии.

1- 0 М.: Знание, 1985. - 192 с.

2108. Ярошевская Б. 1 Труд и красота. 0 1- 0 М.: Профиздат, 1986. - 224 с.

2109. Яффе М., Фенвик Э. 1Секс в жизни женщины. 0 1- 0 М.: Медицина, 1991. - 176 с.

2110. Яффе М., Фенвик Э. 0 1Секс в жизни мужчины. 0 1- 0 М.: Медицина, 1990. - 160 с.

2Б.Дополнительная

2111. 1 Разговор наш мне очень понятен// 0Новый мир. - 1989 . - N 7.

2112. 1Популярная медицинская энциклопедия. - 0М.: Сов. энциклопедия, 1987. - 704 с.

2113. Ожегов С.И., Шведова Ю.Н. 0 1Толковый словарь русского языка. 1ка. 0 1- 0 М.: Азъ, 1992. - 960 с.

2114. Папюс. 1 Практическая магия. 0 1- 0 М.: Восхождение, 1992. - 704 с.

2115. Замятин Е.И. 1Избранные произведения. 0 1- 0 М.: Сов. Россия, 1990. - 544 с.

2116. Норман К. 1Анатомия болезни глазами пациента// 0Физкультура и спорт. - 1991. - N 2. - с.14-17.

2117. 1 Домашний лечебник. 0 1- 0 1991. - N 1.

- 87 -

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Вместо введения: мой компьютерный портрет 2 0..... 3

2. Антиреклама 2 0.....5

3. Объяснение с читателем 2 0.....6

4. Введение in medias res 2 0.....8

5. Поиск путей к истине 2 0.....15

6. Memento vivere! 2 0.....31

7. Здоровье как бдительность сознания 2 0.....37

8. И все-таки... о болезнях 2 0.....45

9. Так в чем же истина? 2 0.....54

10. О любви и сексе, о мужчине и женщине in vivo 2 0....	59
11. Советы есть - здоровье будет 2 0.....	65
12. Заключение - расставание 2 0.....	77
Л и т е р а т у р а.....	80

- 88 -

Шалыгина Галина Ивановна

Философия здоровья:
советы на каждый день и на всю жизнь

Редактор
Оформление художника
Художественный редактор
Технический редактор
Корректор

Сдано в набор Подписано в печать
Бумага Гарнитура Печать
Усл.печ.л. Тираж 10 000 экз. Заказ N