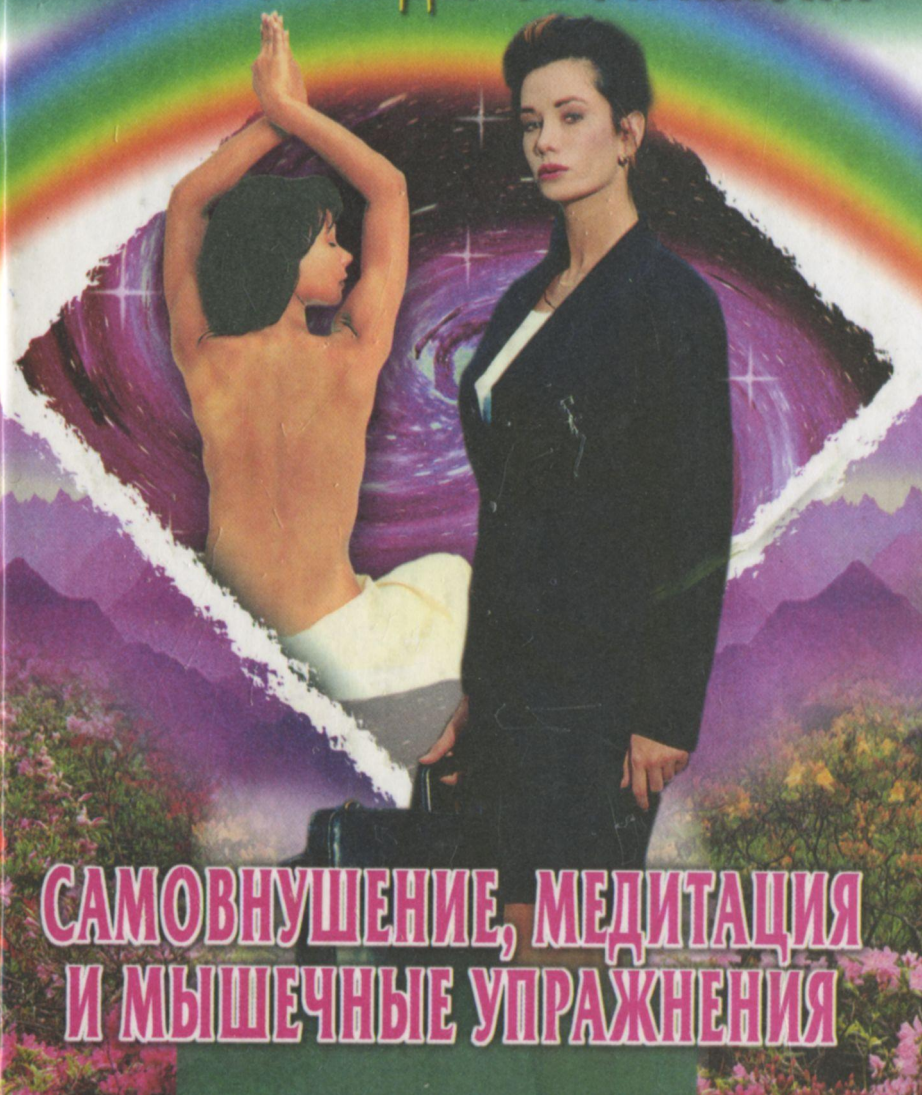


ЮРИЙ ИВАНОВ

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЛИЧНОЙ И ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ



САМОВНУШЕНИЕ, МЕДИТАЦИЯ
И МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Б Б К 53.57

И20

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника И.А. Озерова

Иванов Ю.М.
И20 ' Как добиться успеха в личной и деловой жизни.
Самовнушение, медитация и мышечные упражне-
ния. — М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000. —
509 с.

ISBN 5-227-00787-X

Советы автора книги, известного целителя и экстрасенса, о том, как добиться
успеха в личной и деловой жизни, оздоровить и омолодить организм, достичь
такого состояния, при котором легко решаются любые деловые и личные про-
блемы, позволят всем, кто им последует, добиться успеха и сделать свою жизнь
радостной и счастливой.

ББК 53.57

© Ю.М. Иванов, 2000
© ЗАО «Издательство «Центрполиграф»
2000
© Художественное оформление,
!oo°0 <<Издательство «Центрполиграф»

ISBN 5-227-00787-X

ВВЕДЕНИЕ

Человек живет не в вакууме, на него постоянно дей-
ствуют поступки, мысли, эмоции других людей, часто
создавая для него психические и психологические жиз-
ненные проблемы, следствием которых могут быть пси-
хосоматические заболевания.

В своей реакции на возникновение этих проблем
человек может идти одним из двух путей. Первый путь
пассивный, выжидательный: человек, надеясь на авось,
не предпринимает активных и решительных мер для
решения проблем, хотя, может быть, и имеет достаточ-
ные знания о том, какие меры нужно предпринимать
в том или ином случае. Этот человек в силу каких-то
причин не желает или не может управлять собой. В ре-
зультате нерешенные проблемы незаметно для него не-
гативно влияют на его судьбу: жизнь его во многих
случаях не складывается в деловом и личном плане,
возникают психосоматические заболевания. Про та-
ких людей говорят, что они плывут по течению жиз-
ни. Второй путь — активное решение возникающих
проблем без откладывания в долгий ящик. Человек ис-
пользует при этом управление собой и, в некоторых
случаях, воздействие на другого человека. Про таких
людей говорят, что они управляют своей судьбой. Они
всегда доводят до конца разрешение своих проблем, но
чем больше они знают, какие меры и средства нужно
применять при разрешении той или иной проблемы,
тем быстрее и оптимальнее они это делают. Так что эта
книга для тех, кто хочет управлять своей судьбой.

Считаю важным сделать следующие замечания по поводу упомянутых выше выражений «управлять собой» и «воздействовать на человека»: 1) управлять собой вовсе не означает тяжелый труд или борьбу с собой. Тяжело управлять собой (да и вообще что-либо делать) тогда, когда у вас низкий жизненный тонус (в этом случае нужно, действительно, предпринять некоторые психологические усилия для поднятия своего жизненного тонуса). При достаточно высоком жизненном тонусе управление собой чаще всего доставляет человеку удовольствие и моральное удовлетворение; 2) воздействовать на человека (в любом плане: физическим действием, словом, мыслями, энергетически, гипнозом и т. д.) можно только в том случае, если вы уверены, что не доставите этому человеку какого-либо ущерба или вреда. Некоторые средства воздействия, как, например, энергетические удары или паразитирование на энергии другого человека, вообще применять нельзя (знание этих средств нужно для своевременного их распознавания и принятия необходимых мер защиты). Если же вы будете воздействовать на другого человека, причиняя ему вред, тем самым вы нанесете вред и себе (согласно кармическому закону).

Раздел 1

ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ НОМЕРА СРЕДСТВ

1. Психосоматические заболевания и расстройства

- Дыхательная система: астма, бронхит, простуда, сенная лихорадка, синусит, туберкулез легких, эмфизема — 7, 11, 12
- Желудочно-кишечный тракт: болезни желчного пузыря, диарея (понос), гастрит, геморрой, колит, потеря аппетита, запор, хроническая рвота, язва желудка — 3, 8, 10, 13
- Кожные заболевания: аллергия, крапивница, экзема — 1, 8, 11, 12
- Мочеиспускание: учащенные позывы — 6, 10, 13
- Недомогание общее, вялость, усталость — 2, 6, 7, 8, 9, 10, 13
- Нервная и эндокринная системы: нервный тик, невралгия тройничного нерва, мигрень, икота, наркомания, алкоголизм, эпилепсия, сахарный диабет, зоб, склероз, ожирение, хронические головные боли — 4, 8, 9, 11, 13
- Половая система: импотенция, преждевременная эякуляция, бесплодие у женщины, бесплодие у мужчины, выкидыш, нарушение менструального цикла — 5, 9, 10, 11
- Ротовая полость: кариес — 1, 13
- Сердечно-сосудистые заболевания — 2, 9, 10, 12
- Суставы и мышцы: артрит, боли в разных частях тела — 6, 8, 9, 10, 28, 29, 30, 31

2. Психические расстройства и неврологические болезни

Агрессивность — 4, 79
Беспокойство — 14, 15, 16, 17, 18, 19
Бессонница — 15, 16, 19
Депрессия — 2, 7, 32, 33
Душевное равновесие — 14, 15, 16, 17, 18, 19, 32, 33
Заикание — 108
Комплекс бедности — 112, 113
Комплекс неполноценности — 111, 112
Мнительность - 50, 111, 112, ИЗ, 114
Настроение — 32, 33, 34, 35
Невралгия — 4, 9, 11
Неврастения — 9, 12, 13
Нервное возбуждение — 45, 47
Нервное истощение — 1, 2, 9
Нервное потрясение — 79, 80
Ответы на вопрос о характере своего заболевания — 99, 100, 101, 102, 103
Раздражительность — 32, 33, 35
Раскрепощение психики — 52, 115
Страх - 80
Стрессовые состояния — 79, 80, 81
Тревожное состояние — 14, 15, 16, 17, 18, 19
Фобия - 80, 81
Фрустрация - 14, 15, 16, 17, 18, 19
Функциональные расстройства — 7, 8, 9

3. Личная жизнь

Бедра, форма — 104, 105
Благополучие во взаимоотношениях — 70, 71, 72
Вес, уменьшение — 107
Ворчливость — 112, 113
Живот, упругость мышц после родов — 109
Красивая внешность — 34
Критическая ситуация — 95, 96
Несовместимость характера — 111, 112, 113, 114, 115
Несчастливая любовь, преодоление — 72
Отвращение к партнеру — 75, 76, 77

Перевоспитание партнера, исправление характера — 111, 112, 113, 114, 115
Партнер, выбор — 97, 98
Половая потенция — 75
Постоянная сексуальная неудовлетворенность — 75, 76, 77, 78
Привлекательность — 73, 74
Размеры влагалища, восстановление после родов — 110
Рост, увеличение — 106
Сексуальное благополучие — 75, 76, 77, 78, 109, 110
Сексуальная несовместимость — 75, 76, 77, 78
Сексуальные неудачи — 5, 75
Фигура, форма тела — 104, 105
Фригидность — 75, 76, 77
Характер, выработка положительных качеств — 111, 112, 113, 114, 115
Ягодицы, форма — 104, 105

4. Работа, деловая деятельность, учеба

Беспомощность — 111, 112
Внимание, усиление — 57
Запоминание — 69, 186
Инициативность, активность — 128
Интеллект, раскрытие возможностей — 66, 67, 68, 69
Инертность — 128
Интриги - 87, 88, 90, 91
Информация, приобретение — 95, 96, 194, 195, 196, 198, 199, 200
Критические жизненные ситуации — 93, 94
Начальство, отношения с ним — 59, 61, 63
Нерешительность — 112, 113
Неудачи — 63, 64
Организация своей работы — 55, 56, 57, 58
Ответы на вопросы, без участия сознания — 99, 100, 101, 102, 103
Пассивность — 128
Подчиненные, отношения с ними — 62, 63
Пробивная способность — 128
Работоспособность — 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
Резервы психики, раскрытие — 66, 67, 68, 69

Сотрудники, отношения с ними — 62, 63
Стиль работы — 55, 56, 57, 58
Трудности, преодоление - 87, 88, 89, 90, 91, 92, 128
Управление поведением другого человека (без причинения ему вреда) — 180, 181, 182
Экзамены, подготовка к ним — 69
Энергичность — 128

5. Внутреннее состояние, характер

Безволие — 56, 88
Бодлость — 2
Боязнь старения и смерти — 18
Вера в себя — 5
Владение мыслями, желаниями, поступками — 39, 40, 145
Внутренняя гармония — 125, 126, 127
Внутренняя красота — 121
Горе, выход из него — 80
Доброта - 112, 149
Дурная привычка — 111, 112, 113, 114
Душа, облагораживание — 121, 122, 123, 124
Душевная рана — 111
Жизненный тонус — 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
Жизненная цель — 128
Заботы, заикливание на них — 46, 47
Злоба — 4
Инфантилизм психический — 111, 112
Космическое сознание — 133, 134, 135
Любовь к лицу противоположного пола — 124, 128
Любовь к себе — 36, 37, 38, 92
Мудрость — 144
Напряжение внутреннее — 19, 46, 83
Настроение — 32, 33, 34, 35
Невежество — 126, 127
Нежелание что-либо делать — 89
Недовольство всем — 16, 40
Неудовлетворенность — 16
Нравственность — 127
Образ жизни — 1, 2
Осознанность — 129, 130, 131, 132

Отношение к жизни с легким сердцем — 119
Отношение к себе — 36, 37, 38
Отношение к жизни, стратегия — 128
Озлобленность — 111, 112
Поведение в жизненных ситуациях — 128
Подавленные злоба и гнев — 9, 83
Проигрывание в уме событий прошлого и ожидаемых событий в будущем, заикливание — 14
Переживание прошлого — 14
Пессимизм — 128
Понимание сути жизни — 126, 127
Равнодушие — 111, 112, 113
Радость в жизни — 49
Разотождествление с субличностями — 118
Самочувствие - 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
Свобода внутренняя - 116, 117, 118, 119, 120
Сексуальное напряжение — 17, 83
Страсть к азартным играм — 111, 112, 113, 114
Судьба, управление — 144, 145, 146, 147
Соблазн — 39, 46
Уважение к себе — 92
Участие в судьбе своего народа — 148, 149
Фанатизм — 126, 127
Характер, исправление — 111, 112, 113, 114, 115
Чувство вины — 39, 46, 49

6. Отношение к другим людям, общение

Бескорыстная помощь — 123
Болтливость — 111, 112
Вампиризм (информация для принятия необходимых мер) - 171, 172
Воздействие на окружающих людей (без корыстных интересов) - 180, 181, 182
Выход из критических ситуаций — 93, 94, 95, 96
Гнев - 4, 111
Зависть — 4, 113
Зжатость — 42, 43
Защита от психического нападения — 136, 137, 138, 139, 140, 141
Контактность — 41, 44, 59

Конфликт — 82, 83
 Любовь к людям — 124
 Молчаливость — 112, 113, 165
 Невозмутимость — 91
 Неестественность — 44, 45
 Ненависть — 4, 112
 Ненормальное поведение — 50, 51, 52, 53, 54
 Непредвзятость — 116
 Неприятный осадок на душе — 45
 Несдержанность — 111, 112
 Обаятельность — 59, 60, 61, 62
 Обида — 40
 Общение - 62, 63, 70, 165, 166, 167, 168
 Ответственная ситуация — 84, 85, 86
 Пропавший человек, нахождение — 197
 Прощение — 40
 Психическое нападение (информация для принятия необходимых мер) — 171, 172, 173, 174, 175
 Ревность — 4, 112
 Речь, дефекты — 108
 Самозащита от физического нападения — 142, 143
 Симпатичность — 60, 61, 62
 Скованность — 41, 42, 43
 Собеседник интересный — 41, 43, 165
 Стеснительность — 112, 113
 Стресс, выход из него — 79, 80, 81
 Трудные люди — 168
 Чтение мыслей — 176, 177, 178, 179
 Щедрость — 123
 Эмоции, управление — 4, 39
 Эгоизм - 111, 112
 Энергетические удары (информация для принятия необходимых мер) — 173, 174, 175

7. Взаимоотношение с окружающей средой

Вещи, нахождение — 193
 Выживаемость — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 Дом, негативное воздействие — 189, 190, 191
 Животные, контакты для оздоровления — 185
 Жизнеспособность — 183, 184

Запахи, оздоровление — 187, 188
 Изменение состояния природных явлений — 201, 102
 Камни, контакты для оздоровления — 186
 Квартира, негативное воздействие — 189, 190, 191
 Мировосприятие — 36, 37, 38
 Растения, контакты для оздоровления — 185
 Укрепление своих психических сил — 137, 184

8. Помощь другим людям в устранении их проблем и лечении их заболеваний

Беспокойство — 154, 155
 Бессонница — 154, 155
 Боль - 158, 159, 160
 Жизненный тонус — 156, 157
 Любовь к себе — 161, 162
 Мировосприятие — 161, 162
 Ненормальное поведение — 163, 164
 Отношение к себе — 161, 162
 Психосоматические заболевания: аллергия, гипертония, кардионевроз, крапивница, сенная лихорадка, тахикардия, экзема — 150, 151
 Психосоматические заболевания: гастрит, геморрой, головные боли, бесплодие, импотенция, колит, мигрень, нарушение менструального цикла, ожирение, сахарный диабет, склероз, язва желудка — 152, 153
 Самочувствие — 156, 157

Раздел 2

СРЕДСТВА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РЕШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ, А ТАКЖЕ ЛЕЧЕНИЮ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

1. Выживаемость и предупреждение болезней

В современном мире множество людей испытывают огромные вредные воздействия на психику и тело. Постоянная спешка, неблагополучие на работе и в семье, нехватка денег, беспокойство за свое будущее и будущее своих детей разрушают психическое здоровье, а неблагоприятные экологические условия жизни (загрязненный воздух, некачественная питьевая вода) непосредственно разрушают физическое здоровье.

Чтобы выжить в таких условиях, то есть избежать различного рода заболеваний, нужно приложить некоторые душевные усилия для освоения и внедрения в свою жизнь определенных правил поведения, которые можно назвать средствами управления собой.

Степень выживаемости у людей различна. Поэтому для одних нужно использовать всю совокупность средств, а для других для благополучной (без болезней) жизни достаточно одного из нижеприведенных средств.

Средство 1. Образ жизни, дающий человеку возможность нормально существовать в этом мире

Основные элементы рационального образа жизни следующие: физическая и умственная деятельность, питание, очищение, отдых.

Освоение необходимых физических нагрузок, методов питания и очищения организма не может быть одинаковым для всех людей. Каждый человек в зависимости от состояния своего здоровья, особенности своей психики должен выбрать наиболее щадящие для здоровья и психики режимы физических нагрузок, питания, очищения организма и затем постепенно при необходимости увеличивать интенсивность нагрузок, изменять характер нагрузок, изменять характер питания и очищения организма.

Можно предложить режимы физических нагрузок, питания, очищения и отдыха, которые будут служить максимальными по напряженности моделями, моделями, к которым нужно по возможности приближаться:

1. Режим необходимых физических нагрузок:

— для людей умственного труда необходимо, чтобы половина нерабочего времени в течение дня приходилась на физическую деятельность;

— ежедневные и периодические физические нагрузки:

1) Каждый день. Утром: физическая гимнастика 10—15 минут, бег трусцой 15—60 минут; днем или вечером: быстрая энергичная ходьба 1 час.

По поводу физической гимнастики нужно сказать следующее. С внутриутробного развития у человека остается тенденция к «сворачиванию в комок». А мышцы-разгибатели работают слабо. Поэтому их и необходимо активизировать в первую очередь. Йоги не уставали повторять: «Человек здоров и молод, пока у него гибкий позвоночник». Исходя из этого нужно подобрать индивидуальный комплекс из 5—10 физических упражнений и регулярно его выполнять, причем акцент сделать на разгибательные и вращательные движения.

2) Ежедневно: в субботу — физическая работа (в квартире или на даче), в воскресенье — поход за город в лес на целый день.

3) Ежегодно в течение отпуска 2—3 похода на длительные расстояния (20—30 км) пешком или на лодке по реке.

— В течение дня проявлять физическую активность:

1) через каждые 50 минут умственного труда — 5—10 минут физические упражнения или ходьба;

2) там где только можно заменять пассивное состояние на физическую активность (вместо использования лифта подниматься по лестнице пешком, вместо использования городского транспорта идти на работу пешком);

— Физическая нагрузка на организм должна вводиться постепенно.

Во всех физических упражнениях и беге не допускается перенапряжение; прислушиваться к себе и в случае перенапряжения уменьшать нагрузки.

Надо всячески избегать поднятия тяжестей в наклоне вперед. Поясничные диски в позвоночнике способны выдержать нагрузки до 400 килограммов, но при неправильном положении тела смещаются довольно легко. Поэтому при физических работах, связанных с риском наклона вперед (работе на садовом участке, строительстве, стирке белья и других), нужно надевать широкий кожаный пояс.

Многие люди в течение дня испытывают значительные вертикальные нагрузки на позвоночник (перенос тяжестей, работа стоя, свой большой вес). Им нужно обязательно «отвисеться» 1–2 минуты. Для этого предварительно устанавливается опора для рук (круглая палка, труба, можно использовать край антресоли) таким образом, чтобы, встав на цыпочки, можно было взяться за нее поднятыми вверх руками. Перед упражнением желательно опорожнить мочевой пузырь (для достижения более полного расслабления тела). Затем нужно встать на цыпочки и взяться за опору. Мысленно, не торопясь, сантиметр за сантиметром проскользнуть вниманием по позвоночнику сверху вниз, расслабляя при этом тело. К тому времени, когда вы достигнете своим вниманием копчика, ваши пятки должны стоять на полу. В результате упругость спрессованных за весь день дисков будет восстановлена. Дополнительно к этому желательно сделать «протяжки» тазовой области (вечером и утром в постели, лежа на спине). Сначала тянется вперед вдоль тела пятка правой ноги, затем — пятка левой, и, наконец, обе пятки вместе.

Следует обратить внимание на рабочее место и позу во время работы или учебы. Они должны соответствовать особенностям работы, росту и строению тела. При

стоячей работе нужно периодически ставить одну ногу на подставку (для разгрузки поясничного отдела позвоночника).

2. Режим питания:

— есть только тогда, когда хочется есть;

— не переедать, есть столько (по объему), сколько необходимо. При определении объема принимаемой пищи необходимо исходить из трех стадий питания. Первая стадия — утоление голода, вторая — насыщение, после которого есть аппетит на такое же количество пищи (есть желание съесть еще столько же). Третья стадия (обжорка) исключается. Отсюда вывод: нужно встать из-за стола несколько голодным (через 5–10 минут это ложное ощущение голода исчезнет);

— есть по Флетчеру, тщательно пережевывать пищу. При этом все внимание направлено на поглощение праны из пищи;

— питаться по программе здорового питания Поля Брега:

1) Состав продуктов: 60% — сырых фруктов и овощей; 20% — белок (отварное мясо, приготовленная на пару рыба, яйца всмятку, сыр, орехи, семечки, проросшие злаки); 7% — крахмал (хлеб из муки с отрубями, каши); 7% — натуральные сахара (сухофрукты, финики, изюм, мед); 7% — жиры (нерафинированные растительные масла).

Здесь нужно еще раз подчеркнуть, что состав продуктов дан как ориентир. Вы вправе выбрать более приятный для вас состав продуктов. Главное — поменьше есть острого, жареного, консервированного и ограничить потребление чая и кофе (чай пить на травах).

2) Перед обедом или ужином есть ежедневно овощной салат.

3. Режим очищения: голодание 24–36 часов в неделю (нужно выбрать один удобный для себя день недели для этой процедуры). После приобретения навыков в однодневном голодании (через 1–2 месяца) можно перейти к трехдневному голоданию в течение каждого месяца. Каждый квартал — голодание длительностью 7–10 дней (желательно, но не обязательно).

4. Режим рационального соотношения работы и отдыха:

1) не допускать физической и умственной усталости. При первых признаках усталости отдыхать или сменить один вид работы на другой;

2) высыпаться. Как можно раньше ложиться спать и как можно раньше вставать.

Желательно засыпать до наступления полуночи. Изголовье должно быть обращено по возможности к северу, положение тела — вдоль магнитного поля земли. Перед сном рекомендуется 20-минутная прогулка, сочетаемая с умеренным и ненапряженным дыханием.

Следует обратить внимание на постель и подушку. Подушка должна быть небольшой, а постель — достаточно жесткой. Иначе сон превращается из отдыха в длительную статическую нагрузку и способствует застойным явлениям в позвоночнике и внутренних органах.

Следите за тем, чтобы у вас ежедневно опорожнялся кишечник. Приучите кишечник опорожняться в определенное время (утром или после еды).

Как можно чаще ходите босиком (по лесу, полянам, берегам рек и озер). Через подошвы ног вы получаете земную радиацию, необычайно укрепляющую и обновляющую организм.

После ежедневной утренней гимнастики полезно принимать воздушную ванну и водную процедуру, что улучшает функции кожных покровов и совершенствует терморегуляцию. Особенно полезны прохладные процедуры в виде обтираний или душа. Под их влиянием усиливается поглощение кислорода организмом, увеличивается количество гемоглобина в крови.

Каждому человеку следует знать и учитывать свои биологические ритмы.

Все функции нашего организма проходят под влиянием того или иного ритма. Более того, биоритмы человека связаны с движением нашей планеты и Луны, с солнечной активностью. Солнечная активность представляет собой совокупность наблюдаемых на Солнце явлений, связанных с образованием солнечных пятен, возникновением солнечных вспышек, увеличением ультрафиолетового, рентгеновского и других излучений.

Все функции нашего организма протекают ритмично, в зависимости от внешней или внутренней цикличности. Утром с 3 до 12 и вечером с 17 до 19 часов наш мозг наиболее работоспособен. В эти же периоды обострены наши эмоциональные реакции, зрение, слух. Активность нервной системы снижается в периоды между 2—5 и 13—15 часами. Однако, как всегда, и у этого правила есть исключения. Встречаются люди, которых называют «жаворонками»: утром их работоспособность высока, а к вечеру они «выдыхаются». И наоборот, есть «совы»; которые с утра встают разбитыми, вялыми, однако к полудню они как бы просыпаются, работоспособность их во второй половине дня повышается; вечером такие люди долго не спят, способны долго работать. «Жаворонок» в это время хочет спать.

Согласно утверждениям немецкого физиолога Р. Хамма 1/6 всех людей — «жаворонки», 1/3 — «совы», а остальные легко приспосабливаются и к утренней, и к вечерней деятельности. Людей, чья жизнедеятельность зависит от суточного ритма, называют ритмиками, а остальных — аритмиками.

Основные биоритмы человека: физический — 23 дня, эмоциональный — 28 дней, интеллектуальный — 33 дня. Если каждый из ритмов записать в виде графика (каждый цикл ритма — в виде синусоиды с положительной и отрицательными фазами; длительность синусоиды — соответственно 23, 28 и 33 дня, начальная общая точка — день рождения), то в первых половинках синусоид окажутся «светлые» дни, то есть дни той или иной активности, а во второй — «черные», когда активность снижена. Если ваш физический ритм находится в положительной фазе, а эмоциональный, или интеллектуальный, — в отрицательной, то в это время лучше поработать физически, а все, связанное с эмоциональной или интеллектуальной деятельностью, отложить. Если все три кривые пересекаются в отрицательной фазе, то лучше в эти дни ничего серьезного не предпринимать. Свои «светлые» дни целесообразно использовать наиболее активно, особенно если у вас творческая работа.

Очень важно дышать свежим воздухом в течение всего дня. Проветривайте помещение, где вы работаете и

живете. Воздух в непроветриваемых помещениях наполнен веществами, выделяемыми легкими. А эти вещества настолько непригодны для дальнейшего потребления, как и вещества, выделяемые кишечником.

Больше гуляйте на свежем воздухе. Для извлечения большей пользы из прогулки используйте самовнушение: «Я дышу и с каждым новым вдохом ощущаю новый прилив здоровья, энергии, бодрости. Я наслаждаюсь воздухом и стараюсь извлечь из него всю возможную пользу». Обратите особое внимание на чистоту воздуха во время сна. Во время сна организм восстанавливает дневные потери. Для правильного хода этой работы необходимо снабжение организма воздухом, содержащим определенное количество кислорода, т. е. свежим воздухом. Поэтому во время сна форточка должна быть открытой.

Средство 2. Физическая нагрузка, позволяющая многим людям сохранять хорошее состояние здоровья и бодрое состояние духа

Состав физической нагрузки на организм: физические упражнения, ходьба, бег.

В качестве физических упражнений можно использовать движения туловищем вперед, назад, в стороны, приседания, махи руками и ногами, отжимы от земли, подтягивания двумя руками. Полезны и подскоки с выбросом ног и рук: делая подскок, выбрасываем по очереди левую и правую ноги пяткой вперед; одновременно с выбросом правой ноги выбрасывается правая рука со сжатым кулаком, а с выбросом левой ноги — левая рука; при этом можно вращаться вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Продолжительность подскоков — от 1 до 3 минут.

При освоении ходьбы и бега нужно помнить о принципе постепенности. Начинать нужно с ходьбы. В течение месяца — только ходьба с равномерным глубоким дыханием. Первая пробная процедура ходьбы не должна превышать десяти минут. Каждый день увеличивайте время движения на 1–2 минуты. Доведя его до 30 минут, можно ускорить движение в ходьбе. Если зани-

маться только ходьбой (помимо физических упражнений), то ходить нужно довольно-таки много — не менее одного часа в день. Для молодых скорость ходьбы 6–7 км в час, для пожилых — 5–6 км в час.

Ходить нужно на свежем воздухе по скверу или парку. Конечно, эффект от ходьбы по улицам меньше, чем по парку, из-за нечистого воздуха, но и такая ходьба приносит большую пользу.

Методика ходьбы пешком:

не чеканьте шаг, не маршируйте, идите свободно, естественно, но с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправив грудную клетку. Идите гордо, прямо и легко. Только тогда вы будете чувствовать физический отдых;

устраните все мысли о ваших заботах, обратив ваш взор на внешний мир (на деревья, пейзажи или на здания, если прогулка на улице). Если внешний мир вас не интересует, обратите ваш внутренний взор внутрь себя.

С середины третьего месяца активной ходьбы можно начинать бег трусцой (после 15–20 минут ходьбы) в тихом темпе, невысоко поднимая колени. Сделав одномоментную пробежку, переходите на спокойный шаг, с равномерным глубоким дыханием. Прибавлять время можно по одной минуте через день, а еще лучше через 2 дня. Когда достигнете 5-минутного бега, остановитесь на этом времени на 10 дней. Потом начинайте опять прибавлять по одной минуте через день. Десятиминутный бег следует выполнять 15–20 дней, столько же 15-минутный бег, а на беге 20–25 минут задержитесь около месяца. Тридцатиминутный бег должен выполняться два-три месяца. Можно остановиться на беге в 30 минут, но если есть потребность в более длительном беге, увеличивайте длительность бега на 5 минут в неделю.

Периодически (хотя бы один раз в неделю) нужно использовать ходьбу в сочетании с контролируемым дыханием. Длительность такой ходьбы — 5–10 минут. Идти следует ровным шагом с поднятой головой, со слегка поднятым подбородком, отведенными назад плечами и расправленной грудью. Один цикл дыхания составляют вдох, пауза, выдох и пауза. Вдох и выдох делаются на 8 шагов, а паузы (задержки дыхания) — на 4 шага.

Средство 3. Питание, предотвращающее болезни

Любой рецепт питания не носит универсального характера: для одних он подходит, для других неприемлем. Но есть определенные принципы, правила питания, которые можно считать универсальными. Очень хорошо эти принципы отражены в рассказе моего старого знакомого, который уже много лет не болеет и, несмотря на солидный возраст, прекрасно выглядит. На мой вопрос о том, что помогает ему оставаться длительное время здоровым и молодым, он ответил коротко: «Питание». И после некоторой паузы продолжил:

— Я постоянно стараюсь делать следующее: 1) отслеживаю свое состояние духа перед тем, как садиться за стол. Если у меня недоброе, злобное или весьма беспокойное состояние, стараюсь всеми возможными средствами успокоиться, войти в нормальное состояние, иначе от пищи не только не будет толка, но и, более того, злоба еще более усилится. Если смотреть еще шире, нужно стараться всегда быть в хорошем расположении духа и на зло не отвечать злом. Это будет поддерживать хорошее пищеварение, нормальное здоровое состояние органов пищеварения и вообще хорошее здоровье. А чтобы сохранять доброе расположение духа, нужно поддерживать чувство собственного достоинства и никогда не унижаться; 2) после того как встали из-за стола, отслеживать нужно не состояние духа, а состояние тела. Какое бы томное и сонное состояние после еды ни было, я никогда не позволяю себе лечь поспать. Считаю это вредным. Я в этом случае гуляю или читаю на свежем воздухе. А в дальнейшем, если я плотно поел, занимаюсь физической работой, так как считаю, что пища должна быть оплачена движением; 3) для меня пища не является основным делом жизни, чуть ли не смыслом жизни, как для некоторых людей. Как сказал Сократ: «Надо жить не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить». Поэтому ем тогда, когда действительно хочется есть; и иногда пропускаю обед, если чувствую, что желудку нужно отдохнуть. Ужин — не позднее 8 часов вечера, но на ночь можно съесть фрукты, выпить кефир, простоквашу, а лучше всего сок. Стараюсь не переедать (переедание —

самое вредное в питании), поэтому ем понемногу 3—4 раза в день; 4) чтобы не разжигать пищу, стараюсь принимать воду не позднее чем за 15—20 минут до еды и не раньше, чем через 1,5—2 часа после еды. Стараюсь пить талую воду; конечно, не всегда получается пить талую воду, но, по крайней мере, стремлюсь к этому. Воду после еды использую для полоскания: обязательно, если нет под рукой зубной пасты, прополаскиваю рот несколькими глотками воды или, в крайнем случае, использую жевательную резинку; 5) обязательно один раз в неделю нужно делать разгрузочные дни, длительностью от 24 до 36 часов (питаться только фруктами или соками), или голодать, принимая талую воду, собственную мочу. Если возникло заболевание, стараюсь ничего не есть, кроме воды, соков, вплоть до нормализации температуры; 6) стараюсь, чтобы половина пищи (где-то 50—60 %) была растительной, и чем больше в сыром виде, тем лучше; одна четверть (где-то 25—20 %) — углеводной и одна четверть — белковой (лучше всего растительного характера). Салаты, винегрет и другую растительную пищу принимаю за 7—10 минут до того, как ем углеводную или белковую пищу. Стараюсь не есть пресное молоко, жирные бульоны, жареные блюда, копчености, колбасы, белый хлеб, а также кондитерские изделия, в том числе торты, пирожные, печенье, конфеты; 7) по мере возможности стараюсь следовать совету Флетчера: пищу настолько тщательно пережевывать, чтобы, когда исчезает ее специфический вкус, она легко проглатывалась как бы сама собой, при этом для насыщения объема пищи нужно в 2—3 раза меньше, чем обычно, и само насыщение происходит быстро.

— Такой способ питания для многих, мне кажется, сложен.

— А чего здесь сложного? Да, люди привыкли питаться каким-то определенным образом, сложилась определенная привычка. Но от этой привычки можно перейти к другой привычке: питаться, как питаюсь я. Ведь такой режим питания, я бы сказал, замечателен: люди после перехода на этот режим питания через 3—6 месяцев начинают обретать здоровье. А потом вовсе не обязательно быть железно последовательным. Иногда

(в праздники, в гостях или просто по желанию) могут быть отклонения: можно съесть все что хочется — тот же торт, или пирожное, или жареное мясо. Главное, чтобы отклонения не стали постоянными.

— Составы питания летом и зимой отличаются друг от друга?

— Зимой — более плотное питание. А летом я придерживаюсь следующего состава продуктов: завтрак — фрукты, салаты, винегрет, обед — фрукты, овощи, соки, немного каши. Ужин — ем то, что хочу, но не переедая, немного. Если ем мясо, перед ним ем зелень. Я тебе очень советую такой режим питания: есть будешь в 3 раза меньше, чувствовать себя будешь постоянно хорошо, а работоспособность все время будет на высоком уровне.

Средство 4. Исключение из своей жизненной практики гнева, злобы, зависти и отрицательных мыслей

Одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих организм, являются отрицательные чувства. Злоба, гнев, зависть, страх заставляют эндокринную систему выбрасывать в кровь огромное количество ядов. Отравляют кровь и беспокойство, подавленное состояние, сомнения. Особенно опасны не активные отрицательные эмоции, а пассивные — отчаяние, хроническая тревога, боязливость, депрессия.

Гнев, злость, зависть и тому подобное убивает в человеке многие прекрасные качества. Темнеет его душа, гаснет ум, меркнет талант.

Не менее опасны и отрицательные мысли (негативно и пессимистично подумал о себе, о других людях, об окружающем мире), ибо известно, что большинство расстройств здоровья имеют ментальную причину, то есть происходят вследствие отрицательного мышления и связанных с ним отрицательных эмоций. Положительное мышление способствует рождению бодрого, радостного настроения, отражающегося в нормальном функционировании организма; отрицательное мышление способствует рождению подавленного, мрачного, злобного настроения, производящего физическую и психическую

дисгармонию и болезни. Мрачные мысли влияют на кровообращение, а это последнее, в свою очередь, влияет на весь организм, уменьшая его питание. Путаница в мыслях, всевозможные сомнения расстраивают пищеварение; наоборот, радостные мысли усиливают пищеварение, возбуждают кровообращение и, следовательно, омолаживают организм.

Слюна может стать ядом под действием сильных отрицательных мыслей и связанного с ними сильного гнева; молоко матери может стать отравой для организма ребенка, если она позволит отрицательным мыслям овладеть собой и придет в состояние сильного гнева или боязни. Желудочный сок перестает выделяться при подавленном состоянии духа. Можно привести много подобных примеров. Э. Грэтс писал: «Мои опыты показывают, что отрицательные мысли и связанные с ними раздражение, гнев, страхи и другие подобные эмоции порождают в организме вредные химические соединения, отличающиеся иногда крайне ядовитыми свойствами, тогда как мысли и эмоции противоположного характера производят соединения, возбуждающие клетки к плодотворной деятельности».

Если хотите сохранить психическое и физическое здоровье, откажитесь навсегда, с данного момента и до конца жизни, от проявления отрицательных чувств и от отрицательного мышления. Конечно, это непросто, ибо проявление отрицательных чувств и отрицательного мышления часто становится привычкой. Но будьте настойчивы: каждое утро давайте себе установку избавиться от указанных проявлений чувств и мышления.

Средство 5. Вера в свое здоровье, свое долголетие и свои способности

Огромное значение в нормальном функционировании организма имеет вера в свое здоровье, ибо эта вера пробуждает в человеке могучие психологические и духовные силы (задавленные неправильным воспитанием, ложным мнением, малодушием, недостаточной уверенностью в себе, всевозможными запретами и страхами), называемые целительными силами. Поэтому, если хо-

чешь быть здоровым, поверь в свое здоровье. Представь себе, что ты абсолютно здоров. Ведь если во что-то веришь, то всегда за это борешься.

Человек с отрицательным самоощущением воображает себя больным. Поэтому у него появляется множество болезней. Боритесь за свое здоровье. Периодически делайте следующее психологическое упражнение.

Дышите спокойно, глубоко. Пишите много раз на бумаге: «Я — здоровье». Оставьте бумагу; закройте глаза, успокойтесь совсем и думайте: «Я — здоровье». Воображайте себя совсем здоровым. Исследуйте самого себя мысленно. Если, например, слабо работает ваш желудок, вообразите его хорошо работающим и т. п. Если при упражнении дремлет — засыпайте спокойно, но думайте, пока сознаете: «Я — здоровье». Дайте волю воображению; оно играет огромную роль.

Когда вы так упражняетесь, то ваше сознание, воображая вас здоровым, отдает приказание подсознательному разуму работать в определенном направлении, изменить материю по вашему желанию, по вашей воле.

Воображая себя здоровым, вы сосредоточиваете мысли на перемене, которая как бы уже произошла с вами, предполагаете факт осуществившимся, а осуществляется он уже впоследствии постепенно, незаметно, благодаря работе подсознания. Кроме того, ваша сосредоточенная мысль: «Я — здоровье» привлекает к вам силу других подобных мыслей, и они вместе уже влияют на вас, производят то, что вы предполагаете произошедшим с вами.

Законы красоты и полного здоровья тождественны. Оба они зависят от состояния души или, другими словами, от качества мыслей. Каждый признак упадка в человеческом теле, все, что придает отталкивающий вид наружности человека, проистекает от преобладающего настроения его души.

Веками из поколения в поколение в человека вдалбливается мысль о непреложной необходимости закона природы, по которому наше тело по истечении определенного времени увядает, теряет свою прелесть, а интеллект истощается. В наших силах значительно отдалить наступление старости, отвергнув общепринятую привычку думать, что человек в 70 лет обязательно

но должен быть стариком. Поверьте и внушите себе, что вы молоды и красивы, — и будете такими до ста и более лет.

Преобладающее в нашей жизни настроение (подавленное или победоносное) предопределяет наши физические условия жизни. Никогда не думайте: «Я всегда буду ниже того или иного человека» или «Мои способности и таланты самые посредственные, я буду жить и умру, как миллионы вокруг меня». Если вы так будете думать, так и будет. Ставьте перед собой большие цели и думайте о себе как о человеке, способном достичь этих целей.

Средство 6. Владение своим телом

Тело — это храм для нашего духа (для нашего «Я»). Этот храм должен быть удобным и комфортным для духа. А для этого нужно, чтобы мы владели своим телом, владели каждым органом, каждой частью тела. Владеть телом или каждой его частью — это значит периодически осознанно бывать там (посылать туда свое сознание), и не просто так, а с благожелательной миссией укрепления, некоторой помощи телу и органам в отдельности. Это тонизирует целительные силы внутри нас, поддерживающие в хорошем состоянии все тело и отдельные органы и клетки. В противном случае органы (или их клетки) могут начать бастовать (вследствие чего может возникнуть болезнь), как бы говоря нашему «Я»: «Ты о нас плохо заботишься, ты заставляешь нас переутомляться, мы работаем в неблагоприятном для нас режиме. Мы вынуждены принять меры и бастовать».

Хорошим примером владения телом является йогическая практика. В ней владению своим телом служит выполнение асан — упражнений, выполняемых сознательно, с концентрацией внимания на определенной части тела. Этому же служат и упражнения пранаямы, и особенно полное йогическое дыхание, в котором сознание посылается в каждую клеточку тела — вместе с праной (космической энергией), также посылаемой в каждую клеточку тела. Если в какую-либо часть тела

через физические или умственные упражнения не посылается сознание, эта часть тела или заболевает, или стремится к атрофированию. С энергетической точки зрения в этих местах аура может отсутствовать или быть очень тонкой, и, когда вы попытаете пропустить через себя земную и космическую энергии, они будут блокированы — это и есть те участки тела, которыми вы не владеете. Если вы не выполняете йоговских поз или если вам недостаточно выполнения йоговских или каких-либо других упражнений для полного владения своим телом, применяйте периодически следующее средство.

Последовательно пошлите свое сознание в каждую часть тела: пальцы ног, ступни ног, голени, колени, бедра, ягодицы, половые органы, живот, грудь, плечи, верхнюю часть рук, локти, предплечья, пальцы рук, нижнюю часть спины, верхнюю часть спины, шею, подбородок, губы, язык, зубы, нос, щеки, голову, волосы. На каждую указанную часть тела потратьте столько времени, чтобы была возможность осознать, что вы находитесь в этой части тела (так же, как вы можете пребывать в какой-либо чакре или в центре головы). При этом определите, как вы чувствуете себя в этой части тела и как чувствует себя этот участок тела (легкость, тяжесть, онемелость или болезненность). В одних участках тела вы будете чувствовать себя удобно и приятно, а в других — напряженно, тяжело, скучно. Вот эти другие и есть те участки, которыми вы не владеете полностью. А в отношении владения всем телом можно сказать, что признаком того, что вы владеете телом, является ощущение, что вы можете определить, в какой части тела вам хорошо и удобно, а в какой — нет.

Определив части тела, которыми вы не владеете, войдите снова в каждую из них и поговорите с ней (каждая часть тела имеет свой разум), спросив, нет ли у нее каких-либо желаний. И у вас может прийти осознание ответа этой части (органа) тела. Например, живот может попросить ограничить употребление мяса или конфет, ступни могут посоветовать носить более удобную обувь и так далее. Затем посмотрите, не накопились ли в каждом из участков болезнетворные образы (записи в астральной части биополя, прилегающей к указанным

участкам тела). Если эти образы там присутствуют, то используйте методику гармонизации психики: представьте себе мысленно картину неприятного инцидента, случившегося недавно, добейтесь четкого образа (картины) и затем через 1—2 минуты растворите его. По мере растворения картины позвольте появиться лицам, которые являются, по вашему мнению, источником неприятного для вас инцидента; выскажите этим лицам (или лицу) то, что вы о них думаете, растворите картину и простите их (чтобы не допустить энергетического удара этим лицам с вашей стороны). Возвратитесь в центр головы и создайте картину своего тела на своем ментальном экране. Постарайтесь проявить как можно больше любви и нежности к этому изображению своего тела, после чего растворите ментальное изображение.

Средство 7. Настройка своих основных жизненных центров

Огромная жизненная сила сосредоточена в нашем высшем «Я». Поэтому периодически нужно обращаться к своему высшему «Я».

Для этого нужно закрыть глаза и сказать себе: «Я чувствую свое сердце. Я концентрирую внимание внутри себя. Оно отличается от моего внешнего внимания, оно направлено внутрь. Я переношу это внимание в свой мозг, в ту его часть, которая находится позади моего левого глаза, затем — правого. Перевожу внимание в боковую часть мозга — к левому уху, затем к правому. Переношу его в верхнюю часть, затем опускаю к основанию — туда, где шея переходит в позвоночник. Теперь я вхожу в центр мозга — это и есть центр моего «Я». Я фиксирую свое внимание в нем, остаюсь в нем некоторое время. Он плавно колеблется — вверх, вниз. Вправо, влево. Я приношу в него все свои мысли, проблемы, сомнения, звуки. В нем начинается моя жизнь и становится Жизнью с большой буквы. Все плохое и хорошее я приношу в центр своего «Я». Тогда плохое становится лучше. Мой центр заботится обо всем, что у меня есть, хранит меня». Затем нужно глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть.

2. Устранение болезней

Если необходимо определить, носит ли болезнь психосоматический характер, используется маятник. Подсознанию задается соответствующий вопрос, и оно дает точный ответ через качание маятника.

Предлагаемые средства оздоровления носят универсальный характер, то есть они предназначены для устранения многих заболеваний.

Средство 8. Визуализация работы с энергетикой организма

Для лечения болезней средство выполняется каждый день в течение нескольких недель, а иногда (в случае сложных заболеваний) — в течение нескольких месяцев.

Средство представляет собой совокупность нескольких визуализаций работы с энергетикой организма:

1. Расслабившись в удобном положении тела, закрываем глаза и начинаем спокойно дышать с мысленными представлениями: на вдохе видим, как через больные места вливается поток космической энергии голубовато-фиолетового оттенка и наполняет нас здоровьем, силой, мужеством и красотой, а на выдохе представляем, как вместе с отработанным воздухом нас покидают болезни, слабость, страх и эгоизм. Такая визуализация продолжается в течение десяти минут.

2. Нужно встать и положить одну руку на другую, тем самым образуя как бы кольцо. В левой стороне тела зарождается поток энергии золотистого цвета (представьте это); он начинает в виде вихря со все увеличивающейся скоростью курсировать по кольцу. Затем представьте, что в вашем теле пылает пламя. Это пламя все увеличивается и увеличивается, и в конце концов оно бушует, как в топке. В какой-то момент в результате сгорания в пламени всех ваших недугов, неприятностей (и усталости) через Сахасрарачакру вырывается черный дым, который рассеивается в нейтральной космической энергии. Затем повторяем вышеописанный процесс (вихрь энергии по кольцу, пламя в теле), в результате которого через Сахасрарачакру выделяет-

ся серый дым. Третий раз повторяем процесс, и через Сахасрарачакру выделяется белый дым, то есть наша аура очистилась.

3. Человек, стремящийся к выздоровлению, должен убедить себя, что целительский процесс дает прежде всего возможность функционировать тому, что естественно (ибо делая основной и постоянный упор на корректирующую сторону целительства, мы волей-неволей концентрируем внимание на болезни, что несколько тормозит процесс выздоровления). В этом плане интересна и эффективна следующая визуализация.

Представим себе на своем ментальном экране свой силуэт. Когда силуэт обозначится, представим себе (и мысленно увидим), как вокруг силуэта проступает наша аура. Исследуем ее и постараемся найти такие участки, которые излучают здоровую, чистую, вибрирующую энергию золотистого цвета. Эта энергия высокого уровня, все остальные участки (особенно болезненные) имеют энергию более низкого уровня. Убедите себя в том, что энергия в остальных участках поднимется до уровня энергии золотистого цвета, если вы ей прикажете и поднимите ее так высоко, чтобы она соответствовала высокой энергии. Затем представьте, что энергия циркулирует по чакрам и в ауре.

Если при исследовании ауры вы не сможете найти участки золотистого цвета, а видите в основном серую энергию, вам придется спросить себя, на сколько вы желали бы поднять уровень энергии, и попросить подсознание, чтобы ответ выразился в определенном цвете. Затем представьте, как вы проводите энергию этого цвета из Сахасрарачакры в Манипурачакру. После этого соедините имеющуюся энергию с добавленной. Описанную процедуру выполняйте в последующие дни. На третий день вы увидите уже не серый цвет, а другой, более высокого уровня. Прежде чем в ауре появится золотистый цвет, пройдет 10–15 дней.

4. Представьте, как сверху через Сахасрарачакру и все основные чакры и далее через всю вашу ауру проходит космическая энергия золотистого цвета. Затем представьте на вашем ментальном экране розу, которая представляет вас. Изучите все ее элементы (лепес-

тки, тычинки, цвет, аромат). В верхней части экрана поместите розу для вашего «Я» (представляющую ваше «Я»). Эта роза внимательно изучается, так же как и первая роза. Потом вторая роза помещается непосредственно над первой розой, после чего они сливаются. Растворите картину.

Это слияние значительно усиливает вашу личность, ибо «Я» обладает огромной мощью и силой.

5. Эта визуализация позволяет корректировать в лучшую сторону состояние своего здоровья в будущем и — через обратные связи — в настоящем времени. Создайте розу на своем ментальном экране. Отметьте, что в ней вам нравится и что не нравится. Эта роза представляет вас в настоящий момент. Последовательно создайте еще две розы слева и справа от первой розы, соответственно времени полгода в прошлое и полгода в будущее. Если что-то не нравится в третьей розе (форма, цвет и так далее), скорректируйте. Растворите картину. Создайте последовательно одну за другой три розы, соответствующие одному году, пяти годам и какому угодно сроку будущего. Скорректируйте что-то в каждой розе, что не нравится. Растворите картину.

Средство 9. Исцеляющие прикосновения (кинезиология)

Причиной многих заболеваний являются срессорные энергетические блоки, которые нарушают или блокируют нормальное прохождение энергии по каналам до клетки или органа. Если такую плотину вовремя не снести, то возникают нарушения обмена веществ и формируется то или иное заболевание.

Снимают энергетические блоки путем массажа определенных участков энергетических каналов и других приемов.

В западных странах такая методика целительства пользуется большой популярностью и называется кинезиологией. В настоящее время ассоциация кинезиологов успешно конкурирует с американской ассоциацией врачей. Причем настолько успешно, что ассоциация врачей доби-

лась жесткого ограничения деятельности кинезиологов. Они должны применять только целебные прикосновения и не более того, даже настой травы, прописанный кинезиологом пациенту, может привести к тому, что кинезиолог будет осужден судом и посажен в тюрьму.

При лечении болезни нужно каждый день выполнять совокупность массажей, психических и физических упражнений. Каждый массаж и упражнение имеют определенные особенности и свое назначение. Первые два массажа являются как бы ключевыми, так как они непосредственно способствуют восстановлению энергетического баланса тела; первое упражнение способствует поднятию тонуса организма, увеличению его работоспособности и активности; второе упражнение способствует разблокировке энергетической системы при большом эмоциональном напряжении; третий массаж укрепляет иммунную систему, дающую невосприимчивость к инфекционным заболеваниям и вирусам; третье упражнение укрепляет выделительную систему (почки, мочевой пузырь), способствует быстрому освобождению организма от токсинов.

Массаж 1. Примите удобное положение тела и дышите спокойно, ровно и достаточно глубоко. Ладонь одной руки положите на пупок, а другой рукой круговыми движениями всех пальцев глубоко и сильно в течение 30 секунд массируйте грудину между вторым и третьим ребром. Место массажа находится на 2—3 пальца ниже ключицы. Затем выполните то же самое, поменяв положение рук.

Во втором цикле массажа воздействуем на область лица. Ладонь одной руки кладется на пупок, а другой рукой круговыми движениями двух пальцев (указательный палец в ямке над верхней губой, средний палец в ямке подбородка под нижней губой) в течение 30 секунд массируется нижняя часть лица. Затем выполняется то же самое, поменяв положение рук.

В третьем цикле массажа воздействуем на область копчика (место, где начинаются ягодицы). Ладонь одной руки кладется на пупок, а другой рукой сильными кругами (четырьмя пальцами) в течение 30 секунд массируется область копчика. Затем выполняется то же самое, поменяв положение рук.

Объективное ощущение после такого массажа: чувствуется прилив энергии; если была головная боль, то она снимается.

Можно использовать этот массаж отдельно, в тех случаях, когда требуется снять стресс.

Массаж 2. В этом массаже, который может быть назван лимфатическим, 11 этапов. Каждому этапу отводится 15 секунд, а всего на массаж потребуется где-то около 15 минут. Массаж на каждом этапе производится четырьмя пальцами ласково, как бы с любовью. 1-й этап: массируется зона спереди от плеча до подмышечной впадины; сначала в правой части тела, затем — в левой. Тем самым нормализуется работа кровеносной системы (давление). 2-й этап: массируется область впадины между ключицами (воздействуем на центральный меридиан); тем самым улучшается работа всего организма. 3-й этап: массируется грудина сверху вниз, это можно делать одновременно обеими руками (воздействуем на меридиан легких); тем самым улучшается работа легких. 4-й этап: массируется место между пятым и шестым ребрами под левой грудью (воздействуем на меридиан желудка). 5-й этап: массируется место между седьмым и восьмым ребрами под левой грудью, то есть чуть ниже, чем на четвертом этапе (воздействуем на меридиан селезенки). 6-й этап: массируем место между седьмым и восьмым ребрами под правой грудью (воздействуем на меридиан печени); тем самым нормализуем работу печени. 7-й этап: массируем нижний край ребра, то есть область диафрагмы, что улучшает работу тонкого кишечника. 8-й этап: массируем четыре точки вокруг пупка (точки находят так: сдвинув указательный и средний пальцы, прикладывают их к пупку вверх, потом вниз); таким образом нормализуется работа мочевого пузыря. 9-й этап: массируется лобок; тем самым включаются в работу лимфопотоки, отвечающие за гинекологию и урологию. 10-й этап: массируется область почек между одиннадцатым и двенадцатым ребрами на спине; тем самым улучшается работа почек. 12-й этап: этот этап не является обязательным, он просто желателен. Если есть возможность, попросите другого человека сделать легкие нажатия на зоны, начиная от шеи до копчика, вдоль позвоночника с обеих сторон.

Массаж 3. Выполняется массаж верха грудины в виде легкого постукивания по указанному месту одновременно пальцами обеих рук 19 раз. Затем также постукиваем слева, в области проекции селезенки, то есть между седьмым и восьмым ребрами; тем самым активизируется работа вилочковой железы, селезенки (и всей иммунной системы).

Упражнение 1. Приняв удобную позу, положите левую руку ладонью на область пупка, а правую — на лоб. Дышите глубоко, ровно и спокойно, предварительно закрыв глаза и расслабившись. Представьте, что вам еще предстоит родиться (вы — зародыш), и настройтесь на радостное ожидание того, что ваша новая жизнь будет такой, какой бы вы хотели. При вдохе нужно представлять себе и впитывать в себя любовь и радость из окружающего пространства. Затем очищаем сферу вокруг себя, мысленно повторяя: «Сфера вокруг меня плотная, надежная и чистая. Все мои энергии и тела в единстве и гармонии. Мое тело, сознание, душа находятся в гармонии и любви. Мне легко и спокойно. Я принимаю и люблю все живое; и я сам принят и любим другими людьми, Землей, Солнцем, небом. Я в гармонии с самим собой и со всей Вселенной». Теперь впустите в себя поток солнечных лучей, этот поток проникает в каждую клетку тела.

В результате таких мысленных представлений внутренние силы возрастут и появится желание активных созидательных действий, захочется расправить плечи и сбросить с себя накопленный груз неприятностей. Сделайте это, представив себе, что неприятности в виде тяжелых камней скатываются со спины на землю и там перерабатываются в чистое, доброе, светлое. И, наконец, глубоко вдохните и на выдохе уберите руки со лба и с области пупка.

Упражнение 2. В положении сидя обхватите правой рукой лодыжку левой ноги, положенной на правое колено, а левой рукой — стопу левой ноги таким образом, чтобы закрыть пальцы ноги. Дыхание глубокое. Расслабившись, поднимайте кончик языка к верхнему нёбу при медленном вдохе и опускайте его вниз при выдохе. Поднимание и опускание кончика языка продолжается одну минуту. В течение этого времени нуж-

но вспомнить о всех неприятностях прошедшего дня таким образом, словно их рассказываете другому человеку, а затем поделиться с самим собой своими радостями.

Смените положение рук и ног на противоположное и также в течение одной минуты выполните описанное выше.

Затем примите положение: ноги вместе, пальцы обеих рук касаются друг друга (большой палец к большому пальцу, указательный к указательному и так далее), но ладони не соприкасаются. Расслабившись, в течение одной минуты на фоне глубокого дыхания думайте с оптимизмом и радостью о завтрашнем дне: о том, как вам радостно и уютно в домашней обстановке, как удачно продвигаются ваши дела, а вы сами, встав утром с постели, будете чувствовать себя сильным и здоровым.

Упражнение действует успокаивающе, ликвидирует нервозность. Ощущение после этого упражнения такое, будто по телу разливаются тепло и покой. Это упражнение, названное методом Кука, можно использовать автономно при бессоннице, а также для снятия сильного эмоционального напряжения.

Упражнение 3. Вдавите пальцы обеих рук (без больших пальцев) в кожу головы и сдвигайте ее с силой в продольном направлении (от лба к затылку и обратно), делая при этом быстрые вдохи и выдохи. Затем, захватив пучки волос в кулаки, тяните их взад-вперед или кругами в разные стороны до появления легкой боли и жжения в коже головы. Этот первый этап упражнения оздоравливает выделительную систему (мочевой пузырь и почки) и, кроме того, оздоравливает волосы на голове.

2-й этап: наложите кисти рук друг на друга и массируйте ими заднюю часть шеи, пока ее мышцы не станут мягкими (приблизительно через 2—3 минуты). Поменяв кисти рук местами, повторите массаж с такой же продолжительностью. В результате улучшается работа мочевого пузыря (а также желчного пузыря).

3-й этап: станьте на колени, вдохните и начните поколачивать в течение 3—4 минут по задней стороне бедер, от колен до ягодиц включительно, вверх и вниз согнутыми в кулаки пальцами; при этом запястья рас-

слаблены. В результате активизируется кровообращение мочевыделяющих органов. Нужно сказать, что этот этап (так же как и два предыдущих этапа) нормализует работу биоактивных точек на энергетических каналах мочевого пузыря.

4-й этап: в положении лежа на спине выпрямите и расслабьте ноги. Сгибайте без помощи рук большие пальцы ног в сторону головы, а остальные пальцы — в противоположную сторону, затем наоборот. Количество движений около 100 (конечно, лучше выполнять их ежедневно). В случае если пальцы не слушаются, можно несколько раз помочь им руками, задав направление. Выполнение этого этапа улучшает работу не только мочевого пузыря, но и почек, печени, селезенки, половых органов.

Средство 10. Использование разума клеток

Каждая клетка имеет свой разум. Существует коллективный разум групп клеток и, естественно, коллективный разум клеток, входящих в состав любого органа тела, то есть разум любого органа тела. Это позволяет, в случае забастовки клеток какого-либо органа (любая болезнь есть своего рода забастовка клеток определенной области тела, недовольных условиями своего существования и отказывающихся нормально работать), обратиться к разуму этих клеток и уговорить их вернуться к своей нормальной работе. Иногда этого бывает достаточно. Но чаще всего клетки перестают бастовать тогда, когда вслед за уговариванием им оказывается практическая помощь в виде посылки им жизненной силы (энергии, называемой праной) и свежей крови за счет усиления циркуляции крови. Эта практическая помощь осуществляется путем сосредоточения внимания на больной части тела (посылки сознания в эту часть тела).

Поэтому при лечении болезни нужно каждый день (обычно в течение нескольких недель) сначала на протяжении 5—10 минут уговаривать клетки больного органа (или места тела), а затем на протяжении такого же времени посылать туда же сознание.

Процесс лечения выглядит так.

1. Словесное обращение к разуму клеток больного органа или части тела (уговаривание): уговаривание не должно быть расплывчатым, оно должно быть скорее жестким, чем мягким, и в большинстве случаев должно быть оформлено как приказание. Поэтому мысленно отдавайте твердое, ясное приказание, выражающее полностью то, что вы от клеток требуете; повторите это приказание несколько раз тоном, не допускающим возражения; для более усиленного привлечения внимания клеточек можно слегка похлопывать или поглаживать ту часть тела, где находится орган. Слова помогают составить умственную картину того, что вы хотите выразить; образ этой умственной картины идет через нервную систему к месту расстройства, где воспринимается не только группой клеток, но и отдельными клетками. Сюда же стремятся усиленные потоки праны и питания (через кровь), направленные сосредоточенным вниманием.

Нет необходимости произносить какие-то обязательные формулы: говорите то, что вам покажется наиболее подходящим, и вкладывайте в ваши слова как можно больше убедительности и непреклонной воли. Если вы не знаете, как сформулировать приказание, вы можете составить его приблизительно в таком роде: «Я чувствую облегчение, боль утихает, она должна совершенно утихнуть». Если вам неясно, какой орган причиняет страдание, то, во всяком случае, можно найти область расстройства и направить туда ваше приказание. Необязательно знать название органа, обращайтесь к нему во втором лице. Этим методом самовнушения можно оздоравливать любой орган тела.

Приведем примеры применения словесного обращения:

1) Оздоровление печени. Потирайте слегка ладонью место печени и с твердостью говорите: «Печень, исполняй лучше свою работу. Ты слишком медлительна, и я тобой не доволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай». Клеточки печени имеют упрямый характер, и здесь необходимо твердое приказание.

2) Желудок имеет клетки с более развитым разумом, чем печень. Поэтому обращение к желудку должно быть несколько мягче, чем к печени.

3) Оздоровление сердца. Группа клеточек сердца обладает большей разумностью, чем клетки печени и желудка. С ними нужно обращаться гораздо почтительнее. Скажите сердцу о вашей надежде, что оно станет лучше работать; скажите это мягко, избегая резких выражений и понуканий.

Интересен по этому поводу рассказ И.Я. Евтеева-Вольского, одного из первых советских йогов (И.Я. Евтеев-Вольский, будучи очень больным, начал заниматься йогой в 60 лет. Занятия йогой укрепили его здоровье и позволили раскрыть его экстрасенсорные способности): «Как только у меня заломило и заколотило сердце, что обычно продолжается длительное время, я не стал пить валидол и нитроглицерин, а стал легонько, нежно поглаживать область сердца, очень при этом сосредоточенно и с концентрированной волей делая приказания: «Милые клеточки, работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца; перестаньте болеть, и пусть сердце бьется ровно и хорошо, пусть полно разносит кровь по всему моему телу». Так я приговаривал и легонько растирал область сердца ладонью правой руки с полчаса. Боли прошли, сердце выровнялось в ритме. В дальнейшем я применял этот метод всякий раз, когда возникали боли в области сердца. Сейчас я не страдаю ничем и много лет не принимаю лекарств — здоров».

2. Посылка сознания в больной орган: с помощью волевого усилия мы направляем наше сознание в больную часть тела, для чего представляем, что мы находим в этой части тела. Это вызывает приток праны и приток крови к больной части тела. Можно усилить приток праны, для чего в течение нескольких минут сознательно посылать прану: на вдохе накапливаем из космоса прану в солнечном сплетении, а на медленном выдохе посылаем прану в больную часть тела, тем самым укрепляя и оздоравливая эту часть тела.

Средство 11. Психотерапия

Корни психосоматических заболеваний чаще всего находятся в нашем детстве. Поэтому исцелять себя можно, исцеляя своего внутреннего ребенка. Теме исцеле-

ния через исцеление внутреннего ребенка на Западе посвящено много книг, лекций, семинаров. Одним из лучших авторов книг на эту тему является Брэдшоу.

Внутри каждого человека, каким бы самостоятельным и уверенным он ни был, прячется маленький ребенок. И если вы хотите полюбить себя, полюбите прежде всего маленького ребенка. Он маленький и беззащитный, он нуждается в любви и поощрении. Этот ребенок иногда проявляется в нас: тогда, когда нам хочется по-доброму подурчиться или открыто, естественно порадоваться счастливым моментам жизни. Или же тогда, когда нам становится страшно: ведь взрослые не боятся, а боятся их внутренний ребенок. Особенно нужно обратить свое внимание на маленького ребенка, когда вы больны.

Вторым психотерапевтическим шагом в лечении болезни является ее отпускание. Ведь отпускаем же мы от себя свое прошлое, ибо, сделав это, мы одновременно отпускаем от себя свои неприятности. Точно так же можно отпускать и свою болезнь.

Если вы не готовы с чем-то расстаться, значит, это служит каким-то вашим целям. По аналогии, если вы не можете морально отпустить болезнь, значит, какие-то мотивы заставляют вас держаться за это. Попробуйте разобраться в этом. В любом случае, разберетесь вы или нет, не нужно осуждать и корить себя за свои заболевания. Ведь все негативное в нас самих (и в жизни вообще) — составная часть процесса космического плана; за каждой неприятной ситуацией, в том числе и болезнью, стоит определенная причина. Человеку важно понять, что к любой проблеме имеют непосредственное отношение его взгляды на жизнь. И любая неприятная ситуация, а также болезнь, есть сигнал о том, что эти взгляды на жизнь нужно изменить. Д. Харрисон считает, что человек не только не должен корить себя за то, что он заболел, но даже поздравить себя с болезнью, ибо она может стать отправной точкой при изменении взглядов на жизнь. Эту идею развил В. Куповых, который разработал и активно применил в своей жизни так называемую акцию благодарения. Вместо сопротивления болезни Куповых предлагает благодарить ее. Благодарить ее за то, что

она предупреждает вас, что будет третировать вас до тех пор, пока вы не поймете, что нужно искать выход и найти этот выход. А выход не в преодолении болезни (можно только на время заглушить болезнь таблетками), а в изменении отношения к жизни и, в частности, в изменении отношения к болезни. Как считает Куповых, нужно благодарить болезнь и вскоре она останется, а затем и совсем исчезнет. Это он испытал на своем опыте. «Благодарение» предполагает дарение болезни (с которой вы разговариваете, как с живым существом) всего самого ценного, что может быть у человека: здоровья, силы, душевной гармонии, покоя, радости. Это своего рода игра, но игра искреннего характера, и суть игры заключается в том, что если вы сделаете предложение о дарении от чистого сердца, то существо, которое олицетворяет болезнь, в скором времени вернет вам заимствованное. С болезнью нужно разговаривать на равных, и добиться успеха можно только при искренней игре. Болезнь, как это ни странно звучит, нужно искренне полюбить, и ни в коем случае нельзя укорять ее в том, что она никак не насытится вашими предложениями, вашими дарами, и не задавать вопросы, когда же она покинет вас. В общем, это серьезная работа, своего рода творчество, и главное — это выработать в себе желание благодарить. «Подношение» нужно делать не только во время серьезного заболевания, но и по поводу каждого сигнала: заболела поясница — осуществляем акцию благодарения, поскользнулись или споткнулись — снова делаем подношение.

Процедура лечения, проводимая каждый день в течение 20—25 минут, состоит из двух частей. Первая часть представляет собой психическую работу с внутренним ребенком в виде беседы продолжительностью 5 минут и медитации на тему внутреннего ребенка такой же продолжительности. Вторая же часть — психическая работа с болезнью, которая может быть представлена в виде какого-то символа или какого-то существа; в состав второй части входит отпускание болезни (но как вступление к отпусканию болезни нужно отпустить прошлое) и так называемое благодарение болезни. Продолжительность второй части — 10—15 минут.

Процедура лечения проводится следующим образом:

1-я часть. Работа с внутренним ребенком: беседа может проходить перед зеркалом. Расслабьтесь, верните себя в детство. Вспомните, как к вам относились родители, кто и как вас обижал. Если возникнут слезы, поплачьте. Теперь осознайте, что в то время, когда вы время от времени обижаете себя, вы, по существу, обижаете и маленького ребенка внутри себя. Постарайтесь наладить теплые, хорошие отношения с маленьким существом, ибо это неотъемлемая ваша часть, часть вашего существа. Скажите ему несколько теплых слов любви — он в этом нуждается. Если вы начали с ним беседу уже в солидном возрасте, то ребенку нужно определенное время, чтобы он поверил, что вы к нему повернулись лицом. При этом говорите ему: «Я хочу, чтобы ты поверил мне в моей любви к тебе. Я жалею, что был холоден к тебе все эти долгие годы. Но я наверстаю упущенное и буду уделять достаточно времени для общения с тобой». Постепенно, когда наладится контакт, вы получите возможность чувствовать, видеть и слышать внутреннего ребенка. Беседа с ребенком, всегда доброжелательная и полная любви, обычно начинается с вопросов такого плана: «Я хочу, чтобы ты был счастлив. Что я могу сделать для этого?» Спросите о его желаниях: «Что тебе хочется сейчас?» Возможно, он ответит: «Я хочу на природу» на ваше предложение отдохнуть вместе.

Для того чтобы общение с ребенком было более контактным, можно использовать детские фотографии. Если у вас несколько фотографий, поговорите с ребенком, отраженным в каждой фотографии. Периодически устраивайте какие-то игры с внутренним ребенком, при этом старайтесь делать то, что он любит. И к вам вернется умение наслаждаться весельем и вообще жизнью. Именно он, ребенок, через игру сделает вас непосредственным и радостным.

Медитируйте на тему внутреннего ребенка. Закройте глаза и попробуйте увидеть вашего ребенка. Скажите ему, что вы любите его и всегда будете с ним, что вы обладаете необходимой силой, чтобы защитить его и обеспечить ему мирное, спокойное существование. Посмотрите на себя и на ребенка. Вы довольны друг другом, вы счастливы вдвоем. Вы достаточно здоровы,

красивы. У вас замечательные отношения с друзьями, коллегами, родителями. Похвалите ребенка, сказав ему, что он замечательный, умный, изобретательный. А теперь позвольте ребенку стать таким, каким он всегда хотел стать. В заключение скажите еще раз о своей любви к нему.

2-я часть. Психическая работа с болезнью: отпустите свою болезнь и сделайте это таким же образом, как вы отпускаете свое прошлое. Желательно, прежде чем отпустить болезнь, иметь уже опыт в отпускании прошлого. Отпускание прошлого делается следующим образом: взгляните на свое прошлое, как на некое воспоминание. Посмотрите последовательность картин прошлого, отражающих какие-то этапы вашей жизни с самого раннего детства до настоящего времени (детский сад, характерные эпизоды в младших, средних и старших классах школы и так далее). При этом смотрите на последовательность указанных картин как на некую иллюзию, без всякой эмоциональной реакции, совершенно нейтрально; ведь эти картины, по существу, реально уже не существуют, и прошлого нет, потому что его действительно нет, ибо вся последовательность событий прошлого уже не существует. Скажите себе: «Я отпускаю прошлое с добром». При отпускании своей болезни представьте ее в виде какого-либо символа или даже в виде какого-то существа, а затем представьте нейтрально, без эмоциональной реакции, этапы возникновения и протекания болезни и в завершение скажите своей болезни, что отпускаете ее с добром.

Далее следует благодарение болезни. Приведем пример акции благодарения (это может быть болезнь, относящаяся к любой части тела). Ваш монолог должен быть такого плана: «Дорогая боль! Благодарю тебя за предупреждение, что здоровье мое может ухудшаться. Искренне готов подарить то, что ты хотела бы иметь от меня. Предлагаю прекрасный солнечный свет, воздух соснового бора». Если вы попали в точку и угадали, результат будет немедленный — боль стихает. Если боль не утихает, пробуйте еще: «Предлагаю прекрасный летний вечер, берег чудесного озера, закат солнца...» Если не подходит, предлагайте далее свою силу, внутреннюю гармонию, здоровье.

Средство 12. Самогипноз

В самогипнозе различают три стадии гипнотического транса (гипнотического погружения): легкая, средняя, глубокая. Гипнотический характер транса определяется способом погружения в транс и характеризуется признаками своего проявления. Так, легкая стадия имеет признаки: мышечное расслабление, в том числе и расслабление мышц лица (особенно в области лба, щек, губ); неподвижность позы вследствие тяжести во всех членах тела; фиксация взгляда и расширение век, подрагивание рук и вздрагивание; снижение частоты пульса и сердечных сокращений; снижение реакции на внешние шумы. Признак средней стадии гипнотического погружения (помимо признаков легкой стадии) — апатия. Признак глубокой стадии — резкое искажение пациентом хода времени. Можно работать над собой при самогипнозе, используя легкую (первую) стадию погружения, но наиболее удобна вторая стадия.

При лечении психосоматических заболеваний в самогипнозе используется прием «Возвращение», позволяющий путем переживания определенного инцидента, имевшего место в прошлом (переживания содержимого записи инцидента), выпустить эмоциональный заряд из записи, тем самым сократив потенциальную силу записи и снизив уровень болезни психического плана до нуля. При отработке приема для начала выберите недавний контакт с каким-либо человеком: допустим, сегодня днем вас вызвал к себе начальник. Погрузитесь в легкую (первую) стадию гипнотического транса и сделайте самовнушение такого типа: «Я возвращусь сейчас по траку времени в тот момент (сегодня в 2 часа дня), когда меня к себе вызвал начальник. Я переживу все, что происходило сегодня со мной в кабинете начальника. Итак, я возвращаюсь по траку времени к моменту, когда я вошел в кабинет начальника». Повторив самовнушение несколько раз, начинайте на внутреннем экране воссоздавать общую картину, которая постепенно из смутной и расплывчатой превращается в конкретизированную; возникнут конкретные детали: предметы на столе начальника, особенности его одежды, голос начальника, особенности окружающей обстановки.

Повторите весь ход общения с начальником, еще раз переживая все то, что вы пережили во время этого общения. Пережив событие, мысленно вернитесь в настоящее и не забывайте это делать каждый раз после возвращения в прошлое. А поводом для возвращения в прошлое могут быть события (инциденты), которые травмировали тело и психику.

Последовательность действий при лечении психосоматических заболеваний в самогипнозе следующая (выполняется каждый день в течение 1–2 недель).

1. Погружающая формула 1: приняв удобную позу и выбрав так называемый гипнотизирующий объект (настольная лампа, пламя свечи или что-нибудь другое), сделайте три очень глубоких вдоха и выдоха (такое дыхание позволит быстро мышечно расслабиться), при этом, не отрывая взгляда от гипнотизирующего объекта, мысленно произнесите три раза: «Чем больше я смотрю на гипнотизирующий объект (назовите этот объект вместо двух предыдущих слов), тем тяжелее становятся веки. Очень скоро мои глаза закроются и я войду в гипнотический транс». Время фиксации взгляда на гипнотизирующем объекте — одна—две минуты, то есть необязательно долго смотреть: дайте векам свободно опуститься, как только почувствуете, что они действительно отяжелели.

2. Погружающая формула 2: эта формула должна быть в виде команды, дающей подсознанию знать, что гипнотическое погружение начнется именно сейчас; поэтому формула звучит так: «Сейчас — расслабься». Произнести ее мысленно нужно очень медленно три раза.

3. Основательное расслабление: последовательность расслабления снизу вверх (от кончиков пальцев ног по туловищу до рук). Расслабьте ноги, мышцы живота, груди, спины, плечи, шею, руки. Расслабление осуществляется контрастным методом: напрягите мышцы ноги (отогнув пальцы назад и пошевелив ими), а затем резко сбросьте напряжение от пальцев до бедра; затем так же поступите со всеми перечисленными частями тела (обратите особое внимание на мышцы шеи). К моменту расслабления туловища обычно дыхание становится диафрагмальным, сердцебиение замедляется. К моменту

же расслабления шеи сами собой расправляются лицевые мускулы и черты лица как бы деревенеют.

4. Погружающая формула 3 и образное представление. Формула звучит так: «Я продолжаю опускаться в гипнотический транс все глубже и глубже, глубже и глубже». Затем следует образное представление того, что вы стоите на вершине работающего эскалатора. В течение мысленного счета от десяти до нуля вы должны опуститься до площадки внизу эскалатора (на счет 10 ступаете на эскалатор; при счете 9—1 опускаетесь, стоя на ступеньке эскалатора; на счет 0 ступаете на площадку внизу эскалатора). Здесь нужно обратить внимание на то, что, как и в случае образного представления эскалатора, так и вообще в течение погружения, не нужно форсировать спуск. Излишняя старательность здесь не поможет, лучше быть пассивным и как бы безразличным.

Формула 3 и образное представление эскалатора (вначале можно работать с несколькими пролетами эскалатора, удлиняя спуск) привели вас в легкую стадию гипнотического транса (некоторые люди в этом случае могут достигнуть средней стадии). При необходимости повторите формулу 3 и образное представление несколько раз.

5. Увеличение скорости погружения с помощью переключения внимания: вы мысленно расслабляетесь и воображаете прекрасный пейзаж, на фоне которого вы отдыхаете.

Если с помощью данной методики не удастся достигнуть результата, можно пойти на ее некоторую корректировку, заменив третий этап (основательное расслабление) и четвертый этап (погружающая формула 3 и образное представление) одним пространственным самовнушением (на фоне воображения, что мы находимся около вершины эскалатора): «Мое тело полностью отдыхает, находится в удобной позе, глаза закрыты. У меня расслаблен каждый мускул, каждая клеточка тела, и с каждым вдохом и выдохом я все более и более расслабляюсь. Все тело наливается приятной тяжестью, и я испытываю счастливое успокоение; все беспокойства и волнения уходят от меня. Я все более расслабляюсь и все глубже погружаюсь в гипнотический транс.

Я погружаюсь все глубже и глубже; с каждым вдохом и выдохом — глубже и глубже. Передо мной эскалатор, сейчас я начну отсчет и по уходящему вниз эскалатору войду в гипнотический транс. Вот я ступаю на ступеньку эскалатора и начинаю погружаться глубже и глубже». Мысленно представьте, как встали на счет десять на ступеньку эскалатора и далее считайте от «десяти» до «одного», пока эскалатор опускается вниз, на площадке внизу произносите «ноль».

Время, затрачиваемое на погружение в первые несколько сеансов, будет в пределах 25—30 минут, в последующих сеансах оно будет уменьшаться. Глубокая степень погружения достигается обычно к 7—9 сеансу.

6. На фоне любой стадии гипнотического транса можно осуществлять два вида действий: самовнушение и прием «Возвращение».

1) Если применяется самовнушение, то тут все просто: произносится фраза, смысл которой в том, что мы избавляемся от того или иного заболевания. Например, при лечении ожирения используется самовнушение: «С этого момента я начну потреблять столько калорий, сколько мне необходимо для поддержания веса на столько-то килограммов меньше сегодняшнего веса». В случае простудных заболеваний применяется самовнушение, способствующее успокоению: «Я полностью успокоился. Я спокоен». При артрите — самовнушение: «Из моих суставов выходят соли. Суставы гибкие». При нарушении менструального цикла — самовнушение: «Мой менструальный цикл пришел в нормальное состояние».

Самовнушение повторяется три раза.

2) Если применяется прием «Возвращение», то:

а) Предварительно (перед погружением в гипнотический транс) проводится диагностирование, имеющее своей целью выявление причины заболевания и ненормального поведения. При диагностировании используется маятник. Следует спросить разрешение у подсознания на выявление причины заболевания с помощью маятника в форме вопроса: «Я сейчас могу узнать, что послужило причиной моего заболевания? Да или нет?» Дать конкретное название заболевания или хотя бы места заболевания в организме. Если через маятник будет

получен ответ «да», то переходим к следующему действию, позволяющему выяснить вид записи: последовательно задаются вопросы подсознанию соответственно видам записей. Сначала задается вопрос, является ли причиной заболевания внушение (запись «Эффект внушения»). Если ответ отрицательный, переходим к следующему вопросу, являются ли причиной заболевания специфические самовнушения (запись «Элементы органической речи»). Следующий вопрос при отрицательном ответе на предыдущий вопрос — о записи «Конфликт» в качестве причины. Потом следует вопрос о записи «Мотивация»: «Является ли причиной болезни запись «Мотивация»? Затем следуют вопросы по поводу записей «Идентификация», «Инграмма физической боли», «Инграмма болезненных эмоций».

Если на один из вопросов по поводу причины заболевания в виде определенной записи следует ответ «да», нужно попросить подсознание с максимальной точностью дать время появления записи, последовательно отбрасывая числа «за скобку». Спросить: «Запись произошла позже пяти лет?» Если нет, то следует вопрос о времени позже трех лет и так далее. Что касается записей типа инграммы, то здесь выяснять дату появления записи необязательно (при использовании приема «Возвращение» мы автоматически выйдем на нужный момент по траку времени).

При подтверждении наличия записи «Эффект внушения» нужно попросить подсознание открыть смысл внушения, задавая наводящие вопросы. При подтверждении записи «Мотивация» спросить о том, служит ли болезнь потребностям внимания и сочувствия у окружающих. При записи «Идентификация» — уточнить предполагаемый объект подражания, а при записи «Конфликт» или «Инграмма» — уточнить, явилось ли причиной заболевания какое-либо происшествие. В заключение нужно обратиться к подсознанию (с использованием маятника): «Можно ли мне вернуться в прошлое и пережить инцидент (если есть возможность, указать, какой инцидент и какой вид записи появился в результате этого инцидента), явившийся причиной моего заболевания?» Если последует ответ «нет», отложите лечение на 3—4 дня.

б) Затем выполняется непосредственно сам прием «Возвращение». После погружения в гипнотический транс (идеальна для этого случая средняя стадия погружения, но в принципе приемлема и легкая стадия) пациент произносит: «Сейчас я по траку времени возвращаюсь в прошлое, в инцидент (по возможности назвать инцидент, его сущность), явившийся причиной моего заболевания, и несколько раз переживу этот инцидент с использованием всех органов чувств. Я приближаюсь к началу инцидента. Я в начале инцидента». (Эти внушения может произносить другой человек, с соответствующей корректировкой фраз.) Пациент переживает инцидент, он присутствует там, находясь в соответствующем инциденту возрасте, ощущая боль (если она была), все эмоции, соответствующие инциденту, видя обстановку и присутствующих, слыша все звуки и речь присутствующих, чувствуя запахи (иногда все-таки какие-то каналы информации по каким-либо причинам отсутствуют). Переживая инцидент, пациент рассказывает о том, что видит. Пересказывает все, что слышит. Передает все нюансы события. Такое переживание с пересказыванием повторяется несколько раз, в результате чего запись сокращается (боль проходит, эмоциональный заряд выпускается) или стирается. После этого заболевание не должно беспокоить пациента.

Если подсознание подтвердило (с помощью маятника) наличие одной из записей, не связанных с каким-либо ярко выраженным инцидентом, а связанных с внушением, самовнушением, мотивацией, идентификацией, то тогда пациент на фоне гипнотического транса произносит самовнушения, лишаящие перечисленные факторы (причины заболевания) их силы: «Внушение о том-то, полученное от такого-то лица и случившееся тогда-то, лишается силы», или «Мотивация, связанная с желанием внимания окружающих и являющаяся причиной заболевания, исчезает», или «Копирование такого-то лица не имеет силы». (Если эту процедуру осуществляет целитель, то он в заключение спрашивает пациента, сможет ли он, осознав причину болезни, навсегда с ней расстаться. Ответ подсознания пациента выражается движением пальцев. Обычно ответ бывает положительным.)

7. Выход из самопогружения — формула выхода: мысленно произносим: «Сейчас я проснусь» и далее счет до трех. Как правило, после выхода из гипнотического сна человек чувствует себя отдохнувшим и бодрым (только в редких случаях появляется легкая головная боль, которая через некоторое время проходит), но все-таки для подстраховки можно сделать самовнушение о своем хорошем бодром состоянии.

Средство 13. Лечебное голодание

Лечебное голодание применяется с древних времен, оно признано в США, Японии и других странах. В Японии считают, что голодание особенно эффективно для лиц, работающих во вредных цехах и проживающих в экологически загрязненных городах. Голодание дает хорошие результаты при лечении аллергии, бронхиальной астмы, полиартритов, гипертонии, ишемической болезни сердца, системы пищеварения и ряда других. Нежелательно использовать голодание при заболеваниях, требующих хирургических вмешательств, при острых стадиях туберкулеза, циррозах печени и почек, органических поражениях центральной нервной системы, при нарушении функций щитовидной железы, опухолях, при некоторых видах психических заболеваний, для кормящих матерей и крайне истощенных больных.

Прежде чем пройти курс голодания для исцеления какого-либо заболевания, желательно приобрести опыт в однодневном (24 часа) голодании.

Чтобы наиболее эффективно для здоровья провести 24-часовое голодание, нужно сделать следующее:

1) до начала первого голодания нужно подготовиться психологически, то есть убедить себя, что голодание пройдет нормально, здоровье улучшится;

2) с вечера перед голоданием принять слабительное, а утром желательно сделать клизму. В течение дня, естественно, ничего не есть, но в 6–8 приемов нужно выпить 1–2 литра кипяченой воды;

3) голодание можно провести в любой день недели. Для одних лучше это сделать в нерабочий день, а для других наоборот, так как дела отвлекают их от желания

что-то пожевать. Летом на садовом участке или на даче желательно поменьше лежать, побольше ходить и выполнять посильную работу.

Не бойтесь, если у вас во второй половине дня первого однодневного голодания немного заболит голова. Причиной может быть изменение погоды или что-то другое, несущественно влияющее на здоровье.

4) вхождение и выход из голодания следует проводить без животной, особенно мясной пищи.

Выход из голодания рекомендуется проводить примерно так:

— завтрак: соки — яблочный, томатный или другие;

— обед: сок, салат из смеси нашинкованной моркови и сырой капусты. Каша овсяная, гречневая или другая, заправленная подсолнечным маслом, желательно без молока и соли, овощной суп без острых приправ, малосоленный, с небольшим количеством хлеба;

— ужин: салат, каша, фрукты, зелень, хлеб (свежие фрукты можно заменить консервированными и сухими).

Есть до и после голодания (один день до и один день после) следует умеренно, твердую пищу хорошо разжевывать, исключить алкогольные напитки и курение.

После проведения в течение 2–3 месяцев еженедельного 24-часового голодания (что само по себе дает хорошие результаты: уменьшится утомляемость, повысится работоспособность, прекратятся или уменьшатся головные боли, улучшится общее самочувствие) можно переходить к длительному лечебному голоданию, целью которого является лечение какого-либо заболевания.

Продолжительность такого голодания 5–20 дней. Если есть возможность, голодайте под наблюдением человека, имеющего опыт в лечебном голодании. В течение всех дней голодания ставить клизму, ничего не есть, пить только кипяченую воду (около двух литров в день). В случае наступления плохого самочувствия нужно принять меры: принять душ или открыть форточку и глубоко подышать несколько минут.

Выход из длительного голодания — 4 дня. Весь первый день пить только соки, причем при первом приеме

принимается разведенный водой сок (соотношение сока и воды 1:1). В течение последующих трех дней принимается пища из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла.

3. Устранение беспокойства и бессонницы

Беспокойство и бессонница связаны между собой, ибо в большинстве случаев бессонница является следствием беспокойства. Поэтому беспокойство и бессонница устраняются одними и теми же средствами.

В зависимости от источников беспокойства выбирается для применения одно из нижеприведенных средств.

Средство 14. Устранение беспокойства, источником которого является постоянное проигрывание в уме событий прошлого и ожидаемых событий в будущем

Одним из источников беспокойства является постоянное проигрывание в своем уме событий прошлого и ожидаемых событий в будущем. Д. Карнеги пишет о том, что прошлое нужно отпустить (то есть, мысленно просмотрев событие прошлого как бы со стороны, скажите себе: «Я отпускаю прошлое с добром») и не думать о будущем, ибо «бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем».

Если вы терпите неудачу в какой-либо сфере жизни, не терзайте себя, а приступите к решению проблемы следующим образом: без страха проанализировав ситуацию, возьмите наихудший вариант развития событий и ищите выход в случае этого наихудшего варианта.

Не поддавайтесь сразу панике. Прежде чем позволить себе развить свое беспокойство, соберите факты, сделайте их тщательный анализ, примите решение и выполняйте его. В процессе такой работы беспокойство наполовину исчезает.

Беспокойство вытесняется занятостью. Загруженность какой-либо деятельностью — одно из лучших средств

снижения уровня беспокойства. Умейте оценивать, насколько серьезна причина для беспокойства, и не расстраивайтесь по пустякам.

Если вы ожидаете беспокоящее вас событие, то, во-первых, оцените, какова вероятность того, что это событие произойдет; если вероятность по вашим расчетам мала, то, следовательно, и беспокоиться особенно не стоит; а во-вторых, перестройте свое мышление и используйте положительные утверждения и мысленные представления о том, что все сложится для вас самым благоприятным образом. В случае, если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это уже есть, это существует и не может быть иначе» — и перестаньте переживать по этому поводу. Иногда полезно вступить как бы в договор с самим собой: решив для себя, какого уровня беспокойства заслуживает то или иное событие, дайте себе обязательство не беспокоиться больше этого уровня. Чтобы не только не увеличивать уровень вашего беспокойства, но и, наоборот, уменьшить его, не старайтесь сводить счеты с теми, кто доставил вам неприятность и беспокойство. Пытайтесь оказывать людям добрые услуги, ибо, делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе, в том числе и в снижении уровня своего беспокойства.

Каждый вечер в течение трех дней входите в десятиминутный гипнотический транс с последующим самовнушением. Это делается следующим образом: сев в удобную позу и расслабившись, зафиксируйте свой взгляд на какой-нибудь точке на стене комнаты, после чего, сделав три глубоких вдоха, выразите информацию по трем каналам (зрительному, слуховому и чувствительному) в трех предложениях (по три предложения: что видите, что слышите и что чувствуете). Снова сделайте три глубоких вдоха и выразите информацию по каждому каналу в двух предложениях. В третьем цикле используйте по одному предложению. Обычно при переходе от второго цикла к третьему усиливается расслабление, тяжелеют веки, закрываются глаза, и вы оказываетесь в состоянии легкого гипнотического транса. Поняв по этим признакам, что вошли в состояние легкого гипнотического транса, и

сделав три глубоких вдоха и выдоха, осуществляйте самовнушение типа: «Я погружаюсь в огромный тонкий мир, где правит подсознание». После этого станьте совершенно пассивным (только наблюдайте за собой как бы со стороны): вы как лодка без весел, плывущая по течению реки.

Пробыв в таком состоянии несколько минут, приступайте к самовнушению, мысленно произнесите следующее: «Я совершенно спокоен. Предстоящие события сложатся для меня самым благоприятным образом. Я совершенно спокоен, спокоен, спокоен».

Чтобы выйти из такого гипнотического состояния, нужно сказать себе: «Сейчас я проснусь на счет до трех. Раз, два, три», после чего открыть глаза.

Для того чтобы не было бессонницы, также в течение трех дней перед сном применяется описанный выше гипнотический транс с соответствующим внушением. Как только легли в постель, погрузите себя в гипнотический транс и мысленно произнесите самовнушение: «С каждым вдохом я все больше расслабляюсь и мне все больше хочется спать. Через несколько минут ко мне придет крепкий сон и я буду спать, не просыпаясь всю ночь». В течение последующих нескольких минут любая мысль о сне должна отбрасываться (нужно переходить на другую тему). Вскоре гипнотический транс естественно переходит в обыкновенный сон.

Средство 15. Устранение беспокойства, источником которого является отягощение внутренними проблемами

Отягощение внутренними проблемами представляет собой заикливание на какой-либо проблеме жизни (разного рода подозрения о полноценности своего здоровья, сомнения по поводу целесообразности нахождения на данной работе, переживания по поводу слабости своего характера или несовершенства своей внешности и так далее). Это заикливание продолжается обычно довольно-таки длительное время; проблемы не решаются, а только переживаются, вызывая постоянное беспокойство и бессонницу.

Конечно, проблему нужно решать, но это нужно делать с чистым, свежим умом, то есть освободиться от заикленности ума, что предполагает умение управлять своим умом.

Для того чтобы управлять своим умом, нужно прежде всего осознать, что вы сами и ум — это разные вещи, то есть «Я» не есть ум. В этом плане полезны следующие рассуждения: ум — это куча хлама; если вы попытаетесь выбросить весь хлам, то будете очень долго трудиться, но так и не доведете дело до конца. Это самовоспроизводящийся хлам, он не мертв, он всегда в движении. Он растет и живет своей собственной жизнью. Если вы отсечете часть его, то оставшаяся часть будет продолжать расти. Извлекая хлам наружу, вы осознаете, что существует разделение, пропасть между вами и умом. Хлам останется, но вы уже себя с ним не будете отождествлять. Вы отделитесь от него, будете знать, что существуете отдельно от него.

А раз так, вам остается делать лишь одно: не пытаться бороться с умом, изменять его. Просто наблюдайте и помните: «Я не ум».

Доказательством того, что ум не «Я», является достижение такого состояния, при котором ум как бы исчезает. Здесь используется созерцание такого плана: удобно сесть и смотреть в сторону любого предмета, любого пейзажа или стены; главное, чтобы объект внимания не передвигался или передвигался не слишком быстро (в комнате можно смотреть на стену, а на природе — на деревья). При этом ни на что не смотреть специально, как будто вокруг пустота. По привычке глаза всегда смотрят на что-то определенное, но вы этого делать не должны. Ни на чем не фиксируйте и не концентрируйте свое внимание — перед вами просто какое-то размытое изображение. Это дает очень глубокое расслабление. Когда нечего смотреть, то постепенно интерес смотреть пропадает. Если смотреть на чистую, ровную стену, то постепенно начнешь ощущать внутри такую же пустоту и гладь. Параллельно этой стене, на которую вы смотрите, возникает другая стена — стена безмыслия.

Освобождение от беспокойства проводится в течение недели. Вечером каждого буднего дня выполняется следующая психологическая процедура.

1-й этап: нужно добиться того, чтобы ум стал управляемым; чтобы мы в любой момент могли выключить мысли, которые нам мешают жить. Для этого нужно сделать следующее: расслабьте дыхание. Но не делайте этого специально, позвольте этому самому случиться. Пусть это произойдет естественно, и тогда расслабление будет еще глубже.

Пусть ваше тело остается как можно дольше неподвижным. Вначале выберите удобную позу — сидеть можно на подушке или матрасе или на чем-либо, что пожелаете, — однако как только сели, будьте неподвижны. Когда тело неподвижно, ум автоматически замолкает. В движущемся теле ум также продолжает свою работу, так как тело и ум — это не две разные вещи, они одно целое, одна энергия.

Вначале все покажется несколько утомительным, но через несколько дней вы будете получать от этого огромное удовольствие. Вы увидите, как слой за слоем ум начнет отпадать. Наконец наступит момент, когда останетесь только вы, ум исчезнет, то есть мысли как бы исчезнут.

2-й этап: нужно сбить заикленность с помощью какого-либо неординарного решения. Одним из таких решений может быть временный отказ от осознания себя человеком с его стандартным кругом обязанностей и психологический уход в мир животных (психологически раскованных, не обремененных внутренними проблемами). Можно представить себе, что вы не человек, а животное (не нужно смущаться некоторой экстравагантности метода — эффективность этого метода довольно-таки высока). Выберите себе для этого любое животное, какое пожелаете, — кошку, собаку, тигра, самца или самку. Но выбрав, не меняйте его, привыкайте к нему, станьте им. В течение сеанса: 1 — 2 минуты передвигайтесь, на четвереньках, в течение 10 минут дайте простор своей фантазии. Если вы собака — начните лаять, рычать и вообще делать все, что делают эти животные. И наслаждайтесь своей ролью, не контролируйте себя — собаки на это не способны. Не привносите в собачье поведение человеческий элемент контроля. Станьте настоящей собакой.

3-й этап. Если первые два этапа выполняются последовательно друг за другом, то 3-й этап, способствующий

успокоению нервной системы и одновременно хорошему засыпанию, выполняется отдельно, в постели перед сном.

Выполнение: расслабьтесь физически. Старайтесь не думать о предметах внешнего мира, углубитесь в себя и размышляйте о чем-то не зависящем от тела и могущем оставить это последнее, не раздваивая личности (внимание направляется на то высшее «Я», которое и есть в действительности вы сами). Постепенно вы ощутите спокойствие, удовлетворенность. Размышляйте о бесконечности пространства и времени, о многообразных формах проявления космической жизни, о положении Земли и вас самих в бесконечности. Затем дайте своим мыслям обратный ход: хотя вы и являетесь лишь незначительной частью целого, вы все-таки часть этой жизни, вы необходимая часть целого, без которого обойтись невозможно. Познайте себя в единении с мировой жизнью, ощутите эту жизнь, почувствуйте всем существом ее биение. Вскоре вы почувствуете, что физически и умственно отдохнули; и в то же время тело и психика будут настолько расслаблены, что вы легко войдете в сон.

В выходные дни несколько часов нужно провести на природе (в парке или за городом в лесу). В течение этого времени выполните следующее психическое расслабление: выберите укромный уголок на лоне природы и идите бесцельно, не засекая времени (в вашем распоряжении должен быть час абсолютно свободного времени. При любом препятствии с внешней стороны (крик птицы, споткнулись или кто-то пересек вам дорогу или толкнул вас, пошел внезапно навстречу вам) вы должны свернуть или идти другим путем. В этом состоянии наступает полное психическое расслабление. Вы выходите из субъективного потока времени (субъективный поток времени — это цепочка событий, которую вы выстраиваете перед собой, прогнозируя свои будущие действия и как бы разбивая весь свой день на ряд ожидаемых событий. Любые препятствия на пути осуществления этих событий воспринимаются вами как личное оскорбление. Пробиваясь сквозь них, вы нарушаете свою энергетическую защиту, рвете ваше поле), и это снимает отягощение внутренними проблемами.

В конце присутствия на лоне природы выполните психическое упражнение, позволяющее раскрыть у себя восприимчивость к окружающей жизни: старайтесь понять внутренне, почему и как раскрываются цветы, поют птицы, летают насекомые, качаются деревья, принимая во всем этом, так сказать, участие путем углубления и сосредоточения мысли. Затем обратите внимание на преобладающий характер погоды. Если возникнет дождь, обратите внимание только на эту стихию. Думайте только о дожде, думайте о том, почему он возник и зачем нужен, а затем думайте о том, что если природе он нужен, то и вам он нужен. Этот дождь, какой бы он ни был (теплый или холодный), приятен вам и вызывает у вас успокоение.

Средство 16. Устранение беспокойства, источником которого является неудовлетворенность чем-либо

Эта неудовлетворенность может выражаться в виде недовольства своим поступком или своим решением, которые могут, по вашим сегодняшним представлениям, привести к негативным последствиям; недовольства поведением ваших близких людей или вашего начальства и так далее.

Такое недовольство обычно проходит через несколько дней, но все равно оставляет нежелательный след на нашем здоровье: ослабляется нервная система, уменьшая сопротивляемость организма вредным воздействиям извне. Поэтому в первый же день возникновения беспокойства нужно принять необходимые меры для своего успокоения: два-три раза в день выполнить точечный массаж следующих биоактивных точек:

- 1) одиночная точка бай-хуэй, расположенная на темени, в 8 цунях от переносицы, близко к макушке;
- 2) одиночная точка да-чжуй, расположенная между первым грудным и седьмым шейным позвонками;
- 3) симметричная точка ней-гуань, расположенная в 1,5 цунях от запястья на ладонной стороне руки;
- 4) симметричная точка вай-гуань, расположенная в 1,5 цунях от запястья на тыльной стороне руки;
- 5) симметричная точка цзу-сань-ли, расположенная ниже колена. Эту точку можно найти с помощью при-

жатия центра ладони к коленной чашечке; тогда кончик среднего пальца покажет высоту расположения точки, а мизинец — на сколько она смещена кнаружи;

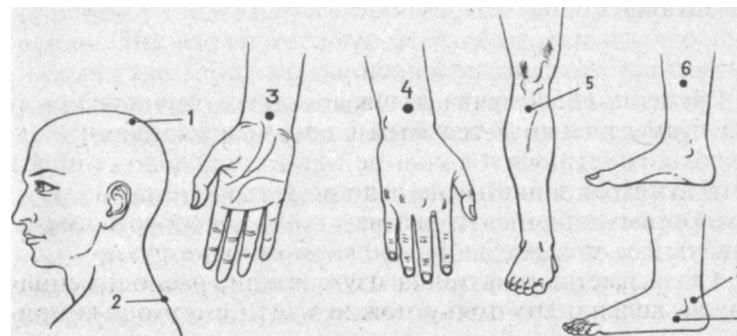
6) симметричная точка сань-инь-цзяо, расположенная на расстоянии 3 цуней выше внутренней лодыжки;

7) симметричная точка кунь-лунь, расположенная на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахиллесовым сухожилием;

8) симметричная точка шень-май, расположенная на стопе, под наружной лодыжкой, во впадине.

Для нахождения точки пользуются мерой длины, носящей название «цунь», величина которой индивидуальна, так как определяется расстоянием между внешними концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, у женщины на правой. Когда искомая точка найдена на теле, кончиком указательного или большого пальца слегка прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить круговые движения пальцем, сдвигающие кожу относительно костной или мышечной ткани, в ритме два оборота в секунду. При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на одной (необходимой) точке тела. Давление пальцем среднее, продолжительность массажа одной точки — до 30 секунд. Если точка симметричная, массаж выполняется на двух конечностях.

Нужно сказать, что использовать все точки обязательно. Можно выбрать несколько точек и менять их сочетания. Кроме того, можно менять силу и продолжительность давления пальцем.



Средство 17. Устранение беспокойства, источником которого является сексуальное напряжение в организме

Половая энергия — энергия созидаящая, она может служить не только целям размножения, но и целям возрождения вырабатывающего ее организма. Существует способ превращения половой энергии. Этот способ используется при сексуальном напряжении для развития умственных способностей и увеличения жизнеспособности. При этом сексуальная напряженность исчезает и мозг освобождается от беспокойных мыслей.

Методика превращения половой энергии следующая:

1) лежать или сидеть в расслабленном состоянии. Сосредоточиться на представлении отвлечения половой энергии от половых органов по направлению к солнечному сплетению в форме жизненной энергии;

2) начинаем дышать ритмически, мысленно рисуя себе, как с каждым вдохом-выдохом новые порции половой энергии притягиваются к солнечному сплетению. Как только установится ритм дыхания и ясное умственное представление происходящего, вы начинаете ощущать направляющийся кверху ток энергии;

3) если вам нужно увеличить умственную энергию, направьте этот ток к мозгу таким же путем, каким направляли его к солнечному сплетению. В этом случае к мозгу следует направить лишь необходимое количество энергии (интуитивно почувствовать необходимое количество энергии), излишек должен остаться в солнечном сплетении.

Во время упражнения голова свободно и естественно наклонена вперед. Выполнять упражнение 5—10 минут.

Средство 18. Устранение беспокойства, источником которого является боязнь старения и смерти

Для устранения боязни старения и связанного с ним беспокойства выполняем в течение нескольких дней следующее психическое упражнение.

Сев в удобную позу, 1—2 минуты глубоко дышим. Затем перед мысленным взором представим зеркало

(зеркало души). Вызвав в зеркале свой портрет (представив его), думаем о будущем, о годах, которые пройдут, и о том, что через много лет зеркало души покажет вас таким же, каким отражает в настоящее время. Думаем: «Годы пройдут, но это лицо не постареет».

После пятиминутной паузы выполняем вторую часть упражнения, целью которой является не только успокоение, но и омоложение через образные представления. Сев в удобную позу, подышав глубоко несколько минут (6 тактов пульса на вдохе и столько же на выдохе), вызываем в зеркале души свой сегодняшний портрет. Затем вызываем свой образ, каким он был 10 или 20 лет назад, и накладываем этот образ на сегодняшний портрет. Сливайте эти два портрета таким образом, чтобы в конце концов более молодое лицо затмило более старое лицо.

Для устранения боязни смерти и связанного с ним беспокойства нужно принять концепцию перевоплощения.

Почему не нужно бояться смерти, объясняется следующим образом. Человек всегда жив и всегда будет жить. Смерть есть только временная потеря сознания; жизнь непрерывна, и цель ее заключается в развитии, в раскрытии внутренних сил и способностей, во внутреннем росте. Мы находимся в вечности и никогда из этой вечности не можем выйти. Реальный человек — это его душа, которая совсем не есть результат действия физического тела, как думают многие, а есть реальная сущность, по своему образу и подобию создающая физическое тело. Душа может существовать вне тела, хотя есть некоторые стороны опыта и знаний, которые она может приобрести только при помощи физического существования. Мы имеем тела теперь только потому, что они нам нужны. Когда мы достигнем такой стадии развития, когда тела будут нам не нужны, мы перестанем их брать себе, перестанем ими пользоваться, будем освобождены от них. Приобретая опыт земной жизни, мы переходим в состояние покоя, после которого вновь пробуждаемся в новых условиях, соответствующих нашим потребностям и желаниям. Реальная жизнь есть последовательная цепь жизней, то есть воплощений, и наша настоящая жизнь — есть только одна из бесконечного числа, при-

чем качество души есть результат всего предыдущего опыта, полученного в предыдущих существованиях.

У многих людей существует еще боязнь самого процесса смерти и состояния души непосредственно после смерти.

Чтобы преодолеть эту боязнь, нужно понять, как происходит процесс умирания и те процессы, которые следуют после смерти.

Когда душа покидает физическое тело в тот момент, который называется смертью, она оставляет за собой все остальные оболочки (тела). Прана уходит из физического тела, группы клеток физического тела лишаются управления подсознанием. Вследствие этого группы клеточек распадаются одна за другой, и в то же время начинается процесс распада самих клеточек на составные элементы, которые в дальнейшем соединятся в группы минерального, растительного, а затем и животного вида. Идет процесс в соответствии с высказыванием одного из мыслителей древности: «Смерть — это только форма жизни, и разрушение одной материальной формы есть только начало строения другой».

Так как физическое тело отторгается, а внешней оболочкой становится эфирное тело, человек становится невидим для тех, кто продолжает жить в физическом теле.

Процесс умирания (процесс выхода души из физического тела) и последующие процессы на интервале времени, равного продолжительности клинической смерти, исследовались американским доктором Р. Муди, автором книги «Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела». В течение пяти лет доктор Муди исследовал более ста случаев, в которых больные, признанные клинически мертвыми, были оживлены. Свидетельства этих людей, переживших опыт смерти, очень сходны, вплоть до отдельных деталей.

Человек, оставивший свое физическое тело, способен слышать тех, кто находится рядом в момент его смерти. Он слышит врача, констатирующего его смерть, он слышит родственников, которые оплакивают его. В самый момент смерти или непосредственно перед этим он испытывает необычные слуховые ощущения. Это

может быть колокольный звон или величественная, прекрасная музыка, но могут быть и неприятные жужжащие звуки, свистящий звук, похожий на ветер. Одновременно с этими слуховыми ощущениями у него возникает ощущение движения с очень быстрой скоростью через какое-то темное замкнутое пространство, имеющее форму туннеля или трубы. Все темно и чернотой, только вдалеке виден свет. По мере приближения к нему он становится все ярче и ярче. Свет желтоватый-белый, больше белый и необычайной яркости, но в то же время не слепит и позволяет отчетливо видеть все вокруг (человек на операционном столе, вошедший в состояние клинической смерти, видит врачей, сестер и все детали операционной).

Все пережившие клиническую смерть не сомневаются в том, что это не просто свет, а светящееся существо, от которого исходит любовь и тепло. Человек чувствует полное внутреннее облегчение в лучах этого существа. Вскоре после своего появления светящееся существо вступает в контакт с человеком. Человек не слышит голоса или звука: происходит непосредственная передача мыслей, но в такой ясной форме, что какое-либо непонимание или ложь по отношению к светящемуся существу невозможны. Светящееся существо сразу же после своего появления передает некоторые определенные мысли в виде вопросов, которые можно оформить словами следующим образом: «Готов ли ты умереть?» и «Что сделал в своей жизни, что можешь показать мне?». При этом человек все время чувствует любовь и поддержку, исходящую от светящегося существа, вне зависимости от того, какие могут быть ответы; вопросы задаются не для того, чтобы получить информацию, а для того, чтобы помочь человеку, чтобы повести его по пути правды о себе.

Появление светящегося существа и вопросы без слов — прелюдия к самому напряженному моменту, во время которого светящееся существо показывает человеку картины его прошлой жизни, как бы образ его жизни. Многие пережившие клиническую смерть говорили о том, что картины прошлой жизни следовали в хронологическом порядке. Для других воспоминания были мгновенными, картины прошлого одновременны

и их можно было охватить все сразу, одним мысленным взором. Для некоторых картины были цветные, трехмерные и даже двигающиеся. Несмотря на то, что картины быстро сменяли друг друга, каждая из них отчетливо узнавалась и воспринималась. Даже эмоции и чувства, связанные с этими картинами, могли переживаться заново человеком, когда он их видел.

Многие пережившие клиническую смерть характеризуют просмотр прошедших событий своей жизни как попытку светящегося существа преподать урок: во время просмотра светящееся существо как бы подчеркивало, что в жизни самыми важными являются две вещи: научиться любить других и приобретать знания.

В некоторых случаях просмотр картин прошедшей земной жизни проходит без участия светящегося существа. Как правило, в тех случаях, когда светящееся существо явно «ведет» просмотр, картины прошедшей жизни переживаются более глубоко, но в любом случае — и в присутствии светящегося существа, и без него — перед человеком как бы выявляется преобладающий смысл всей прошедшей жизни. Он видит себя таким, какой он есть на самом деле.

И этот момент, когда он стоит лицом к лицу со своей жизнью, очень важен для человека. Ничто не должно отвлекать его от обзора проносимой перед его внутренним взором прошедшей жизни, ничто не должно нарушать спокойного течения мысли. И хорошо, когда все присутствующие при кончине держатся тихо и благоговейно. Горестные причитания людей, окружающих физическое тело, могут вызвать у человека, переживающего опыт смерти, острое чувство жалости к людям и в связи с этим желание возвращения к родным и близким. А такие чувства в сознании умершего могут надолго задержать его переход в более тонкие подплоскости астральной плоскости (то есть к более возвышенным состояниям души).

Пройдя черный туннель, умирающий одновременно с началом встречи со светящимся существом ощущает процесс выхода себя из физического тела и далее обнаруживает, что смотрит на свое физическое тело извне, как если бы он был посторонним наблюдателем. Это является следствием того, что эфирное тело вместе с

другими оболочками вышло из физического тела (эфирное тело выходит через макушку головы физического тела). У большинства людей, переживших клиническую смерть, отчетливое видение из эфирного тела наступает сразу после прокручивания картин прошлой земной жизни в лучах светящегося существа. Р. Муди в книге «Жизнь после жизни» приводит рассказ женщины, пережившей клиническую смерть: «Я стала медленно подниматься вверх и во время своего движения видела, как еще несколько сестер вбежали в комнату. Мой врач как раз в это время делал обход, и они позвали его. Я видела, как он входил, и подумала: «Интересно, что он здесь делает?» Я переместилась за осветитель и видела его сбоку очень отчетливо. Мне казалось, что я листок бумаги, взлетевший к потолку от чьего-то дуновения. Я видела, как меня старались вернуть к жизни. Мое тело было распростерто на кровати прямо перед моим взором, и все стояли вокруг меня. Я слышала, как одна из сестер воскликнула: «О, Боже! Она скончалась!», другая медсестра, склонившись надо мной, делала мне искусственное дыхание рот-в-рот. Я смотрела на ее затылок, в то время как она это делала. Никогда не забуду, как выглядели ее волосы — они были коротко пострижены. Сразу вслед за этим я увидела, как вкатили аппарат и они стали действовать электрическими токами на мою грудную клетку. Я слышала, как во время этой процедуры мои кости трещали и скрипели. Это было просто ужасно. Я смотрела, как они массируют мне грудь, трут мои руки и ноги, и думала: «Почему они волнуются? Мне ведь сейчас очень хорошо». Мужчина, переживший клиническую смерть в больнице, рассказал Р. Муди: «Я покинул свое тело. У меня было ощущение, словно я плыву в воздухе. Когда я почувствовал, что уже вышел из тела, я посмотрел назад и увидел себя самого на кровати внизу, и у меня не было страха. Был покой — очень мирный и безмятежный, Я нисколько не был потрясен или испуган. Это было просто чувство спокойствия и это было нечто, чего я не боялся».

Подтверждение процесса выхода эфирного тела из тела физического можно найти в «Тибетской книге мертвых», составленной в течение многих веков из учений мудрецов Тибета и записанной в VIII веке нашей эры.

Книга описывает первые мгновения выхода эфирного тела из физического тела и первые мгновения, когда эфирное тело отделилось от физического тела. Она описывает чистый и ясный свет, от которого исходит только любовь и сочувствие, упоминает нечто вроде «зеркала», в котором отражена вся жизнь человека и все его дела: дурные и хорошие. Говорится о том, что умирающий, пройдя через темную, мутную атмосферу, ощущает, что душа его отделяется от тела. Он удивлен тем, что находится вне своего физического тела. Он видит своих родственников и друзей, рыдающих над его телом, которое они готовят к погребению, но, когда он пробует отозваться, никто не видит его и не слышит. Он еще не осознает, что он мертв, и этим смущен. Он спрашивает себя: жив я или мертв? И когда он наконец осознает, что он мертв, то недоумевает, куда идти и что дальше делать. Недолго он остается на том же месте, где жил в физическом теле. Он замечает, что у него по-прежнему есть тело, сияющее тело, которое состоит из нематериальной субстанции. Он может подниматься на скалы, проходить сквозь стены, не встречая ни малейшего препятствия. Его движения совершенно свободны. Где бы он ни хотел быть, он в тот же момент является туда. Его мысль и ощущения неограничены. Его чувства близки к чудесному. Если он в физической жизни был слепым, глухим или искалеченным, он с удивлением чувствует, что его сверкающее тело усилилось и восстановилось.

Знаменитый шведский естествоиспытатель и философ Э. Сведенборг в середине XVIII века много сил и времени отдал разгадке сущности жизни в «потустороннем мире». В 1745 году он достиг космического сознания (имел видение, «открывшее ему небо») и до конца жизни занимался сложной системой духоведения (среди наших соотечественников его последователем был писатель и ясновидец Д.Л. Андреев, сын знаменитого писателя Леонида Андреева и автор замечательного философского труда «Роза мира»). Его работы дают живое описание того, что представляет собой жизнь после смерти. Его описания удивительно точно совпадают со свидетельствами тех людей, которые перенесли клиническую смерть. Сведенборг на основании опытов над

собой, в которых он останавливал дыхание и циркуляцию крови, утверждает: «Человек не умрет. Он просто освобождается от физического тела, которое было ему нужно, когда он был в этом мире». Вот как он описывает первые стадии смерти и ощущение себя вне тела: **Я был в состоянии бесчувственности по отношению к ощущению тела, т. е. почти мертвым; но внутренняя жизнь и сознание оставались нетронутыми, так что я запомнил все, что со мною происходило и что происходит с тем, кто возвращается к жизни. Особенно ясно я запомнил ощущение выхода моего сознания из тела.**

Сведенборг описывает «свет Господа», который проникает в прошлое, свет невыразимой яркости, который озаряет всего человека. Этот свет истинного и полного понимания. Далее он пишет о том, что прошлая жизнь может быть показана умирающему как видение; он воспринимает каждую деталь прошлого, и при этом нет никакой возможности для лжи или для умолчания о чем-либо: «Внутренняя память такова, что в нее вписано до мельчайших деталей все, что человек когда-либо говорил, думал и делал, все, от его раннего детства до глубокой старости. В памяти человека сохраняется все, с чем он встречался в жизни, и все это последовательно проходит перед ним. Ничто не остается сокрытым из того, что было в его жизни, все это проходит, как некие картины, представляемые в свете Господа».

Средство 19. Устранение беспокойства, источником которого является длительное психическое перенапряжение

Между состоянием мускулов и состоянием нервной системы имеется взаимообразная связь: при напряженных мускулах напрягается нервная система и, наоборот, при расслабленных мускулах успокаивается нервная система, мыслительная работа становится более спокойной и более управляемой. Поэтому расслабление тела важно не только для физического отдыха, но также важно для отдыха мозга и успокоения нервной системы.

Для устранения беспокойства в течение недели расслабляемся следующим образом.

Утром в течение нескольких минут делаем растягивание мускулов, которое ведет к их расслаблению: лежа на полу, начните осторожно растягивать члены тела последовательно. Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте ноги, туловище, руки; переворачивайтесь. Конечно, при потягивании мускулы сокращаются и напрягаются, но поочередное расслабление (после напряжения) позволяет им в то же время отдохнуть.

Вечером в течение 10 минут выполняется расслабление по следующей методике:

1) Без напряжения, как только можно, замедляем дыхание. Мы отдыхаем.

2) Начиная со ступней расслабляем все наши мышцы, поочередно сосредоточиваемся на ступнях, голених, бедрах, животе, руках, шее и голове (сознательно полностью их расслабляем). Тело должно быть расслаблено до такой степени, чтобы мы его не ощущали.

3) При расслаблении всех мышц мы не думаем ни о чем, то есть не связываем себя ни с чем, не задерживаем свои мысли, но даем им возможность свободно течь, пока их течение не замедлится и наш мозг «опустеет». Лежа в полной расслабленности, ждем, когда наши мысли иссякнут. Утратив себя таким образом, мы отдыхаем. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после нашего оживления должна быть о том, что мы полностью отдыхаем, лежа без малейшего напряжения, и что самая последняя мышца нашего тела расслаблена.

4) Обращаем наше внимание на сердце и испытываем глубочайший покой и отдых, приносящий нам новые силы.

Перед сном в постели выполняется расслабление, способствующее не только устранению беспокойства, но и устранению бессонницы. Расслабление выполняется по следующей методике.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, полностью расслабляемся с помощью мысленного произношения нижеследующих формул (расслабление идет снизу вверх):

1) «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые».

Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.

2) «Поясница, спина, грудь расслаблены».

3) «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена».

Проверить: селезенка, мочевой пузырь, печень расслаблены.

4) Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».

5) «Шея расслаблена».

6) «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены. Я — чайка, небо голубое. Я парю один в небе». Длительность расслабления 10—15 минут. По прошествии этого времени мы спокойно засыпаем.

4. Устранение плохого самочувствия и низкого жизненного тонуса

Высокий жизненный тонус — это достаточно высокий уровень жизненных сил, обеспечивающий здоровое, активное, оптимистичное функционирование организма. Если человек по какой-либо причине нерационально расходует свои жизненные силы, запас его жизненной энергии (считается, что запас этой энергии хранится в солнечном сплетении, то есть в Манипура-чакре) уменьшается; другими словами, жизненный тонус понижается. Это выражается тем, что человек становится вялым, он чувствует себя усталым, ему ничего не хочется делать; чаще всего низкий жизненный тонус приводит к плохому самочувствию.

Если глубже посмотреть на энергетику организма, то нужно сказать, что жизненный тонус определяется не только запасом энергии в солнечном сплетении, но и Уровнем совокупности всех энергий, с которыми работают чакры.

Жизненный тонус во многом зависит от того, насколько умело мы умеем пользоваться (умеем вводить в организм) исходной энергией.

Для того чтобы было понятно, откуда берется исходная энергия для чакр, коснемся вопроса биоэнергетических преобразований в организме. Энергия поступает в организм в виде праны, в основном через питание. Качество ее зависит от вида пищи: самые грубые виды биоэнергии образуются от мясной пищи, самые тонкие — от фруктов и овощей. Образующаяся при переработке пищи свободная энергия собирается в Манипурачакре. Эта энергия в Манипурачакре (самана), прежде чем она будет использована на различные нужды организма, должна быть преобразована в более тонкие энергии. Сначала такое преобразование происходит при переходе саманы в удану — энергию Свадхиштханачакры (эффективность такого преобразования зависит от развитости Свадхиштханачакры). Избыток уданы преобразуется в энергию других чакр или накапливается в Муладхарачакре, образуя Кундалини-шакти.

Средство 20. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через самовнушения

При приеме пищи самовнушение необходимо для лучшего усвоения пищи и извлечения праны из пищи. Есть нужно медленно, внимательно (концентрируя внимание на пище). Нужно мысленно представлять, что при пережевывании извлекается все количество праны, заключенное в пище.

При приеме воды в течение дня (в течение дня желательно выпивать 0,8—1 л воды) пьют воду маленькими глотками, мысленно повторяя: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Эта забота о теле вознаградится: самочувствие мое улучшится».

Каждое утро следует выпивать стакан воды для лучшего функционирования кишечника. Питье воды сопровождается самовнушением — словесным обращением к кишечнику: «Я очищаю тебя, я даю тебе достаточно влаги для правильного функционирования. Я придерживаюсь этой регулярной привычки, чтобы ты мог правильно действовать». При этом нужно поглаживать живот правой рукой по часовой стрелке. Похлопав не-

сколько раз по области кишечника, повторите несколько раз: «Ты должен повиноваться».

На каждой прогулке при утреннем солнце следует наслаждаться солнцем: поднять голову, откинуть назад плечи и, вдыхая насыщенный праной воздух, мысленно повторять слова, создавая в уме соответствующий образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы и пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Этот солнечный свет делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны. Я чувствую, как прана разливается по моему организму с головы до ног, укрепляя мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им».

На прогулке при отсутствии солнца (но наличии чистого воздуха) самовнушение выражается в следующих фразах, произносимых мысленно (при соответствующем мысленном воображении): «Я дитя природы. Природа дает мне этот чистый воздух, чтобы стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением овевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное влияние. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами. Мой жизненный тонус повышается, а самочувствие улучшается».

Метод Куэ используется в любое время суток (можно и перед сном в постели). Нужно принять позу для расслабления (лучше всего лежа на спине) и затем монотонно шептать фразы самовнушения. Например, 15—20 раз нужно монотонно, как бы безразлично, прошептать фразу «Все проходит...» (имеется в виду, что постепенно проходит расстройство здоровья) или фразу «С каждым днем мне становится все лучше. Жизненный тонус повышается».

Средство 21. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия посредством гимнастики

В течение нескольких дней выполните следующие упражнения.

Утром сядьте поудобнее, успокойтесь, сосредоточьтесь только на себе, расслабьте руки, ноги, войдите в свой ритм дыхания и проведите короткую гимнастику:

1) потягивание, стремление оттолкнуть препятствие руками;

2) разгибание рук, как будто вы хотите раскрыть дверцы лифта;

3) разрезание воздуха, для этого скрещивайте руки одну над другой;

4) вращение рук и предплечий сначала вперед, потом назад;

5) наклоны головы вперед, а затем назад и расслабление;

6) встряхивание всего тела за счет резкого опускания на пятки: подъем и — резко на пятки — вздрогнуло все тело;

7) исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч; голова, шея, спина — прямая линия.

Одновременно с вдохом плавно поднимаем руки вверх, вытягиваем позвоночник, становимся на носки. Фиксируем это положение 5—7 секунд, а затем опускаем в исходное положение вместе с выдохом.

В результате вы взбодрились и ваше тело в боевой форме.

Вечером выполняют два упражнения:

1) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на бедрах большим пальцем назад.

Выполнение: полный вдох, с выдохом наклоняемся вперед как можно ниже. Задержка дыхания после выдоха 3—4 секунды. С полным вдохом поднимаем туловище в исходное положение, с полным выдохом наклоняем туловище как можно больше назад, задержка на выдохе 3—4 секунды. С полным вдохом распрямиться. С выдохом наклониться влево, с вдохом вернуться в исходное положение. С выдохом наклониться вправо, с вдохом возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение 2—3 раза. Сознание на солнечном сплетении.

2) Исходное положение: стать у стены на расстоянии вытянутой руки плюс длина кисти. Ноги вместе, руки вдоль туловища.

Сознание в области сердца.

Выполнение: с полным вдохом поднимаем руки вперед до уровня плеч. Затем на задержке после вдоха поднимаем пальцы рук вверх и падаем на стену. Коснуться

стены лбом и отжаться медленно (в конце — отталкивание пальцами). Снова падаем и отжимаемся столько, сколько можно. В последний раз оттолкнулись и сделали выдох через рот с «Ха».

Средство 22. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через психотерапию

Утром в постели выполните психическое расслабление, которое даст возможность отдохнуть телу и психике: примите положение ребенка, скорчившегося в утробе матери. Вы почувствуете, как вас окутывает тишина, та тишина, которая присутствует в материнской утробе. Накройтесь с головой одеялом, подожмите ноги, замрите.

Иногда будут мелькать какие-то мысли. Пусть они проходят перед вами, относитесь к ним с безразличием, отрешенно: раз уж они появились — пусть, если их нет — хорошо. Не боритесь с ними, не отталкивайте их. Борьба будет отвлекать, желание отбросить их станет настоящим, и тогда они станут еще более настойчивыми. Оставайтесь просто безразличны, пусть мысли бродят где-то на периферии, там, откуда доносится шум уличного движения. А мысли — это действительно шум движения, движения миллионов клеток мозга, вступающих в контакт друг с другом, движения энергии и электричества, стремящихся от одной клетки к другой. Это слышен гул огромной машины, так что пусть он будет.

Вы же совершенно безразличны к нему, он вас ни сколько не волнует, и вообще, это не ваша проблема, возможно чья-то, но только не ваша. И вскоре вы удивитесь — будут приходить мгновения, когда шум начнет исчезать совершенно и вы будете оставаться совершенно один.

В течение дня как можно больше целуйтесь с близкими людьми, особенно с людьми противоположного пола: женой (мужем), подругой (другом). Научные исследования из американских университетов показали, что поцелуи — хорошее средство оздоровления организма, улучшения самочувствия.

Вечером выберите мелодичную красивую музыку, включите магнитофон, лягте на пол и расслабьтесь. Дышите ритмическим дыханием (полный вдох и полный выдох одинаковой продолжительности, допустим, восемь ударов пульса, а продолжительность задержек дыхания после вдоха и выдоха вдвое меньше, чем продолжительность вдоха и выдоха, то есть по четыре удара пульса). Не пытайтесь понимать музыку, воспринимайте ее всем вашим телом и душой; принимайте ее полностью, безоговорочно, позвольте ей свободно протекать сквозь вас; старайтесь поддаться ей и слиться с ней, постепенно растворив себя в ее звучании.

Уделите особое внимание на приготовление ко сну и вход в сон. Это важно для физического и психического состояния человека.

Во время сна наше «Я» пребывает в таком духовном (астральном) мире, который соответствует нашему настрою перед сном, и возвращается «пропитанным» его специфическим мысленным элементом, сообщаящим телу силу или слабость, благополучие или расстройство. Настрой на озабоченность, ворчливость, зависть способствует пребыванию «Я» именно в сфере озабоченности; по пробуждении эта озабоченность усиливается. Настрой на болезни (мысли о болезни) переводит «Я» в мир страданий, и это усиливает страдания в дневной жизни. Поэтому больной перед сном должен думать о здоровье, должен твердить: «Поврежден лишь инструмент, которым я пользуюсь. «Я» — то, что думаю о себе. Мое духовное «Я» здорово и принесет во время сна выздоровление моему телу». Это нужно повторять каждый вечер (если результат скажется не сразу, значит, нужно задуматься вообще об изменении своего стиля мышления на положительный). Настрой на состояние молодости и силы направляет «Я» в соответствующие сферы астрального мира; по выходе из сна укрепляются тело и уверенность в своем состоянии силы и молодости.

Чтобы было понятно вышеизложенное, нужно дать некоторые пояснения. Согласно представлениям йогов человек помимо «Я» состоит из тел: физическое тело, эфирное тело, астральное тело (тело желаний), ментальное тело (тело мысли), тело причинности (казуальное

тело). Энергия каждого тела отличается по качеству от других, и каждое тело как бы пронизывает собой, будучи более тонким, более грубым. Физическое тело состоит из огромного количества клеток, каждая из которых выполняет две задачи — поддерживает свое собственное существование и часть самой себя отдает на поддержание всего организма как целого (специализация клетки). Комплекс однородных клеток выстраивается в ткань или даже в целый организм. Все органы пронизаны группой управляющих клеток, клеток, обеспечивающих дыхательную или питательную функции. Каждая клетка живет определенный срок жизни, затем или гибнет, как клетки крови, или делится. Несмотря на все это, организм постоянно сохраняет свою форму и структуру. Этот процесс сохранения осуществляется эфирным телом. Эфирное тело представляет собой точную копию физического тела, оно как бы содержит постоянную форму тела. Внутри эфирного тела находится астральное, или тело эмоций и желаний. Ментальное тело строит план нашей деятельности в процессе всей нашей жизни, как бы разумную структуру поведения. Внутри ментального тела находится тело причин.

Во время сна наше астральное тело выходит из физического и начинает путешествовать в невидимом пространстве, осуществляя те желания, которые не были реализованы днем, и тем самым как бы освобождаясь от внутреннего энергетического напряжения. Во сне желания (особенно желания, которые овладевают человеком перед сном) и настрой управляют человеком. При этом он видит события, но не может на них повлиять.

Из вышесказанного ясно, что перед сном нужно избегать неприятных и минорных разговоров, выяснения отношений и печальных размышлений. Наоборот, нужно всеми доступными средствами (прогулка перед сном, расслабление, воспоминания о прекрасных и счастливых мгновениях в своей жизни, короткий разговор с хорошим человеком, с которым вас связывает взаимная симпатия) настроиться на ощущение себя личностью, и личностью в принципе счастливой, достаточно сильной и молодой (несмотря ни на какой возраст).

А когда проснулись, нужно подключить сознание к единой жизни Вселенной и попросить свою долю от

всего живущего у Мирового разума. Во Вселенной все живое едино (деревья, тучи, океаны, птицы, звезды, солнце), все обладает энергией. Наша душа при определенном настрое (особенно утром) обладает способностью притягивать к себе часть этой живой силы и сохранять ее в течение дня. Словесная форма просьбы произвольна, главное — смысл. И во время дневной жизни нужно повторять эту просьбу в течение 1–2 минут, как бы вы ни были заняты. Получаемые силы идут не только на тонизацию и омоложение организма, но и дают возможность нашему «Я» проникать во сне как можно глубже в астральный мир. Чем дальше «Я» проникает в астральный мир, тем более утонченные эмоции «Я» приносит с собой, облагораживая тело и душу (если, естественно, перед сном был положительный настрой).

Средство 23. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через закаливание

1. В летнее время можно использовать солнечные ванны и купание в водоемах.

Закаливание солнечными ваннами дает хороший результат, который необходим человеку, желающему улучшить свое самочувствие и повысить свой жизненный тонус.

Естественно, это закаливание лучше всего делать в летнее время. Но использовать его следует осторожно. В погоне за загаром можно нанести ущерб своему здоровью, а ведь оздоровительное действие солнечной радиации проявляется при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи.

Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки — головокружение, головная боль, тошнота, одышка.

На организм человека влияет не только прямая солнечная радиация, но и рассеянная, поэтому солнечные ванны можно принимать и в тени. Солнечные облучения улучшают обмен веществ, увеличивают количество красных кровяных шариков и содержание гемоглобина

в крови, улучшают состав лимфы, благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы, повышают общий тонус организма, его устойчивость против инфекций. Солнечные лучи обладают противорахитичным действием (под влиянием лучей в организме образуется витамин «D», необходимый для нормального развития костной системы).

Для солнечных процедур благоприятны утренние часы: на юге до 11 часов, в средней полосе до 12 часов. Принимать их нужно через 1,5 часа после приема пищи. После приема солнечных ванн полезно обливание холодной водой (+16 — +18 °C), а затем хорошо растереться.

Купание в открытых водоемах (и закрытых) чрезвычайно полезно, так как оно сопровождается физической нагрузкой в воде и вызывает положительные эмоции, укрепляет мускулатуру, сердечно-сосудистую и нервную систему, развивает дыхательный аппарат, происходит усиление обмена веществ. Иначе говоря, закаливается весь организм человека, повышается его работоспособность. Начинать плавать надо весной при температуре воды +15 - +17 °C.

Морские купания оказывают на организм более сильное действие, чем купание в реке, озере, так как при них сочетаются термическое и механическое воздействия (давление большой массы воды, удар волны и т. д.). Кроме того, сказывается влияние и химического состава морской воды (соли, йод и т. д.). При появлении малейших признаков озноба, надо насухо вытереться и сделать комплекс согревающих упражнений или пробежаться до ощущения теплоты в теле.

2. В зимнее время можно использовать закаливание обтиранием снегом и закаливание моржеванием.

Закаливание обтиранием снегом стимулирует защитные силы организма, предотвращает простудные заболевания, поднимает жизненный тонус, улучшает самочувствие. В ветреную погоду эту процедуру делать нежелательно.

Закаливание моржеванием имеет тот же эффект, что и закаливание обтиранием, но в еще большей степени.

Зимнее плавание пока не стало массовым, хотя число поклонников ледяной воды растет. Почти в ста го-

родах у нас уже созданы федерации и секции зимнего плавания, объединяющие более 50 тысяч организованных «моржей». Популярность такого закаливания объясняется не только стараниями телепропаганды и газетных статей. Ледяная вода — великолепный бездопинговый стимулятор всего организма, сильный способ тренировки системы его терморегуляции, источник положительных эмоций.

Однако установлено, что человек, не прошедший школы закаливания, оказавшись в воде с нулевой температурой, через 12 минут теряет сознание, а через 18 минут может погибнуть. Ученые-медики не пришли еще к единому мнению, полезно ли зимнее купание для детей и подростков: предельные холодовые нагрузки на организм детей и подростков требуют чрезвычайного напряжения всех физиологических механизмов, всех его защитных сил. Поэтому предельные холодовые нагрузки для растущего организма должны применяться с большой осторожностью. Ну а для взрослых продолжительность купания в ледяной воде в первую зиму не должна превышать 20 сек, а вначале только окунаться, во вторую зиму не более 40 секунд, в третью — до 1 минуты. Такие купания можно проводить не чаще 3 раз в неделю. До купания необходимо разогреться (физические упражнения, бег). После купания также, в зависимости от состояния кожи, нужно растереть тело полотенцем до красна, сделать несколько физических упражнений до появления приятной теплоты. Зимнее плавание требует от занимающегося всесторонней физической и моральной подготовки. Надо всегда соблюдать принцип постепенности, и желательно, чтобы занятия зимним плаванием проводились в составе какой-либо секции или группы.

3. В любое время года можно использовать ванны, контрастный душ и баню.

Ванны являются одним из самых сильных, удобных и общедоступных средств закаливания. Их можно применять ежедневно, через день. Температуру воды в ванне можно устанавливать и регулировать по своему усмотрению, в зависимости от закаленности организма. Для начинающих первоначальную температуру воды в ванне устанавливают +28 — +30 °С и постепенно че-

рез 3—4 дня снижают на 1 °С, доведя ее до +16 °С. Дальнейшее снижение температуры на 1 °С проводится через 5—7 дней и доводится до температуры водопроводной холодной воды, что соответствует +2 — +4 °С (в зимнее время). Продолжительность пребывания в ванне должна быть кратковременной и для начала достаточно просто окунуться. Все определяется по самочувствию, настроению. Главное — не переохладиться. После принятия ванны растереть тело полотенцем, надеть тренировочный костюм и выполнить физические упражнения до появления приятной теплоты.

Контрастный душ является прекрасным средством для тренировки кровеносных сосудов, его применение может предупредить различные сосудистые нарушения. Он тонизирует организм, вызывает чувство бодрости, легкости тела. Сущность процедуры состоит в чередовании горячего и прохладного душа. Вначале на тело сверху донизу направляется струя горячей воды (+39 — +40 °С) в течение 1—2 минут. Затем из заранее приготовленной емкости (кастрюли, ведра) все тело залпом обливается прохладной водой (+18 — +20 °С). После этого на тело снова направляется струя горячей воды и снова обливание прохладной водой. Таким образом делают 5 циклов. После — хорошо растереться полотенцем.

Банное закаливание построено на контрастных процедурах: после банной жары — в бассейн с холодной водой. Собственно, на разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Выйдя из бани, становишься бодрее, а это тоже весьма существенный оздоровительный фактор. Давно доказано, что положительные эмоции рожают стойкие защитные реакции организма.

Банная жар открывает и очищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимет с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки, создавая благоприятные условия для рождения новых. Гибнут в жару и микробы на теле человека. Баня — превосходный тренажер кожи, стимулятор деятельности сальных желез. В бане кожа сильно нагревается. Увеличивается потоотделение. А пот уносит с собой не только излиш-

ки тепла, но и конечные продукты обмена веществ. Способствуя энергичному выводу шлаков, банная процедура тем самым облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. После бани лучше дышится, т. к. поры прочищены, кровообращение усилено. Воздух бани воздействует на гортань и на слизистые оболочки носа, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Возрастает вентиляция легких. Баня снимает утомление, так как вместе с потом удаляются излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах. Баня — союзник в борьбе с тучностью. В бане надо пройти три воздействия, или периода. Период адаптации, период основного прогревания и период окончательного охлаждения, которые, в свою очередь, в зависимости от степени закаленности, подготовленности и состояния имеют три режима: щадящий, умеренной тепловой нагрузки и выраженной тепловой нагрузки. Эта рекомендация по режимам разработана в Университете комплексного закаливания человека под руководством В.Я. Крамских, целью которой является научное применение холодных и тепловых воздействий при закаливании организма. В бане надо хорошо прогреться. Период прогревания наступает тогда, когда человек пропотел, но чувствует себя еще хорошо. После этого надо смыть пот и окунуться в бассейн или прорубь, и затем пойти в предбанник, где будет идти второе потоотделение. После выпить жидкость (настой из трав), чтобы кровь не сгустилась, ибо отсутствие жидкости может привести к образованию тромбов, закупорке сосудов. Лучше принимать томатный сок, шиповник, курагу и др. напитки, содержащие калий, кальций. Делается несколько заходов. После бани необходимо состояние покоя.

Средство 24. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через самомассаж

В течение нескольких дней утром и вечером выполняется самомассаж. Утром выполняется самомассаж всего тела, который снимает усталость, поднимает жизненный тонус, оздоравливающе воздействует на организм, делает эластичной кожу тела.

Самомассаж можно делать в любое время, зимой — лучше после сна.

Выполняется в следующей последовательности:

1) Упражнение на возбуждение (применяется, если массаж выполняется после сна). Стоя, ноги на ширине плеч. Наносить короткие быстрые удары ладонями по лбу, щекам, шее, груди, по бокам, по пояснице, ягодицам, бедрам. Повторить 1—2 раза.

2) Руки. Массаж начинается с пальцев рук и идет вверх. Надавливаем пальцами правой руки на пальцы левой руки поочередно и наоборот. Обрабатываем предплечье сначала надавливанием, затем круговыми движениями подушечками пальцев рук. Плечи отжимаем (обхватывая пальцами рук), потом похлопываем. Так же обрабатываем другое плечо (обработав левую руку правой рукой, массируем правую руку левой рукой).

Следует иметь в виду, что нельзя массировать под локтями, под мышками (а также под коленками и в паху), т. е. там, где расположены лимфатические узлы.

3) Голова. Постукивать пальцами рук снизу до макушки с разных позиций. Полохматить волосы вперед и назад. Ладонями сдвигаем кожу вверх (с разных сторон). Большим и указательным пальцами ударяем, вибрируем пальцами после удара (левой и правой рукой навстречу друг другу).

Расслабленными пальцами обеих рук проводим от середины лба в стороны и сверху вниз от лба по щекам. Вторыми фалангами больших пальцев делаем движения вверх-вниз по крыльям носа.

4) Шея. Пальцами сверху вниз и в стороны поглаживаем заднюю часть шеи; наклонить голову и ребрами рук постучать по задней части шеи. Тыльной стороной кистей поглаживать то одной, то другой рукой по передней части шеи.

5) Грудь. Массируется круговыми движениями снизу вверх и в стороны ладонями двух рук одновременно. Сначала широкие круговые движения, затем сужаем до сосков.

6) Спина. Тыльной стороной ладони массируем надавливанием от позвоночника в сторону двумя руками.

7) Живот. Массируем по часовой стрелке, сначала двумя пальцами от пупка, а затем, перейдя на ладонь,

все шире и шире. Затем выполняем массаж в обратной последовательности. Низ поясницы и ягодицы растираем ладонями рук вверх-вниз.

8) Ноги. Ноги массируем так же, как руки (начинаем с пальцев ног, затем голени и, наконец, бедра).

Вечером выполняется массаж щеткой в ванне, который придает упругость и молодость коже, так как механический и физический раздражитель тренирует кожу, в соединительной ткани которой образуются защитные вещества (антитела), улучшается кровоснабжение.

Ваше улучшенное кровоснабжение воздействует на внутренние органы, влияет на функцию нервной системы, улучшает общее самочувствие. Кроме того, массаж оказывает лечебное воздействие, направленное на ослабление определенных нарушений сердца и кровообращения, функциональных и периферийных нарушений кровоснабжения, обеспечивает расслабление мускулатуры и устраняет нарушения теплового обмена.

Существуют два варианта применения массажа:

1) Массаж щеткой без посторонней помощи. Погружение до пояса в теплую воду температуры 36—38 °С. Жесткой (но не очень колючей) щеткой массировать плавно по длине ноги со всех сторон правую голень. Далее массажировать подошву и тыл стопы и лишь затем бедро, после этого произвести массаж правой руки; то же самое проделать с левой половиной туловища.

Затем сделать массаж спины — направление: от затылка вниз к плечам, и завершить процедуру массажем по часовой стрелке груди, живота и боковых участков тела.

2) Массаж щеткой, используя чью-либо помощь.

Ванну принимают при такой же температуре воды. Ладонями рук вам поглаживают правую ногу, правую руку и то же самое проделывают с левой половиной туловища. Затем ладонями, сложенными воронкой, зачерпывают воды и с нажимом (надавливая) распределяют воду по наклоненной вперед спине, начиная с головы. Далее нужно обливать спину из какой-либо посуды (объем 1 литр).

После массажа обтереть тело полотенцем и оставлять покрытым около 30 минут. Холодный компресс груди или влажное обертывание повышают эффект.

Средство 25. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через дыхательные упражнения

В течение нескольких дней выполняется комплекс дыхательных упражнений.

Утром выполняется полное йоговское дыхание и ритмическое дыхание.

Полное йоговское дыхание включает в себя элементы трех видов дыхания. Существуют три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее. В верхнем дыхании принимает участие только верхняя часть груди и легких. При вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи, воздухом наполняются лишь некоторые отделы легких. Большая часть кислорода не достигает альвеол и не вступает в полезный газообмен. Так дышат обычно люди, не знакомые с физкультурой, ведущие малоподвижный образ жизни, а также те, кто страдает астмой, одышкой, носит тугой пояс или загружает до предела желудок. Этот вид дыхания йоги считают неполноценным, приводящим к различным заболеваниям дыхательного аппарата и всего организма. Тем не менее они используют его как упражнение для развития подвижности грудной клетки.

Выполнение среднего дыхания: лечь на спину, ладони на пояснице, локти на коврике. Прогнуться в позвоночнике так, чтобы грудь поднялась вверх. Живот втянут, напряжен. Глубоко вдохнуть, расширив грудную клетку до предела, сделать паузу и медленно выдохнуть. Повторить упражнение 10 раз.

При среднем дыхании, которое называется еще межреберным, воздухом наполняется средняя часть легких. Это дыхание напоминает верхнее дыхание — ребра немного поднимаются, а грудь расширяется, а также нижнее — приходит в движение диафрагма и выдвигается вперед живот. Тем не менее оно остается поверхностным. Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижней частью груди и легких. При этом живот совершает движение вперед и назад, а купол диафрагмы — вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они пишут или читают, а также некоторые музыканты или певцы частенько дышат

«животом». Полное дыхание приводит в действие весь дыхательный аппарат, все альвеолы и дыхательные мускулы. Оно обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Оно выполняется из любого положения — стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхать на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец, верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику. Сделать задержку в соответствии с выбранным ритмом, скажем на счет 8, и начинать медленный выдох, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская плечи, ребра, грудь. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. После выдоха снова сделать паузу — задержку дыхания.

Выполняем ритмическое дыхание: принимаем удобную позу, поставив ноги рядом, и соединяем пальцы рук. Тем самым мы замыкаем силовые линии в теле и препятствуем истечению праны через конечности; дышим по формуле 8—4—8—4 (где 8 — деятельность вдоха и выдоха в секундах, а 4 — длительность задержек дыхания после вдоха и выдоха) или по формуле 4—2—4—2. Через несколько минут нужно лечь на пол, положить руки на область солнечного сплетения и продолжать дышать ритмически, при этом представляя, что при вдохе накапливается большое количество праны в солнечном сплетении, а на выдохе прана распространяется по всему организму и доставляется в каждый орган, в каждую клетку.

Вечером выполняем дыхательное упражнение под названием Великое психическое дыхание йогов: лежа на спине, расслабьтесь и дышите ритмически по формуле 8—4—8—4, при этом мысленно представляйте, что прана втягивается костями ног, а затем выталкивается через них (соответственно вдоху и выдоху); то же самое относительно костей рук, черепа, позвоночника, живо-

та, половых органов и, наконец, каждой поры кожи. Затем посылаем прану ко всем семи чакрам от Сахасрары до Муладхары. Вслед за этим несколько раз проводим поток энергии от головы к ногам и обратно.

Средство 26. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через активизацию и очищение чакр

Существует тесная связь между состоянием биополя человека и его самочувствием. Искажения биополя: неритмичность движения и вращения конусов в чакрах, свидетельствующие о низком уровне энергии в чакрах и недостаточных потоках энергии между чакрами (чакры объединяет канал Сушумна, идущий от копчика через область продолговатого мозга до Сахасрарачакры и проводящий энергию широкого диапазона; диаметр канала соответствует диаметру позвоночника), путаница в силовых линиях (в тканях энергетического поля), протекание (утечка) энергии как в чакрах, так и в тканях энергетического поля — показывают на нарушение здоровья (на расстройство органов, систем в физическом теле). То есть биополе человека находится в тесном взаимодействии со всеми органами и системами физического тела. Особенно это относится к взаимодействию энергетических центров (чакр) с организмом человека. Каждая чakra ответственна за обеспечение свободными (то есть не заключенными в биохимических связях) биоэнергиями всех органов в пределах прилежащей к ней части тела (Муладхара, расположенная в районе копчика, — чakra нижней части таза, Свадхиштхана — чakra нижней половины живота, Манипура — чakra верхней половины живота, Анахата — чakra грудного отдела, Вишудха — чakra, расположенная в нижней части шеи, охватывает пространство от позвоночника до щитовидной железы включительно, Аджна — чakra, расположенная в середине головы, этой чакре пространственно соответствуют центральные отделы головного мозга, Сахасрара — чakra, находящаяся над теменной костью, ей пространственно соответствует область полушарий переднего мозга).

Чакры играют большую роль не только в физическом здоровье, но и в эмоциональной и ментальной сферах жизни человека. Причем, чем больше развита та или иная чакра, тем больше выражена та или иная психологическая особенность человека, определяемая данной чакрой. Так, степень развитости Муладхарацакры определяет степень психологической устойчивости в разнообразных жизненных ситуациях; степень развитости Свадхистханацакры — степень производительной функции; степень развитости Манипурацакры — степень способности к энергичным действиям; чем больше развита Анахатачакра, тем больше способность к эмоциональной любви (любви от сердца); развитая Вишудхацакра — способность к эстетическому восприятию (это прежде всего относится к музыкантам, художникам, поэтам); развитая Аджначакра — способность к тактическому мышлению, позволяющему успешно решать узкие, частные вопросы в быту, производстве, науке; Сахасрарацакра определяет способность к стратегическому мышлению; чем более развита Сахасрарацакра, тем в большей степени человек умеет мысленно охватить всю ситуацию единым взглядом (это должно быть свойственно крупным руководителям).

Овладев приемами работы с чакрами, целью которой является развитие (или, как говорят, раскрытие) чакр, можно в течение 2—3 месяцев преобразовать себя — значительно улучшить свое самочувствие, стабилизировать психику, омолодить свой организм. За эти месяцы можно пройти путь от состояния уныния, нелюбимости, вечной раздраженности к состоянию бодрости, жизнерадостности, общительности.

С чисто энергетической точки зрения раскрытие чакр — это создание стабильного потока энергии между этой и нижерасположенной чакрой. Чем более развита чакра, тем больший поток энергии она принимает. Раскрытие чакр довольно сложный процесс и требует осторожности: при работе над чакрами неуправляемый поток энергии может их повредить.

Раскрытие чакр можно осуществлять последовательно — от самой нижней до самой верхней чакры. Работа с каждой чакрой требует одну неделю времени. При этом нужно заниматься каждый день по 10—15 минут.

Для раскрытия Муладхарацакры может быть использовано йоговское дыхательное упражнение Сукх Пурвак. Сев в любую удобную позу для дыхательных упражнений, выпрямляем позвоночник (спина, шея и голова на одной прямой линии). Указательный палец — на лбу в области «третьего глаза» (в области Аджнацакры), большой и средний пальцы соответственно — на крыльях правой и левой ноздри. Во время вдоха (длительностью в 4 такта пульса) через левую ноздрю представляем, что прана через систему дыхания накапливается в Аджначакре. На задержке после вдоха (задержка на 16 тактов) направляем прану из Аджнацакры по каналу Ида (проходящему по левой стороне позвоночника) и ударяем этим потоком энергии по Муладхарачакре. Во время выхода (длительностью 8 тактов) через правую ноздрю направляем прану из Муладхарацакры по каналу Пингало (проходящему по правой стороне позвоночника) снизу вверх до Аджнацакры. Затем тут же делается вдох на 4 такта через правую ноздрю с накоплением праны в Аджначакре, на задержке после вдоха на 16 тактов прана направляется из Аджнацакры по каналу Пингало и ударяется по Муладхарачакре, на выходе через левую ноздрю (8 тактов) прана направляется вверх по каналу Ида из Муладхарацакры до Аджнацакры. На задержке после вдоха рекомендуется повторять мантру «Лам».

Метод пробуждения Свадхистханацакры аналогичен методу пробуждения Муладхарацакры. Разница в действиях на задержке после вдоха. Здесь на задержке после вдоха энергию направляем по Иде (или Пингало) до Муладхарацакры, ударяем энергией по этой чакре в сопровождении мантры «Лам», затем быстро по центральному каналу Сушумна переводим прану в Свадхистханацакру, где задерживаем на несколько секунд, все время повторяя мантру «Вам». После этого возвращаем прану в Муладхарацакру с мысленным повторением мантры «Лам».

Пробуждение Манипурацакры осуществляется так же, как в предыдущем случае, только на задержке после вдоха прибавляется еще одна чакра: на задержке энергию направляем по Иде (или Пингало) до Муладхарацакры, ударяем энергией по этой чакре в сопровождении мантры «Лам»; проводим прану в Свадхистханацакру.

ханачакру, произнося «Вам»; проводим прану в Манипурачакру, мысленно произнося «Рам»; после этого возвращаем поток энергии в Муладхарачакру с мысленным повторением мантры «Лам».

Воздействие на Анахатачакру с использованием каналов Ида, Пингало и Сушумна аналогично вышеприведенному воздействию на Манипурачакру. На задержке после вдоха посылаем пранический ток по Иде (или Пингало) в Муладхарачакру, затем по Сушумне в Свадхиштханчакру, Манипурачакру и, наконец, в Анахатачакру, повторяя мантру «Пам»; после нескольких секунд сосредоточения внимания и концентрации энергии в Анахатачакре посылаем энергию к Муладхарачакре через Манипурачакру и Свадхиштханачакру.

Аналогично предыдущим упражнениям используют каналы Ида, Пингало и Сушумна при движении пранического тока для пробуждения Вишудхачакры. На задержке после вдоха посылаем пранический ток по Иде (или Пингало) в Муладхарачакру, затем по Сушумне проводим пранический ток по всем чакрам снизу вверх, вплоть до Вишудхачакры, где на несколько секунд концентрируем внимание и повторяем мантру «Хам»; потом по Сушумне последовательно по чакрам спускаем энергию вниз до Муладхаракачакры.

При пробуждении Аджначакры пранический ток на задержке дыхания доводят по Сушумне до Аджначакры, где несколько секунд концентрируют внимание, затем опускают пранический ток по чакрам вниз. При пробуждении Сахасраракачакры пранический ток во время задержки-дыхания проводят по Сушумне через все чакры до Сахасраракачакры, концентрируя в ней внимание несколько секунд, а затем поток энергии опускают последовательно по чакрам вниз.

После того как чакры будут пробуждены, следует их очистить от психического мусора. Представьте, что вы находитесь в районе копчика (в Муладхарачакре); с помощью ваших мыслительных усилий психический мусор перемещается по пути Манипура — Свадхиштхана — Муладхара — заземляющий стержень — Земля. Сознание перемещается в Анахатачакру, и психический мусор перемещается по пути Анахата — Вишудха — Аджна — Сахасрара — Космос. После этого каждая из

семи чакр заполняется оранжевой энергией. При необходимости восстанавливаются связи чакр с Сушумной (главным энергетическим каналом): представим последовательно для каждой чакры ствол чакры и главный энергетический канал и, если соединение между чакрой и каналом непрочное, представим, как мы своими руками связываем концы соединений. Поправим каждую чакру своими воображаемыми руками (если не видно пестика цветка — символа чакры) и выпрямим каждую чакру. Заполним канал энергией золотистого цвета в виде солнца и через некоторое время выведем эту энергию через заземляющий стержень. Растворим картину.

Очистка чакр на этом не заканчивается. После нескольких дней работы с предыдущим упражнением применяем очень сильный способ очистки чакр, использующий Кундалини. Предварительно научимся перемещать сознание из чакры в чакру по Сушумне. Затем переходим к очистке чакр, для чего примем удобную позу с выпрямленной спиной и представим, что в Сахасрарачакру вставлена воронка и через эту воронку заливается поток солнечного света. Медленно опустившись вместе со светом по Сушумне до Муладхаракачакры, увидим там свернутую спиралью в три с половиной оборота змею (светлую, полупрозрачную); мысленной рукой возьмем ее за голову; затем раскачиваем ее, потягивая вверх. Когда Кундалини будет пробуждена, мы ощутим в руке вместо головы змеи сгусток мягкой, но в то же время мощной энергии. Массируя этот сгусток энергии в Муладхарачакре мысленными ладонями, поднимаем ее по Сушумне от чакры к чакре, заполняем ею все чакры. Наполняя каждую чакру, Кундалини расширяет ее. При этом мы чувствуем и в чакрах, и во всем организме мощный приток бодрости и сил. Несмотря на приток сил и бодрости, после упражнения нужно отдохнуть в расслаблении.

Следует сказать, что при выполнении этого психического упражнения нужно быть осторожным. Если вы почувствовали, что движение змеи становится слишком мощным и неуправляемым, следует прервать упражнение, вернув змею в исходное положение (в область копчика) и свернув ее в три с половиной оборота.

**Средство 27. Повышение жизненного тонуса и
улучшение самочувствия через очищение
энергетических каналов**

Сначала в течение нескольких дней очищаются энергетические каналы Ида и Пингало, а затем очищается главный энергетический канал под названием Сушумна.

Канал Сушумна проходит в середине костного мозга позвонков. С левой стороны от позвоночника идет канал Ида (лунный канал), состоящий из нервных окончаний — плексусов. Справа такой же, как Ида, — солнечный канал Пингало. Правый канал — агрессивный, левый — спокойный (ноздри — наш барометр: если больше открыт Ида — человек уравновешен, спокоен, если же больше открыт Пингало, человек чувствует себя возбужденным).

Очищение энергетических каналов Ида и Пингало осуществляется в положении сидя с выпрямленной спиной. Дыхание в ритме 4—16—8" (вдох на 4 секунды, задержка на 16 секунд, выдох на 8 секунд). С самого начала упражнения ставится указательный палец на «третий глаз» (в центр лба), большой и безымянный пальцы попеременно закрывают ноздри. Внимание на «третий глаз». Вдох на 4 секунды через левую ноздрю. Затем на задержке после вдоха энергию из «третьего глаза» направлять по Иде до копчика. В конце задержки производим 3 витка по часовой стрелке в области копчика (смотреть сверху). Выдох на 8 секунд через правую ноздрю. На выдохе ведем энергию вверх по каналу Пингало до шейного позвонка. Затем вдох через правую ноздрю на 4 секунды, на задержке энергия идет по Пингало вниз с 3 витками в области копчика.

С выдохом через левую ноздрю выводим энергию через канал Ида. Повторить упражнение 3 раза.

Очищение Сушумны осуществляется в положении сидя с выпрямленным позвоночником. Представим себе в середине Муладхарачакры Кундалини-шакти в образе змеи. Змея цвета золота по вашей команде начинает разворачиваться и начинает медленно ползти вверх по главному энергетическому каналу. Наблюдайте за движением змеи, отслеживайте каждое ее движение (вы видите, как она, сложенная в спираль в три с половиной оборота, выпрямляется, медленно движется по каналу, касает-

ся головой каждой чакры, а затем проходит через нее). Ни в коем случае не отвлекайтесь на что-то постороннее, все внимание на движение змеи, очищающей канал (и при этом восстанавливающей связи между чакрами и каналом). Сами никак не вмешивайтесь в движение змеи: не тормозите и не ускоряйте ее движение. Прислушивайтесь к себе и фиксируйте свои ощущения. Когда змея пройдет в Сахасрарачакру, измените ее движение на обратное, и пусть она достигнет того места, откуда она вышла. Представьте, что в Муладхарачакре она снова приняла положение спирали в три с половиной оборота.

Нужно учесть, что, для того чтобы метод имел ожидаемый эффект, необходимо добиться, чтобы вы четко, как бы физически, ощущали змею и ее движение. Для этого нужно потренироваться; но помните, тренировка должна носить осторожный характер (при малейшем ощущении, которое покажется вам необычным: спонтанное, неуправляемое мощное движение энергии по каналу, полная потеря контроля за движением змеи и тому подобное — сразу прекратить упражнение, предварительно направив змею в исходное место и свернув ее в три с половиной оборота) и проводиться не более одного раза в день. Когда вы почувствуете упомянутые необычные ощущения, прекратите на некоторое время тренировку и укрепите свои чакры с помощью следующего упражнения: сосредоточьте внимание на указательном пальце (на его кончике); через некоторое время вы почувствуете пульсацию в кончике пальца. Переводите эту пульсацию в Муладхарачакру и через эту пульсацию ощутите и прочувствуйте эту чакру. Затем поочередно переведите пульсацию во все остальные чакры.

После укрепления чакр возобновляем очищение главного энергетического канала.

5. Устранение боли

Средство 28. Обезболивающее дыхание

Нужно принять удобное положение тела, расслабиться, установить ритмическое дыхание, мысленно представляя себе, что при вдохе в легкие поступает поток

энергии, а при выдохе прана направляется к больному месту и подавляет чувство боли, как бы изгоняя его вместе с выдыхаемым воздухом. Повторить упражнение 5—7 раз, отдохнуть и сделать упражнение еще несколько раз.

Средство 29. Переживание травмирующего инцидента

Помогает значительно снизить ощущение боли прием «Возвращение» — возвращение к моменту события, когда эта боль возникла в результате ушиба или травмы. Проиграйте, переживите несколько раз это событие, и боль будет утихать. Кстати, такое возвращение в прошлое усиливает оздоровительные процессы, способствует заживлению ран. Если есть возможность доступа к предмету, который причинил боль, то боль можно быстро снять полностью. После принятия необходимых мер первой помощи нужно сказать себе: «Сейчас я буду выполнять контактный прием, который снимет боль», после чего примите такое положение и медленно выполняйте такие движения, которые привели к травме. При этом вы должны коснуться травмированной частью тела того места (или предмета), о которое нанесли себе травму. Вы выполняете эти движения раз за разом, прикасаясь травмированной частью тела к предмету, который причинил вам боль, до тех пор, пока боль не уйдет. После этого произнесите: «Конец контактного приема».

Средство 30. Отвлечение своего внимания от места боли

Чтобы уменьшить боль, нужно хорошо расслабиться: принять удобное положение в кресле или лечь на пол; последовательно расслабляем ступни, голени, бедра, таз, кисти рук, предплечья, плечи, живот, грудь, спину, шею, лицо. Успокойте дыхание. Вспомните, как дышат люди, погруженные в сон, и дышите «сонным» дыханием. Для уменьшения боли можно применить отвлечение внимания на что-то, не связанное с местом боли. Но лучше всего сделать и то и другое, то есть расслабиться и отвлечь свое внимание.

Средство 31. Самогипнотический прием

Приняв удобную позу, погружаемся в гипнотический транс с помощью следующей последовательности действий:

1) «Закрывание глаз». Так назовем состояние, при котором, находясь в бодрствовании, вы не сможете открыть глаза. Этого можно достичь следующим образом.

1-я фаза. Скажите «раз» и в это же время подумайте: «Мои веки становятся очень тяжелыми». Думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею, верьте в нее в то время, пока вы о ней думаете. Отгоняйте всякую другую мысль, например такую: «Посмотрю, удастся ли это». Думайте о своей единственной мысли: «Мои веки становятся очень, очень тяжелыми». Если у вас не будет никакой другой мысли в голове, если вы сосредоточитесь на Ней, если вы проникнетесь ею и поверите в нее в то время, пока вы о ней думаете, ваши веки начнут тяжелеть. Не ждите, чтобы они стали очень тяжелыми. Когда они начнут тяжелеть, переходите к следующей фазе.

2-я фаза. Скажите «два» и в то же время подумайте: «Мои веки теперь тяжелые, они сами закрываются». Как и в первой фазе думайте только об этом; сконцентрируйтесь на этой мысли, верьте в нее. Не закрывайте глаза насильно, не заставляйте себя держать их насильно, но сосредоточьтесь на том, что «мои веки очень тяжелые, что они закрываются сами» и в то же время, пока вы повторяете эту единственную мысль, пусть ваши веки действуют самостоятельно. Если вы действительно сосредоточитесь на этой мысли, исключив все другие, если вы проникнетесь ею и будете верить в нее, пока вы о ней думаете, ваши веки медленно закроются. Когда ваши веки будут закрыты, оставьте их в этом состоянии.

3-я фаза. Скажите «три» и в то же время подумайте: «Мои веки крепко закрыты, я не могу их открыть, несмотря на мои усилия». Как и прежде, думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею и поверьте ей. В то же время попытайтесь открыть глаза: вы заметите, что вы не можете этого сделать (пока не скажете «откройтесь», и в тот момент ваши глаза

внезапно откроются). Попробуйте 2—3 раза удостовериться, что вам хорошо удалось закрыть глаза.

2) «Ускорение № 1». Здесь также 3 фазы; формулы мы полностью не произносим, а только думаем о них. В первой фазе скажите «один» и подумайте о формуле внушения на этой стадии 1—2 раза. В то время когда вы говорите «два», подумайте о формуле внушения 1—2 раза. То же в 3-й фазе. После 3-й фазы глаза открыть по приказанию «открыть».

3) «Ускорение № 2». Делайте снова все фазы. Произносим «один», «два», «три» на каждой фазе, а думаем о самовнушении в более свернутой форме, чем на предыдущей стадии.

4) Делайте все фазы без чисел, думая в свернутом виде о каждой из фаз по очереди.

5) Здесь почти мгновенно закрываются глаза, при этом мы используем только мысль о фазе 3.

Пробным камнем удачи в самогипнозе является способность быстро закрывать глаза. Когда вы этого достигнете, вы сможете достичь той глубины транса, которая необходима для безбоязненной встречи с тревожащими вас проблемами.

6) «Релаксация». Внушайте: «Я буду глубоко дышать и совершенно расслабляться». Сделайте глубокий вдох, и, когда выдохнете, вы полностью расслабитесь. «Я буду нормально глубоко дышать и расслабляться при каждом выдохе все больше и больше». Вы добьетесь закрытия глаз и релаксации (которые появятся одновременно), вы достигнете первой ступени транса самогипноза. Теперь вы в состоянии воспринять внушение, которое вы себе делаете с гипнотическим и постгипнотическим результатом. Для снятия хронических болей мысленно произнесите: «Пройдет несколько секунд, и моя голова прояснится; кровь отхлынет от головы, и лишняя ее часть вернется в тело. Боль полностью пройдет, и я буду чувствовать себя хорошо». Внушение повторить три раза. Выход из самогипноза: произносим: «Сейчас я проснусь. Один, два, три»; после чего открываем глаза.

В состоянии гипнотического транса мы можем совсем снять боль, вплоть до потери чувствительности больного места тела. Для этого используется образное представление: в гипнотическом трансе представьте себе ряд

выключателей, каждый из которых связан через лампочку с определенной частью тела. Если вам нужно, допустим, обезболить ступню правой ноги, мысленно поворачивайте соответствующий выключатель, и лампочка в соответствующей цепи гаснет. Можно применять самовнушение типа «Ступня моей правой ноги сейчас онемевает, появится ощущение прохлады. Ступня ноги начинает терять чувствительность». Сделайте паузу в несколько секунд. Затем: «Я ущипну себя сейчас три раза с нарастающей силой (слабо, сильнее, еще более сильно), и с каждым разом онемение будет нарастать. Щипок в четвертый раз не почувствуется вообще: ступня правой ноги будет полностью обезболена». Сделав паузу в 5—7 секунд, ущипните ступню три раза. В четвертый раз ущипните изо всех сил и боли не почувствуете. Когда вы приобретете достаточный опыт в погружении в гипнотический транс, можно сделать более короткое самовнушение: «Сейчас я полностью обезболю правую ступню. Я три раза поглажу ступню пальцами руки, потом ущипну ее и не почувствую боли». Таким же образом можно обезболить (анестезировать) любую другую часть тела. Для того чтобы оценить степень достигнутого результата в обезболивании, нужно ущипнуть себя за другую часть тела.

II. СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПСИХИКИ

1. Устранение плохого настроения

Средство 32. Приветливое выражение лица и улыбка

Наше настроение начинается с утра. Мудрая русская поговорка «встал с левой ноги» четко определяет зависимость между психоэмоциональным состоянием человека и его поведением и деятельностью. Вот почему очень важно уже с утра не только убрать с лица выражение сонной апатии, но и придать ему приветливое выражение. Лицо — зеркало всего нашего организма; поэтому стоит нахмуриться, и действительно станет пасмурно на душе, появится улыбка — становится легче, даже если у вас неприятности.

Утром нужно выбрать время для положительного настроения на весь день. Перед утренним комплексом упражнений нужно войти в состояние внутренней улыбки. Это делается следующим образом: сядьте удобно, расслабьте нижнюю челюсть и слегка откройте рот. Начните дышать, но не глубоко. Пусть дышит тело, тогда дыхание будет становиться все более поверхностным. Когда почувствуете, что дыхание стало совсем поверхностным, ваше тело обретет глубокую расслабленность.

В этот момент попробуйте ощутить улыбку — не на лице, а внутри. Это не та улыбка, которая играет на губах, а улыбка внутренняя, улыбка, пронзающая все ваше нутро.

Попробуйте и убедитесь в этом сами, потому что это объяснить невозможно. Как будто улыбаетесь вы не ртом, а животом, улыбка будет мягкой, едва уловимой, подобно цветку розы, распутившемуся у вас в животе и источающему свой аромат по всему телу. Испытав такую улыбку, вы сможете оставаться счастливым в течение дня. В течение дня нужно контролировать себя. Почувствовав, что приятное ощущение улыбки уходит вместе с хорошим настроением (а вместо него появляется скучное, недовольное выражение лица), постарайтесь уловить эту внутреннюю улыбку опять.

Почему не нужно допускать в течение дня скучного, мрачного, недовольного выражения лица? Да потому, что такое выражение не так уж безобидно: люди с недовольным лицом похожи на сито: все явления жизни просеиваются через их сознание, хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать неуживчивый характер.

В повседневной жизни улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой у окружающих, создает атмосферу для приятельского или делового общения. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегает критических ситуаций, способных испортить настроение.

Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению. А радость, в свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радостно настроенный

человек преображается. Его сердце звучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей — более устремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

Если лицо стабильно не улыбающееся и не улыбаемость стала привычкой, нужно отрабатывать улыбку каждое утро перед зеркалом. Постепенно доброжелательное выражение лица станет стабильным, можно сказать, постоянным. И человек обретет бодрость и жизнерадостность, что повысит настроение и окружающим.

Средство 33. Положительный ментальный настрой

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроения во многом зависит и характер нашего настроения. Нужно иметь определенный набор оптимистичных мыслей. У разных людей набор слов может быть разным, но смысл должен быть один: оптимизм, счастье, вера в свои силы. Например, может быть использован такой набор мыслей: «Я счастлив. Любые трудности я встречаю с улыбкой, в течение всего дня у меня хорошее настроение». Время положительного настроения — первые минуты после пробуждения ото сна.

Для улучшения настроения в течение дня можно использовать положительные мысленные утверждения такого плана: «Я люблю тебя (далее называется свое имя)», «Я радуюсь каждому мгновению жизни», «Я достоин всех благ», «Деньги ко мне текут рекой», «Я всем доволен». Эти положительные утверждения могут быть

заменены на напевание каких-то бодрых песен. Я знаю человека, напевающего всю свою жизнь. Ему за 80, но он здоров и у него чаще всего хорошее настроение. Он сам считает, что это потому, что любит напевать, и не только утром, но и в течение всего дня (естественно, когда есть условия и время). И еще он любит танцевать; по его словам, это тоже способствует хорошему настроению.

Средство 34. Красивая внешность

Когда человек ощущает, что он выглядит красиво, у него появляется хорошее, праздничное настроение.

Чтобы ощутить себя красивым, для начала обратите внимание на свою осанку. Если вы заметили, что у вас есть тенденция горбиться, сутулиться, примите меры: встаньте у стены так, чтобы ягодицы и плечи касались ее, запомните состояние выпрямленного позвоночника и в течение дня контролируйте себя — старайтесь ходить, стоять, сидеть с прямой спиной и расправленными плечами.

Если есть возможность, наденьте красивую, модную одежду. Эта одежда не только поддерживает прямую осанку, но и способствует легкости движений и уверенности в себе.

Одежда играет огромную роль в формировании нашего настроения, ибо она поглощает элементы нашей мысленной эманации и со временем пропитывается ими. Кто носит старую одежду, входит в атмосферу эманации, поглощенной когда-то этой одеждой, и ощущает отголоски старых настроений и огорчений, забот и неприятностей. Новая одежда освобождает нашу психику и сообщает ей легкость. Она является как бы свежей оболочкой нашего тела, еще не пропитанной мысленной эманацией многих дней. Не следует сохранять даже одежду, которую вы носили в счастливое для вас время. Носить из экономии старые одежды — значит надевать на себя старые отжившие части прошлого и непроизводительно тратить свои силы. Даже змеи из «экономии» не вползают в старую кожу. Природа не признает старой одежды, не скупится на перья, меха, краски.

Интуиция заставляет людей надевать определенную одежду в определенных случаях, оставляя дома будничные мысли с будничной одеждой. Каждая профессия должна бы иметь свое особое изящное платье, надевая которое люди приходили бы в настроение, соответствующее данному занятию, без лишнего расхода сил. Во всех религиях священник облачается в особое священническое одеяние, предназначенное для определенной службы, и не надевает его в другое время для предохранения его «ауры» от низких мыслей. Если бы священник постоянно носил его, то в священное одеяние проникли бы все дурные настроения и неприятности его будничной жизни.

Большинство людей не первой молодости пренебрегают туалетом, одеваясь в темную и немодную одежду. Это начало умирания. Эти люди морально сдаются и стремительно входят в старость.

Все испытывают ощущение морального и духовного подъема, облачаясь в модную и красивую одежду. Привычка носить модную и красивую одежду замечательна (если есть, конечно, для этого условия), так как она воздействует не только морально и духовно, но и делает человека красивым, осанка и походка становятся соответственно одежде красивыми и уверенными.

Если у вас нет красивой одежды, обратите внимание на кожу вашего лица: сделайте ее красивой с помощью маски. Еще много тысяч лет назад египтянки и гречанки накладывали на свое лицо различные маски, чтобы сохранить кожу молодой и свежей. Действие маски заключается в том, что она вызывает усиленный прилив крови к кожным тканям, после чего они становятся эластичными, мышцы упругими, поры начинают усиленно выделять продукты кожных желез, кожа становится свежей и молодой.

Лучшего эффекта можно достигнуть, накладывая маску вечером перед сном. На ночь ее оставлять не следует, по истечении некоторого времени маску нужно смыть. Прежде чем наложить маску, тщательно очистите кожу от пыли и пота, лучше всего с помощью компрессов, попеременно из горячей и холодной воды. Кожу с повышенной чувствительностью следует перед этим намазать жирным кремом. Наложите маску на

лицо, лягте поудобней и расслабьтесь. Это необходимо даже в том случае, если у вас очень мало времени. Не будет никакого эффекта, если вы, наложив маску, будете ходить по квартире и заниматься хозяйством. Пользоваться определенной маской следует до тех пор, пока она будет оказывать хорошее действие. Вообще рекомендуется время от времени менять состав масок. Вот несколько рецептов масок, которые следует применять.

1) Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидкая каша остынет, ее надо нанести на лицо.

2) Огуречная маска оздоравливает кожу, разглаживает ее, сужает расширившиеся поры, белит; рекомендуется для кожи увядающей и уставшей. Натрите на терке сочный огурец, кашу положите на лоскут марли и прикройте им лицо.

3) Морковная маска особенно эффективна при бледной увядающей коже (а также при жирной коже, покрытой угрями). Большую сочную морковку натрите на терке. Кашу нанесите на лицо.

Средство 35. Перевод своего сознания в сердечную чакру

Наше настроение, эмоциональный настрой, характер нашего воздействия на эмоциональную сферу окружающих непосредственным образом зависят от того, из какого энергетического центра (чакры) мы смотрим на мир.

Постоянно имеют хорошее настроение и благоприятно воздействуют на окружающих те, кто постоянно находится в Анахатачакре. Трудно людям, которые постоянно сосредоточены в Аджначакре (неспособность расслабиться психически, доминирование посторонних мыслей, часто мешающих выполнению какого-либо дела), а еще труднее людям аджно-манипурного психотипа: помимо того, что они постоянно сосредоточены в Аджначакре, у них возникающие отрицательные

эмоции поддерживаются функционирующей в патологическом режиме Манипурачакрой.

Переводить концентрацию внимания из Аджначакры в Анахатачакру и другие чакры — вообще важно для психического здоровья человека. Приобретая навыки такого перевода, человек может стабильно избавиться от порабощенности отрицательными эмоциями. Кроме того, это помогает остановить «внутренний диалог» (возникающий часто как следствие сложных отношений с каким-либо человеком).

Для того чтобы концентрация внимания на Анахатачакре была действенной, легко происходил переход концентрации из Аджначакры в Анахатачакру, нужно упражняться в течение нескольких дней с элементами своего биополя.

Начнем с упражнения, позволяющего освоить перевод концентрации сознания из Аджначакры в другие чакры. Положение тела — стоя, руки вдоль туловища, веки приоткрыты, взор направлен вниз. Сконцентрируемся в области глазных яблок, потом — внутри черепа на уровне бровей, а затем сконцентрируемся в районе продолговатого мозга (в нижней части головы). Многократно переведем сознание из середины черепа в район продолговатого мозга. В Аджначакре находится «третий глаз», и мы как бы переводим внутреннее зрение в продолговатый мозг (такой прием полезен и для снятия напряжения глаз, для их отдыха). Мы ощутим, что во время концентрации в середине черепа (в Аджначакре) возникает жесткое, довольно неприятное состояние, а во время концентрации в районе продолговатого мозга — мягкое, тонкое, разливающееся.

Следующее упражнение необходимо для приобретения способности любить людей. По мере овладения этим упражнением будет ясно, что через Анахатачакру все видно в ином качестве: те же самые факторы и события, которые раньше вызывали раздражение, гнев, обиды, теперь кажутся не имеющими серьезного значения или даже забавными. На вашем лице все чаще будет появляться улыбка, и все люди будут казаться ближе, родней, милей. А поскольку вы все реже будете осуждать других людей, ваше биополе будет качественно меняться и вы станете привлекательней

для окружающих, вам начнут отвечать любовью на любовь.

Выполнение упражнения: так же как в предыдущем упражнении, переводим сознание в область продолговатого мозга (переводим «глаза», то есть орган внутреннего зрения, из Аджначакры в продолговатый мозг), а затем, не задерживаясь в продолговатом мозгу, спускаемся вниз по Сушумне до Анахатачакры и смотрим из этой чакры. При этом должно появиться ощущение, что мы одновременно смотрим и из Анахатачакры, и из глаз.

Периодически вместо этого упражнения будем выполнять другое упражнение, которое имеет тот же эффект: опустим мысленно голову в грудную клетку. Вся голова находится в груди. Попробуем ощутить глаза, нос, губы в груди. Скажем что-нибудь мысленно, пошевелив губами, находящимися в груди. А теперь будем приучаться смотреть из груди глазами.

Как только эти два упражнения будут освоены, их нужно будет практиковать при общении с людьми. Перед контактами с людьми войдем в Анахатачакру; встретившись с людьми, произнесем про себя, пошевелив губами, находящимися в области Анахатачакры, фразу «Счастья вам!» или «Мир вам!». Ваше настроение во время общения будет прекрасным, а отношение к людям доброжелательным.

2. Устранение негативного отношения к себе и окружающему миру

Негативное отношение к себе и другим людям ведет к тому, что человек становится неудачником по существу во всех сферах жизни. И наоборот, хорошее отношение к себе (вплоть до любви к себе) и доброжелательное отношение к другим людям — залог счастливого существования во всех областях жизни. Если вы хорошо относитесь к себе, значит, вы способны в полной мере мыслить, чувствовать, наслаждаться красотой, окружающей вас, и ваши жизненные проблемы решаются легко и спокойно; не любите вы себя, то есть постоянно недовольны собой и часто критикуете и ругаете себя,

не доверяете себе — и ваши жизненные проблемы усложняются и запутываются: вам сложно заниматься самосовершенствованием, вы привлекаете через биополе к себе людей такого же жизненного настроения, что не обогащает, а отравляет вашу жизнь, вы создаете себе массу психосоматических заболеваний. Когда человек, осознав, что хорошее отношение к себе — это бесценный дар природы (подтверждение этому дают маленькие дети: они полны любви к себе, естественной и свободной), его жизнь меняется, становясь все светлее и лучше, а его жизненные проблемы решаются все легче: его взаимоотношения с окружающими людьми улучшаются; ему проще становится найти работу, которая ему нравится, его семейные отношения приобретают счастливый оттенок.

Если вы негативно относитесь к окружающему миру, не любите других людей, то и вас не будут любить. Если вы не желаете никому добра, то и вам его не пожелают, ибо посланные другим людям негативные мысли и эмоции рикошетом возвращаются к вам.

Поэтому устраняйте негативное отношение к себе и к другим людям и вырабатывайте хорошее, позитивное отношение к себе и другим.

Средство 36. Выработка любви к себе

Некоторые люди думают, что любить себя — это эгоизм. Но это не так. Любить себя — это значит уважать свою личность, принимать и осознавать свое «Я» и, кроме того, это путь к другим людям: научившись любить себя, мы познаем, как любить других. Любить себя — это значит любить процесс жизни, саму жизнь. Это значит приобрести внутренний покой.

Каждый должен пройти собственный путь. Научить людей, как жить, — сложная проблема, доступная только духовным учителям. Но то, что доступно каждому человеку, — это познать самого себя; и любовь к себе — по существу, первый шаг в этом направлении. Познавая самого себя, вы поймете, что любовь к себе усиливает ваше биополе, создавая сильную психическую защиту. И если вы чувствуете, что кто-то на вас

отрицательно энергетически воздействует, просто любите себя, осознавая эту любовь, и вы защитите себя.

Не нужно ставить условия, при которых вы можете полюбить себя: мол, если я добьюсь такой-то цели (допустим, получу хорошую работу или повышение по службе или похудею в достаточной степени, чтобы выглядеть красивым), тогда я полюблю себя. Полюбите себя таким, какой вы есть сейчас, в настоящее время. И не нужно это откладывать на завтра, ибо все ваши претензии к себе останутся и шагнут вместе с вами в завтра. Начинайте любить себя сегодня, именно сейчас.

Для выработки любви к себе как можно чаще используйте положительные самовнушения (положительные утверждения) перед зеркалом, которое как бы усиливает контакт с подсознанием. Говорите себе перед зеркалом: «Я люблю тебя».

Если вам повезло и случилось что-то хорошее, будьте признательны своим внутренним силам за то, что испытали счастье: подойдите к зеркалу и скажите своему отражению спасибо, а если вы испытали неприятность, опять-таки подойдите к зеркалу и скажите: «Я люблю тебя все равно, несмотря ни на что». Если у вас есть проблемы в семье, испортились отношения с родителями или детьми, не ищите виноватых на стороне, проанализируйте, какие отрицательные установки помешали вам установить нормальные отношения с близкими, и произнесите перед зеркалом хотя бы один раз в течение дня положительное утверждение: «У меня прекрасные, открытые отношения с каждым членом семьи». Зеркало можно использовать для внутреннего разрешения проблемы (для сокращения накопленных эмоциональных зарядов), выяснения отношений с членами семьи, друзьями, начальством, сотрудниками. Причем здесь вы сможете высказать все то, что не решились бы сказать при других обстоятельствах. При помощи зеркала вы можете выяснять отношения с собой и морально поддерживать себя: например, подойдя к зеркалу, вы можете спросить себя: «Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы доставить тебе пользу и удовольствие?» Прислушайтесь к внутреннему голосу, и, возможно, вы получите ответ (а если не

получите, значит, вы себя много ругали и внутренний голос еще не приобрел навыка отвечать на добрые слова). По возможности руководствуйтесь советами внутреннего голоса в течение дня.

Первое время, когда вы будете смотреть на себя в зеркало и произносить слова о любви к себе, что-то у вас внутри будет сопротивляться (скорее всего, это отрицательные установки) и говорить вам, что, во-первых, вы не достойны любви, а во-вторых, вся эта затея с утверждениями и зеркалом странная и необычная. Ответьте на это положительным утверждением, произносимым до тех пор, пока работа с положительными утверждениями и зеркалом не станет вызывать внутреннего сопротивления: «Я позволяю всем радостям жизни войти в мою жизнь. Я заслуживаю всех благ, которые возможны в этой жизни».

Сочетайте положительные утверждения с образом внутреннего ребенка. Представляйте себя ребенком в любом возрасте, но лучше всего маленьким ребенком. Выразите ему свою огромную любовь. И если вы будете делать это систематически, это прекрасное чувство будет менять вашу собственную жизнь. Применяйте медитацию, в которой вы представляете себе, что купаетесь в море любви. Подумайте, как развить эту тему, представьте какие-то мелкие детали. В конце медитации представьте, как любовь из вашего сердца разливается по вашему телу.

Если вам сложно пока представить и ощутить, что вы достойны любви и достойны всех благ жизни, используйте следующее упражнение. У каждого человека был в жизни такой эпизод, когда он чувствовал себя счастливым: у него не было никаких проблем, все у него получалось, как было задумано, окружающие видели в нем сильную личность (да и он сам чувствовал себя сильной и значительной личностью). Представьте перед своим мысленным взором этот эпизод, переживите его заново во всех мельчайших подробностях и, самое главное, остановитесь на своем ощущении значимости и ощущении счастья. Вернитесь в настоящее. А ощущение своей значимости и счастья держите при себе. На него можно ориентироваться при выполнении положительных утверждений.

Не нужно быть жестким по отношению к себе. Любовь к себе предполагает еще и проявление доброты, мягкости и терпимости по отношению к себе. Особенно это важно в тот период вашей жизни, когда вы пытаетесь изменить себя. А изменить себя человеку не так уж просто. Большинство людей считают, что измениться просто, имея в виду других, но сами, приступая к изменению себя с помощью какой-либо системы, часто оказываются в течение некоторого времени в состоянии, которое можно назвать переходным, когда человек колеблется, мечется между старым и новым. Иногда в этот период от человека можно услышать оправдание своего метания от того, что было, к тому, что должно быть: «Я все думаю, а принесет ли эта система мне пользу. Ведь она уже существует давно и что-то я не вижу, чтобы ею занимались многие люди». Ему скорее всего понятно: если система существует давно, то это вовсе не значит, что ею должны заниматься многие (человек должен быть готов к этой системе, должен дорасти до осознания того, что эта система ему необходима). Просто он пытается найти уловку, чтобы немного растянуть переходный период (самое главное, чтобы это растягивание не было длительным). И это вполне нормальный и естественный процесс (характерный для освоения чего-то нового или изменения себя). Поэтому не ругайте себя, проявите к себе доброту и мягкость в этот переходный период; все равно, если у вас есть желание измениться, после непродолжительного переходного периода вы начнете меняться.

Проявляйте не только терпимость к себе, но и определенное терпение, необходимое при использовании средств работы над собой. Если рассматривать с этой точки зрения положительные утверждения, то нужно сказать: во-первых, положительные утверждения не дадут эффекта, если они будут произнесены два-три раза. Этого недостаточно, ибо любое изменение требует длительного и часто непрерывного (имеется в виду периодичного с тем или иным интервалом времени) действия определенного метода. Положительные утверждения нужно произносить в течение длительного времени. Во-вторых, важно и то, что вы делаете в промежутках между повторениями положительных утвержде-

ний. А в этих промежутках нужно поддерживать определенную позитивную внутреннюю атмосферу; нужно хвалить себя за малейшие достижения в процессе изменения себя.

Средство 37. Принятие себя таким, какой ты есть

Одобрение себя и принятие себя такими, какие мы есть, — ключ к позитивным переменам в нашей жизни, и начинается это принятие себя с того, что мы ни при каких обстоятельствах не критикуем себя. Одобрять себя и принимая себя, мы воспитываем в себе чувство собственного достоинства и собственной значимости, а когда мы чувствуем себя недостаточно хорошими, то тем самым мы подводим себя к состоянию несчастного и униженного. Тот, кто годами критикует себя и свое положение в обществе, знает, что ничего хорошего из этого не получается. Когда в какие-то критические моменты жизни мы не ругаем себя, а наоборот, поддерживаем себя морально, то, независимо от сложности обстоятельств, ситуация, как правило, исправляется и изменяется к лучшему. Если же мы, ругая себя, считаем, что все плохо, ситуация вряд ли изменится к лучшему, и в дальнейшем, по всей вероятности, трудности будут встречаться на каждом шагу. Критикуя и унижая себя, мы ослабляем наши внутренние силы, тем самым позволяя болезням селиться в нашем теле и позволяя себе дурно обращаться со своим организмом (подсознание воспринимает слова самоунижения и реализует их в текущей жизни).

Никогда не ругайте себя за то, что вы тот, кто вы есть на данном этапе жизни, не кляните себя за то, что в той или иной ситуации вы не смогли выполнить что-то качественнее и быстрее. Ведь на этом этапе жизни вы сделали все, что в ваших силах, соответственно вашему пониманию и осознанию действительности. Нужно принять себя таким, какой вы есть, и не откладывая на потом, а прямо сейчас. Критика себя — это определенные условия, которые мы ставим себе: подразумевается, что вы сможете быть хорошим и достойным любви только тогда, когда критикуемые качества

отпадут. Но, во-первых, невозможно быть абсолютно совершенным человеком, а во-вторых, критика себя никогда не помогает измениться в лучшую сторону. Когда вы любите себя, не ставя никаких условий, у вас как бы само собой проявляется все лучшее, что в вас есть. Кроме всего прочего, люди, которые критикуют себя, навлекают на себя критику других людей, ибо, как было сказано выше, как ты мыслишь о себе, так и мыслят о тебе другие, и как ты относишься к себе, так и относятся к тебе другие.

Когда вы начинаете принимать себя без всяких условий, без критики и осуждения, вы чувствуете себя более раскованными и более довольными жизнью. И каждый день вы будете начинать радостным предчувствием встречи с замечательным человеком, каким являетесь вы сами. Для того чтобы укрепиться в осознании, что вы замечательный человек, полюбите себя полностью на всех этапах своей жизни, от самого рождения и до настоящего времени, для чего периодически выполняйте следующую медитацию. Представьте себя в момент рождения: вы беспомощные, вам холодно и беспокойно..Представьте затем себя в том возрасте, когда вы сделали первые шаги, затем представьте первый школьный день, представьте себя подростком, оканчивающим школу, начинающим свою рабочую деятельность. Затем — встреча с любимым человеком, появление ребенка и наконец — настоящий момент. Представьте во всех подробностях указанные вехи вашей жизни, где присутствовали ваши многочисленные «Я». Еще одно «Я» смотрит на вас из будущего. А теперь все эти «Я» поставьте перед собой, внимательно посмотрите на каждое из них и полюбите каждое из них.

Унижение себя, критика себя отдаляет вас от желаемого; ваше убеждение в том, что вы недостаточно хороши, не пускает радость и счастье в вашу жизнь. Перестаньте критиковать себя и позвольте себе принимать в жизни любые блага, не утруждая себя мыслью о том, заслужили вы это или нет. Вместо критики себя, хвалите себя; критика разрушает ваши внутренние устои, а похвалы их укрепляют. В любом деле (особенно когда вы осваиваете новое дело) старайтесь поддержать

себя словами одобрения. Повторяйте неоднократно, что вы прекрасны, замечательны, единственны в своем роде, умны и способны на многие дела.

Научившись ценить себя, мы начинаем ценить и других. Мы начинаем понимать, что все люди достойны уважения, мы перестаем унижать других, пытаемся за счет этого увеличить уважение к себе, так как уже понимаем, что, считая кого-то недостаточно хорошим, мы на самом деле признаем то, что недостаточно хороши сами.

Научившись ценить себя, мы научимся любить своих близких, своих родителей и своих детей. Узнавая больше о своих родителях, особенно об их детстве, мы поймем, что если они нас и обижали, то вряд ли это делали сознательно (а делали это скорее всего из-за рестимуляции инграмм). Увидев их жизнь в другом свете, возникнет потребность общения на основе доверия, взаимного уважения, любви. Если вам сложно начать разговор с родителями, можно для начала использовать зеркало: встав перед зеркалом, представьте, что родители стоят рядом и вы видите их отражение в зеркале наряду с вашим отражением. Начните разговор с ними, как вы хотели бы его начать в действительности, на тему встречи с вашими родителями. Представьте, как эта встреча протекает, вы скажете родителям все то, что вам хотелось бы сказать. Затем простите их и себя. Выразите им свою любовь. После нескольких дней тренировок вы можете смело приступать к реальному разговору. Так через понимание придет прощение, а затем и любовь.

Когда мы учимся ценить себя, отношения в семье значительно улучшаются, стремясь к гармонии: наши дети тянутся к нам, они, так же как мы, начинают ценить себя как личность, принимать себя такими, какие они есть. Для нас важно не забыть, что у ребенка бывают сложные, переломные периоды, особенно в подростковом возрасте, когда у него присутствует страх, что его не полюбят таким, какой он есть, и он готов пойти на многое, лишь бы не быть отвергнутым сверстниками. Поэтому так важно быть открытым при общении с детьми (и особенно это касается подростков). Перестаньте одергивать ребенка по пустякам, общайтесь с ним как с равным и внимательно выслушивайте его

(иначе ребенок замыкается и перестает общаться с родителями). Пусть ребенок самовыражается так, как ему хочется, не препятствуйте ему в этом плане (конечно, если это самовыражение не противоречит принятым в обществе нормам морали и этики). Не скупитесь на похвалу и восхищайтесь достоинствами своего ребенка. Позвольте своему ребенку любить самого себя, и для этого нужно не давить на него, а дать ему возможность развивать свою внутреннюю свободу, чтобы выражать свое «Я» свободно и счастливо, не только не причиняя никому вреда, но и даря окружающим свет своей любви к ним.

Перестаньте жалеть о том, что вы что-то в недавнем или далеком прошлом сделали не так, как нужно было бы. Это вызывает небезобидное чувство вины. Все, что было, — это было в прошлом, и вы действовали в соответствии с вашим осознанием действительности и вашим физическим и психическим состоянием. Простите себя и, сделав определенные выводы, постарайтесь поступать в будущем в аналогичных ситуациях более рационально. Чувство вины может пустить глубокие корни, которые в данный момент вы часто не можете осознать и увидеть. Одним из признаков наличия у вас чувства вины является соответствующее отношение к вам окружающих людей. Ведь что вы думаете о себе, то же самое думают другие о вас. И если вы из чувства вины что-то обидное думаете о себе, то и окружающие люди в таком же плане могут думать и о вас. А люди из числа несдержанных могут сказать вам обидные слова или устыдить вас в чем-то. Когда возникает такая ситуация, не поддавайтесь всецело мыслям типа «Я виноват и придется находиться в подчиненном состоянии, при общении выполнять все то, что хочет другой». Иначе гнетущее чувство вины еще более усилится и вы все время будете перед кем-то извиняться из-за ощущения, что вы всегда не правы или делаете что-то не так. Прежде всего постарайтесь осознать, что чувство вины, вызывающее комплекс неполноценности, имеет определенную причину и причина эта скорее всего в том, что вы не можете простить себя за то, что сделали что-то в далеком прошлом. Подумайте и попытайтесь найти ответ, за что вы не можете себя простить, а затем прости-

те себя. Проанализировав свое поведение, постарайтесь осознать, что ваше чувство вины вызывает у некоторых людей желание манипулировать вами и вы, естественно, выступаете в роли жертвы, и жертвой вы будете оставаться до тех пор, пока будете позволять себе быть жертвой. А теперь возьмите на вооружение слово «нет», применяя его в тех ситуациях, когда возникает необходимость дать недвусмысленный ответ тем, кто посягает на ваше чувство собственного достоинства. И постарайтесь меньше извиняться. В конце концов чувство вины должно постепенно исчезнуть. В дальнейшем старайтесь гасить чувство вины в самом начале. В этом случае просто нужно сказать себе: нет смысла винить себя за неудачно сложившуюся ситуацию; ведь по существу такие ситуации полезны, ибо дают необходимый жизненный опыт; быть добрым к себе — самый лучший выход из сложившейся ситуации.

Мысли в буквальном смысле формируют вашу жизнь. Все, что с нами происходит, создается именно нами с помощью наших мыслей и чувств. Источник наших неудач и переживаний не нужно искать на стороне и винить в этом кого-то, ибо этот источник в нас самих. Мысли обладают способностью реализации, и то, что мы думаем, во что мы верим, становится реальностью для нас: подсознание реализует мысли, побуждения, желания. Поэтому мысли типа «Я никчемный человек», «Я недостаточно хорош», «Я не создан для счастья» формируют не только соответствующее психическое самочувствие и поведение, но и судьбу, соответствующую этим мыслям. Мысли же типа «Люди причиняют мне зло», «Я не достоин радости раскованного общения с людьми», «Меня считают нехорошим человеком» заставляют окружающих людей думать точно так же по отношению к вам. И если вас люди не принимают, то это является следствием этих мыслей. Быть хронически отвергнутым — это значит думать о себе так, как указано выше. Существует категория людей, пристрастно относящихся к своим болезням: у них мысль о том, что они больны, доминирующая; и они действительно постоянно болеют. Так не лучше ли темой своего пристрастия выбрать уважение к себе. И у вас действительно появится желание уважать себя, и вы будете ценить себя.

Перестав унижать себя (своим негативным мнением о себе), перестаньте унижать каким-либо способом и окружающих вас людей, в том числе и ваших близких. Выражаемое в любой форме унижение другого человека есть следствие вашего негативного мнения о нем. Но, как уже говорилось выше, любой человек действует в той или иной ситуации соответственно своему уровню мышления, заложенному во многих случаях его родителями. Унижать и обижать его за это нет смысла. Если мы спросим близких им людей об их детстве, то мы поймем, что они, если и причиняли вам страдания, то не по своей вине.

Каждый человек общается с самим собой в виде некоего внутреннего диалога. Обратите внимание, как вы общаетесь с самим собой, как вы с собой разговариваете. Если вы все время пытаетесь унижить себя, то вы, как правило, несчастливы и жизнь для вас не представляет большой ценности. Если звучат интонации уважения, то жизнь становится источником радости.

Следите за своей речью и старайтесь ограничить применение следующих слов: 1) как можно меньше употребляйте такие частицы как «бы» (употребляя часто слова с этой частицей, человек проявляет свою неуверенность в себе, и это во многих случаях ведет к неудачам в жизни), но, применяя в предложении, имеющем какие-либо утверждение, частицу «но», мы делаем это утверждение двусмысленным для подсознания, ибо оно мыслит прямолинейно; в результате, если мы имеем слабость часто употреблять эту частицу, мы можем так же часто попадать в двусмысленные ситуации; 2) по возможности реже употребляйте слова «не забудь» (вместо него лучше употреблять слово «помни») и «должен» (это слово вызывает какой-то внутренний психологический дискомфорт, поэтому вместо него лучше употреблять слово «выбираю»).

Как можно меньше употребляйте слова с негативным смыслом, а также слова, имеющие ограничительный смысл. Старайтесь не слушать разного рода истории о несчастьях и бедах и вообще разного рода рассказы с негативным подтекстом. А если уж вам пришлось их выслушать, отпустите их, как вы отпускаете прошлое, и не передавайте никому. И наоборот, если

новость или история носит позитивный подтекст, делитесь этим с кем угодно. Перестаньте сплетничать, ибо по существу сплетня — это в какой-то степени осуждение третьего лица.

Нужно помнить, что подсознание в силу прямолинейности своего мышления не имеет чувства комфорта. Поэтому опасно шутить над собой и делать какие-либо унижительные замечания в свой адрес. Это может привести к плачевным результатам (прежде всего к развитию комплекса неполноценности), так как подсознание верит в то, что было сказано вами о себе. Не нужно унижать себя, но в то же время не унижайте и окружающих вас людей, помня о том, что качества, которые раздражают нас в других, — это прежде всего наши собственные качества. Если вас кто-то очень сильно раздражает и вам хочется унижить его, попробуйте четко сформулировать все его негативные качества; затем, заглянув внутрь себя, бесстрастно проанализируйте ваши качества и найдите качества, подобные негативным качествам другого человека. Наверняка вы найдете эти качества у себя. Только тогда, когда вы осознаете, что все дело в вас самих, и начнете вытеснять указанные негативные качества, человек, доселе раздражающий вас, тоже начнет меняться или просто уйдет из вашей жизни. Если у вас вызывают раздражение привычки вашего сына или дочери, скорее всего, вы имеете такие же привычки. И самой лучшей воспитательной мерой будет изменение ваших привычек. Если возникли проблемы в семье и не складываются отношения с близким человеком, с которым вы живете, или же на работе не получаются нормальные отношения с сотрудниками, снова загляните в себя и попробуйте разобраться, какое ваше убеждение привлекло этого человека в вашу жизнь. Нельзя человека изменить, в раздражении унижая его. Есть только один способ изменить что-либо в других — это измениться самому.

Старайтесь, доверяя себе, доверять и жизни, видя ее приятные стороны. Избегайте читать газеты, а также смотреть телевизионные передачи, в которых систематически делается упор на негативную информацию. Когда ваш юмор потеряет злой оттенок и станет доб-

родушным, а вы перестанете пересказывать разного рода истории о несчастиях и катастрофах, откажетесь от привычки критиковать себя и окружающих (всех и с кем вы контактируете нужно не обижать, а искать любые поводы для того, чтобы похвалить и поощрить), перестанете строго судить обо всем, тогда вам станет легче ценить и уважать себя.

Средство 38. Выработка положительных установок

Негативное отношение к себе и окружающему миру во многом предопределяется отрицательными установками (устойчивыми отрицательными программами в подсознании), являющимися следствием влияния окружающей среды. Эти отрицательные установки ведут, по определению К. Сисона, к самодиверсиям, то есть к поступкам, наносящим вред прежде всего тому человеку, который их совершает. Причины самодиверсии в том, что люди привыкли разделять все, что есть в этом мире, на плохое и хорошее. И человек на уровне подсознания многие вещи считает плохими, опасными, вредными и старается избегать их или подавляет собственные ощущения, связанные с ними. Это приводит к тому, что он часто ведет себя как робот, ибо в ситуации, вызывающей у него отрицательные ощущения, он руководствуется не логикой, а отрицательными установками, сформировавшимися в подсознании. Под влиянием отрицательных установок человек может воспринимать окружающий мир как жестокий и опасный, а себя считать человеком неустроенным, робким, неудачливым и вообще не заслуживающим счастья. Наиболее типичная отрицательная установка — это самоотрицание, основанное на убеждениях типа «Меня не за что любить, и поэтому меня никто не любит», «Я себя ненавижу», «Я нехороший человек», а также на ярлыках, которые мы сами на себя навешиваем, типа «У меня нет способностей к математическим предметам» или «Я слишком худой (или толстый)», «Я не способен руководить», «Я стеснительный». Самоотрицание опасно тем, что, делая нас сверх меры восприимчивыми к мнению окружающих, оно затрудняет выражение

собственного мнения или заставляет вообще не иметь его. Другой вид типичных отрицательных установок — предубеждение, которое заставляет нас обожествлять людей, не замечая их недостатков, и наоборот, не видеть положительное в тех людях, которые почему-то нам не нравятся.

Для того чтобы отрицательные установки перестали делать нас роботами и несчастными людьми, нам нужно усвоить три вещи: 1) перестать считать указанные установки правильными. Человеку не нужно прилагать никаких усилий, чтобы жить, любить, творить, работать, развлекаться. Усилия требуются тогда, когда мы блокируем себя от естественного, свободного и эффективного существования. В самом деле, легче любить, чем ненавидеть; легче быть счастливым, чем несчастным; легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником; 2) нужно попытаться жить настоящим моментом. Настоящий момент — это единственная существующая реальность. Если человек несчастлив в настоящей ситуации, то это потому, что он сравнивает ее со счастливыми воспоминаниями прошлого или приятными ожиданиями будущего. Если человек научится жить настоящим моментом, он сможет ощущать собственное совершенство и наслаждаться жизнью; 3) вытеснить из подсознания отрицательные установки установками противоположного характера, так называемыми положительными утверждениями типа «Я счастлив», «Я замечательный человек», «Я все могу», «Я принимаю только правильные решения», «Я — совершенство».

Положительные утверждения нужно произносить с использованием следующих правил: 1) не употреблять частицу «не» и строить утверждения настолько конкретно, чтобы не было никаких разночтений. Ведь подсознание чересчур прямолинейно и не разбирается в смысловых тонкостях. Нужно сказать ясно и четко, чего именно вы хотите. Если утверждение будет оформлено в виде «Я не хочу больше бояться», то подсознание воспримет это как «больше бояться». Утверждение будет правильным, если оно будет оформлено в виде «Я чувствую себя уверенно и спокойно»; 2) делать это нужно уверенно, с твердым акцентом на положительный аспект утверждения, подразумевая, что поло-

жительное утверждение открывает путь к изменению и вы, по существу, сообщаете подсознанию, что берете на себя ответственность за это изменение.

Если мы поверили, что увязли в какой-то ситуации (или проблеме), и принимаем это как факт, то так оно и произойдет, и произойдет это потому, что наши отрицательные установки станут реальностью. Нам не нужно допускать, чтобы отрицательные установки стали реальностью; и этому служит внедрение в наше подсознание положительных утверждений.

Положительные утверждения применяются не только для целенаправленного вытеснения из подсознания отрицательных установок, но и в повседневной жизни для создания благоприятной атмосферы внутри себя и во внешней среде. Если, например, идя на работу под дождем, вы говорите себе или спутнику, что день неприятный и плохой (имея в виду пасмурную и дождливую погоду), и при этом действительно верите в это, то неприятностей вам не избежать — они будут сопровождать вас весь день. Если вы примените другое утверждение, сказав, что день просто сырой, то, скорее всего, день пройдет так, как вы его запланировали, и ничто не будет мешать вам получать удовольствие от жизни.

Положительные утверждения, которые вы приготовили для вытеснения отрицательных установок, можно повторять про себя (или напевать как песенки) в любое время, когда есть для этого возможность. При этом все утверждения должны относиться только к вам и не затрагивать напрямую другого человека, ибо это будет вмешательством в его жизнь. Нежелательно говорить: «Петр меня любит», ибо в результате Петр оказывается под нашим контролем, а любой контроль характерен тем, что возникает обратная связь, и в данном случае вы подвергаетесь опасности быть зависимым от Петра (особенно если ваше энергетическое поле недостаточно сильное). Правильным было бы в этом плане другое утверждение: «Я любима замечательным человеком, который имеет следующие качества...» — и далее нужно перечислить те качества, которые вам необходимы в личных отношениях. В этом случае вы даете вашему подсознанию поработать и так определить вашу жизнь, ваше поведение, что вы в конце концов встретите такого человека (при-

чем, вполне возможно, что это будет и Петр). Даже если вы хотите, чтобы ваш знакомый немедленно выздоровел, не требуйте этого в своем утверждении по поводу этого человека, ибо это тоже будет вмешательство в чужую жизнь (ведь вы не знаете, как идет духовное развитие этого человека: возможно, ему необходимо некоторое время поболеть). Пошлите этому человеку в своем утверждении любовь и пожелайте ему счастья.

Для того чтобы выработать для себя самые важные на данный период времени положительные утверждения, выясните сначала, какие основные отрицательные установки мешают вам жить. Для этого нужно сделать своего рода умственную чистку. Возьмите лист бумаги и напишите в нескольких словах, что говорили отрицательного о жизни (о взаимоотношениях между людьми, о деньгах, о любви) и о вас (о вашем поведении, о вашей внешности) ваши родители. А ниже опишите также в нескольких словах негативные высказывания в ваш адрес от товарищей, учителей, которые вам приходилось выслушивать в детстве. Все, что вы записали, сформировало значительную часть ваших отрицательных установок, ибо все записанное представляет собой раннее негативное программирование подсознания. А теперь возьмите список ваших отрицательных установок и скажите твердо и уверенно, стоя перед зеркалом: «Я совершенно свободен от всех своих отрицательных установок. Я чувствую себя легко и свободно, желание общаться для меня естественно. Я внутренне свободен и нравлюсь окружающим». И в дальнейшем старайтесь следовать этой внутренней свободе и не создавайте условия для появления в вашем подсознании новых отрицательных установок, для чего никогда не слушайте и не принимайте на веру то, что о вас негативно говорят другие. Чтобы укрепиться в себе, в том плане, чтобы негативные мнения и разговоры действительно никоим образом не действовали на вас, как можно чаще думайте о своем «Я», о своей индивидуальности и неповторимости: ведь каждый человек (в том числе и вы, конечно) уникален и вы пришли в этот мир, чтобы выразить себя, а не сравнивать себя с другими.

Человек, который болен и хочет как можно быстрее излечиться, должен быть упорным и настойчивым

в работе со своими положительными утверждениями, то есть в перепрограммировании своего подсознания. Прежде чем лечь спать, поблагодарите себя за то, что сделали в течение дня, затем произнесите несколько раз положительное утверждение «Я выздоравливаю во время сна, а утром просыпаюсь бодрым и полным сил». Утром, едва проснувшись, поблагодарите свое тело за проделанную ночью работу. В течение дня, несмотря на временное ухудшение здоровья (что в принципе может быть, и это можно считать естественным ходом выздоровления), по несколько раз произносите положительные утверждения типа: «Я здоров и полон энергии», «Жизнь приносит мне радость и любовь», «Я достоин любви и любим».

Жизненные ситуации, в которые вы попадаете, как правило, чувствуются отражением внутренних убеждений, в том числе и отрицательных установок. Если на вас постоянно обрушивается поток критики на работе, то, скорее всего, вы сами склонны к критике. Когда случаются у вас неприятности, прежде всего нужно искать причину в себе, заглянув внутрь себя и спросив себя, какие мысли или какая отрицательная установка вызвали эту ситуацию, ибо все происходящее в вашей жизни — это как бы зеркальное отражение того, чем мы являемся на самом деле. Но выяснить наличие какой-либо отрицательной установки и ее значение в соответствующей жизненной ситуации, так же как и составление списка основных отрицательных установок с последующим применением положительных утверждений, — это хотя и основное средство против отрицательных установок, но неполное. Немаловажно еще осознать, что подсознание сопротивляется нашему желанию измениться, то есть сопротивляется замене отрицательных установок на положительные (само осознание — это уже половина успеха в борьбе с отрицательными установками). Одна из форм сопротивления — это тенденция переместить то, что исходит от вас, на других людей. Подсознание как бы пытается скрыть ваши негативные установки, распределив их среди других людей. Например, мы жалуемся на что-то, что нам не нравится в других людях, но в то же время прежде всего мы являемся носителями того, что нам не нравится. Подсознание как

бы проецирует наши отрицательные установки, наши отрицательные качества, которые нам не нравятся, на других людей. Поэтому всегда, когда вас что-то раздражает в людях, постарайтесь проанализировать, какая ваша отрицательная установка или какое ваше отрицательное качество проецируется на других людей. Сопротивление подсознания может носить форму каких-то лавирующих действий, когда нужно принять решение о серьезных изменениях в своей жизни, касающихся жизненных установок. Это может выразиться во внезапном заболевании, во внезапном желании поехать или выпить, закурить, в перемене темы разговора, опоздании на встречу, связанную с указанными изменениями. Это может выражаться в ответах, которые сами по себе отражают те же или им подобные отрицательные установки: «Я в такие игры не играю», «Это не для меня», «А что скажут другие» и тому подобное.

Когда вы осознали сопротивление вашего подсознания на анализе вашего отношения к другим людям и анализе хода изменений ваших внутренних установок, помогите себе снять сопротивление вашего подсознания с помощью следующего упражнения. Сделайте два глубоких вдоха. Затем, сделав третий вдох, интенсивно выдохните из себя воздух до конца. Держите паузу после выдоха столько, сколько сможете. На этой паузе, расслабившись, внушайте себе: «Я испытываю чувство освобождения. Я освобождаю все мои отрицательные установки». Упражнение нужно делать каждый день в течение недели.

Отрицательные установки являются не только следствием влияния окружающей среды, но и следствием собственного негативного мышления. Поэтому будьте оптимистом и не допускайте мрачных мыслей, помня о том, что каковы наши мысли, таково и наше положение в этом мире. Мрачные негативные мысли притягивают к нам людей с такими же мыслями и притягивают соответствующие обстоятельства.

Люди, имеющие привычку мрачно мыслить, ссылаются на беспокойство по поводу своей безопасности и безопасности своих близких и по поводу своего материального положения. По поводу своей безопасности нужно сказать себе следующее: «Я доверяюсь своему выс-

шему «Я»; оно не только ведет меня по пути духовного роста, но и обеспечивает мне полную безопасность в этой жизни». И в самом деле, когда человек, находясь в состоянии внутренней свободы, открывается радости, покою, исцелению, жизненные обстоятельства складываются таким образом, что опасные ситуации исключаются.

Если вы боитесь остаться без работы или без жилища, напомните себе, что любые негативные для вас обстоятельства порождаются вашими негативными внутренними убеждениями. В ваших силах заменить негативные убеждения на позитивные, и в этом случае обстоятельства будут складываться таким образом, что вы не останетесь без работы и без жилища. Если вас волнует проблема вашего материального обеспечения, нужно сказать себе, что и эта проблема разрешима. Нужно позволить себе допустить недостаток в свою жизнь, используя положительные утверждения типа: «С каждым днем мой доход все увеличивается и увеличивается».

Чтобы избавиться от привычки негативно мыслить, выберите любой образ, приятный вам, которым вы сможете в любой момент замещать отрицательные мысли. Это может быть прекрасный пейзаж, букет цветов, вид на прекрасное озеро и так далее. Когда появится мрачная, отрицательная мысль, скажите себе: «Об этом я больше не буду думать. Мне приятней думать о букете цветов, о прекрасном пейзаже». И позвольте возникнуть указанному образу перед вашим внутренним взором. Не беспокойтесь по поводу наступления старости. И в старости человек будет себя чувствовать превосходно, если он уберет негативные установки (и в частности негативные установки по поводу того, что старость обязательно сопровождается слабостью, немощностью, болезнями) и заменит их на положительные утверждения. Не бойтесь смерти: во-первых, смерть не обязательно должна проходить в каком-то мучительном состоянии, в соответствии с положительным мировосприятием человека (положительным отношением к себе и другим людям) его смерть проходит легко; во-вторых, наше существование не заканчивается этой жизнью на Земле и при следующей реинкарнации мы снова появимся на этой планете.

Многие люди, совершив неприятные для себя и окружающих поступки или допустив какие-то серьезные

просчеты в той или иной сфере жизни, долгое время потом вспоминают и переживают все нюансы этих поступков, просчетов, ошибок. И несмотря на то, что все это было в прошлом, это омрачает настоящую жизнь, мрачные мысли мешают жить, снижают уровень положительности мышления в настоящем. Конечно, как говорят, на ошибках учатся и анализ своих ошибок нужно сделать, но это нужно делать только один раз. А затем постараться забыть все неприятное и радоваться жизни. Зачем же я буду лелеять и взращивать неприятное в самом себе? Долой все неприятное в прошлом и настоящем, я радуюсь жизни, самому процессу жизни.

Иногда человек, жалуясь на множество забот в своей жизни, на многие неприятные стороны своей жизни, восклицает: «О, если бы я мог снова стать ребенком!» Это мечта многих людей. Им хочется не столько освободиться от своих многочисленных забот, сколько почувствовать радость жизни, ибо повседневные заботы разучили людей радоваться жизни и чувствовать себя счастливым.

Взрослому человеку вернуться к прекрасным мироощущениям детства, снова научиться радоваться жизни помогает специальная медитация, которую можно назвать: «Радость жизни».

Медитация «Радость жизни» выполняется следующим образом. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. Представим солнечное яркое синее небо. Конец мая. Только что прошел дождь. Воздух прозрачен и свеж. Мы счастливо смотрим на прекрасное небо, на ветви деревьев с молодыми листочками. На цветках еще висят капли от дождя. Дотрагиваемся губами до этих капель и ощущаем их вкус. Как хочется раскинуть руки, запрокинуть голову и, оттолкнувшись от земли, со смехом радости и счастья взлететь над мокрым лугом! Взлетаем!.. И купаемся в ласковом свете солнца... Приземляемся. Встаем прямо. Над нами сгущающийся солнечный свет, облако искрящейся золотой солнечной энергии, очень тонкой, нежной, любящей. Пусть она стукнется еще больше над головой. Раскроемся перед ней! Возжелаем всем своим существом слиться с нею, предоставим ей заполнить наше тело. Чувствуем, как она вливается сверху в голову.

3. Как управлять своими желаниями и эмоциями

Средство 39. Подавление вредных желаний

Нам не следует потакать всем своим желаниям только лишь потому, что они могут доставить нам какое-то удовольствие. Следует разумно подходить к своим желаниям. Во-первых, нужно пресекать те желания, реализация которых может принести вред другим людям. Во-вторых, каждый человек на основе исследования собственных возможностей и прошлого опыта должен определить, в каких количествах он может «выдерживать» чувственные удовольствия. Он должен быть чистым с самим собой в отношении существующих внутри него моральных ограничений и реально смотреть на свои имеющиеся на данный момент способности.

Важен такой подход к желанию: культивируется не-искаженное восприятие предмета желания. Желание, которое человек испытывает по отношению к предмету, обладающему привлекательными качествами, обычно искажает восприятие этого предмета. Если взять в качестве примера половое влечение, то здесь можно увидеть, что сильное влечение и желание мужчины или женщины к человеку противоположного пола приводит к тому, что каждый из них, как правило, становится слеп к несовершенству другого, во много раз преувеличивая его положительные качества. Такое преувеличение — это всего лишь миф, проекция сознания, одержимого желанием.

Преувеличивая ценность или красоту объекта нашего желания, мы обычно придерживаемся концепции неизменности, оторванной от реальности: ведем себя так, будто объект нашего вожделения будет существовать вечно, оставаясь в качестве источника радости и удовлетворения постоянно красивым и желанным. Попытка присвоить переоцененный объект желаний (в любом случае: преуспеем ли мы в этом или потерпим неудачу), ведет к разочарованию и неудовлетворенности. Если терпим неудачу, то, само собой разумеется, испытываем неудовлетворенность, и тем большую, чем сильнее было желание заполучить объект желания. Если же получаем желаемый объект, то оказываемся в сле-

дующей ситуации: то, с чем мы надеялись остаться, и то, с чем мы в итоге остаемся, оказываются на самом деле двумя разными вещами; то есть в конце концов мы почувствуем себя обманутыми и испытываем разочарование. Причина разочарования заключается в том, что объект желания (человек или вещь) могут доставить нам только сиюминутное удовольствие, но он никогда не сможет оправдать тех ожиданий, на которые мы надеялись, так как то, чем мы сумели овладеть, является на самом деле не неизменным, целостным фактором, а чем-то несовершенным и невечным, как и мы сами. Так как за желаниями кроется стремление быть счастливым (а счастливым человек всегда хочет быть), то мы, как правило, не отказываемся от наших желаний, меняем только объекты желаний, но результат, как всегда, один и тот же: неудовлетворенность и опустошенность. Это все похоже на бег по кругу, где бегущий каждый раз, совершив движение по кругу, остается ни с чем. Будда хорошо подметил это и назвал состояние вечной, постоянно возникающей неудовлетворенности сансарой («сансара» на санскрите «круг», «кружить»).

Чем больше желаний у человека, тем он эмоциональней и порывистей, тем больше у него психической силы. Но если он не умеет сдерживать, обуздывать себя, если не умеет подавлять своих порывов и страстей, если не умеет отказывать себе в удовлетворении вредных, неразумных, злых желаний, тогда эта сила может сделаться источником его бедствий и несчастий. В истории немало этому примеров.

Отсюда вытекает правило: не удовлетворяйте ваших неразумных, вредных для вас и окружающих злых желаний, подавляйте их, сдерживайте свои порывы и страсти, обуздывайте себя, и сила, скрытая и проявляющаяся в желаниях, страстях и порывах, будет накапливаться в вас, в вашей психике. Ваша сила доброй воли будет с каждым часом расти и крепнуть, а злая воля — ослабевать. Вы будете совершеннее, сильнее духом.

Приведем пример. Допустим, вас оскорбили. Вы не вытерпели этого и ответили ему тем же: раздражаясь, наговорили дерзостей. Как вы себя чувствуете? Сквер-

но, усталым, разбитым. На душе тяжело и неприятно. В следующий раз вас тоже оскорбили. Вы сдержали себя. В этом случае вы чувствуете себя сильным, в вашей душе торжествующее чувство. Вы думаете: «Я умею сдерживать себя».

То же самое вы заметите при сдерживании себя и в других случаях. Следите строго за собой. Ваша психическая сила обнаруживается массой отрицательных токов, например, раздражительностью, гневом, злословием о ближних, гордостью, нетерпением, ленью, желанием похвалы, тщеславием, чревоугодием, клеветой, неверием, завистью, непочтительностью, сладострастием, излишествами всякого рода и множеством дурных привычек и пороков. Не удовлетворяйте этих желаний, уничтожайте в себе эти недостатки — и ваша добрая воля будет развиваться, запас положительной, притягательной психической силы увеличиваться. Вы будете вызывать уважение и симпатию. Старайтесь быть спокойным, не суетиться, не нервничать. В любом случае не высказывайте неудовлетворение. Не ищите симпатий, лести, похвалы и одобрений, не говорите много о себе и ни о чем другом с целью обратить на себя внимание, но всегда говорите, строго обдумав, что говорите. Берегитесь тщеславия — оно пагубно для человека.

Вредные желания подавляются следующим образом: как только почувствуете какое-либо отрицательное желание, сосредоточьте на нем все ваше внимание, все ваши мысли; благодаря этому желание разрастется. Тогда встаньте прямо, ноги вместе, закройте глаза и начните медленно через нос, закрыв рот, вдыхать в себя воздух в течение 8 секунд, мысленно говоря: «Я присваиваю силу этого желания, развиваю добрую волю». Затем задержите дыхание на 8 секунд, не опуская грудь, думая: «Я поглощаю эту силу; она принадлежит теперь мне». Наконец, медленно в течение 8 секунд выдыхайте через нос, мысленно произнося: «Теперь я обладаю магнетической силой и могу влиять ею на окружающих». Повторите это дыхание 7—14 раз.

Желание ваше пройдет; вы успокоитесь и почувствуете в себе уверенность, бодрость, свежесть. Упражняйтесь так, когда вами овладевает страх, горе, уныние,

апатия, лень и т. п. Упражняйтесь чаще. Это упражнение действует непосредственно на солнечное сплетение, массируя и возбуждая его прилегающими к нему органами; а сосредоточение внимания и мыслей на поглощении энергии направляет ее в эту «кладовую магнетизма» и оставляет там в запас.

После каждого подавления вредного желания вы будете чувствовать себя все сильнее духовно и физически. Отрицательные желания будут все меньше и меньше беспокоить вас. Вы будете становиться все уравновешеннее и бесстрастнее.

Средство 40. Прощение

Многие люди все время чем-то и кем-то недовольны и полны жалости к себе. Они не понимают, что постепенно накапливаемые ощущения горечи, обиды сказываются в виде заболеваний физического тела и довольно-таки часто в виде опухолей. Обиду нужно как можно быстрее изгонять из себя; не допускать, чтобы она взяла власть над вами. Ведь обида, представляющая собой в течение длительного времени подавляемый гнев, образно выражаясь, прячется в определенном месте тела, и в какой-то момент она поражает тело. Не нужно пестовать обиду, ибо вы сами можете создать себе заболевание. Некоторым людям очень сложно избавиться от чувства обиды, ибо у каждого из них есть твердое мнение, соответствующее особенностям его мировосприятия, о том, кто прав, а кто виноват; и ему хочется, чтобы другой человек, причинивший ему «зло», понес наказание. Но весь парадокс в том, что, прокручивая создавшуюся негативную ситуацию в своей голове снова и снова, он наказывает самого себя сейчас, когда кто-то обидел его в прошлом. Мы уже говорили о том, что нужно жить сейчас, в настоящем, не оглядываясь постоянно на прошлое. А непременным условием освобождения от прошлого является готовность простить, так что прощение — это по существу прощание с прошлым, а если конкретно, с ситуацией, вызвавшей чувство обиды. Прощение — это очень важный элемент вашей жизни, пожалуй, лучший вариант

выхода из любой ситуации. Особенно это важно для человека, который начинает заболеть. Такому человеку нужно углубиться в себя, проанализировать все свои незавершившиеся конфликты (от которых осталось чувство горечи или обиды), понять, на кого и в какой степени он обижен, и простить всех обидчиков. Проблема обиды — это серьезная проблема того, кто носит это чувство в себе, а не проблема обидчика, ибо, накопленная из-за непροщения, обида разрушает самого носителя обиды и почти не затрагивает обидчика (по крайней мере в плане разрушения здоровья затрагивает в значительно меньшей степени).

Прощая других людей, нужно уметь прощать и себя, так как мы сами, вероятно, обижали кого-то другого. Для того чтобы простить других и себя, используйте положительное утверждение: «Я освобождаюсь от прошлого и прощаю каждого, кто вызвал у меня чувство горечи или обиды. Я прощаю себя за то, что я вызвал, возможно, подобные чувства у других людей». С этой же целью упражняйтесь в мысленном представлении: вы стоите в поле, ветер порывисто и сильно дует. Вы собираете вместе горечь, обиды, тяжелые воспоминания, а также ситуации, явившиеся причиной всего этого, и бросаете по ветру. Посмотрите, как все это улетает и рассеивается в воздухе.

Как только вы простите себя, вы начнете себе доверять. Доверие к себе предполагает уважение к себе и раскрытие интуиции (а это, в свою очередь, возможно тогда, когда вы раскованны и свободны от отрицательных чувств типа обиды, то есть когда вы простили себя и других людей). Доверие к себе предполагает также веру в себя. А вера в себя окрепнет, когда вы узнаете, что внутри нас находятся огромные силы и огромные знания: наше «Я», являясь частицей Абсолюта, вечно и непобедимо, а в нашем подсознании сосредоточены опыт и знания всего мира. Иногда некоторые положительные утверждения могут и не сработать, сколько бы вы их ни повторяли. А все дело в том, что вы еще пока не доверяете себе, не верите, что заслуживаете добра, и тем самым выбиваете у себя почву из-под ног. Укрепите веру в себя положительными утверждениями: «Я достоин добра», «Я достоин

всех благ, которые возможны для человека в этом мире». Если у вас возникают сомнения в процессе работы с положительными утверждениями, отнеситесь к этим сомнениям терпимо, постарайтесь разобраться, откуда они возникают (а причина их возникновения скорее всего в том, что вы еще не укрепили веру в себя), и примените опять-таки положительное утверждение, утверждение типа «Я сильный, уверенный в себе человек». Проверьте, умеете ли вы в случае необходимости говорить слово «нет». Когда обстоятельства заставляют людей произносить это слово, они испытывают такие неудобства, что в подсознании зарождается программа разрушения. Таким людям нужно как можно чаще утверждать перед зеркалом: «Я умею говорить слово «нет». И несмотря на то, что освоение практики свободного произношения этого слова будет стоить больших трудов, польза от этого будет несомненная: болезнь постепенно пойдет на убыль.

Прощение себя, прощение других, любовь к другим — вот эти факторы, выстроенные в определенную цепочку, приводят к прогрессу в духовном развитии.

В этой цепочке слабое звено — это звено «любовь к другим». На первый взгляд кажется, что очень сложно полюбить других людей. Но, во-первых, любовь к другим имеет определенную твердую основу, из которой она вырастает, — это любовь к себе. Научившись любить себя, мы приобретаем навыки любви к другим. Во-вторых, к фактору «любовь к другим» можно подойти с гибких позиций. Можно, конечно, в принципе довести себя до такого состояния, при котором мы можем буквально следовать призыву из Ветхого Завета и Евангелия от Матфея: «Возлюби ближнего, как самого себя». Но для современного человека буквально следовать такой заповеди очень сложно. Более приемлемо и вполне выполнимо так называемое золотое правило: «Поступай с другими так же, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». Можно применять некоторую модификацию этого правила, предложенную Г. Селье и на практике используемую им в жизни: «Заслужи любовь ближнего».

4. Устранение скованности, зажатости, неестественности поведения

Многие люди психически закрепощены, что выражается скованностью лица, внутренними стереотипами, стандартными штампами мышления, неестественностью поведения. Они не способны наслаждаться всеми радостями жизни. Таким людям следует принять необходимые меры для раскрепощения.

Средство 41. Снятие скованности лица

Для снятия скованности лица нужно научиться так называемому «мышечному чувству», то есть научиться чувствовать тонус мышц лица (чувствовать, расслаблена или напряжена та или иная часть лица) и сбрасывать напряжение в тот момент, когда вы, обратив внимание на лицо, почувствовали напряжение в той или иной части лица. Помогают приобретению мышечного чувства упражнения, которые строятся на контрасте напряжения и расслабления и «улавливании» ощущений. В процессе упражнений нужно запомнить ощущения напряженности и расслабленности мышц лица. Чтобы сбросить напряжение в той или иной части лица, то есть сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение; это микродвижение, движение как внутреннее дуновение — при этом мышца даже не движется, а как бы слегка оседает.

Для приобретения навыков «мышечного чувства» делайте следующие упражнения (каждое утро 7–10 минут в течение недели):

- 1) Напряжение и расслабление щек. Напрягите мускулы щек (надуйте щеки), задержите их в этом состоянии, а затем расслабляйте в течение нескольких секунд. Повторите несколько раз.
- 2) Откройте широко рот, пустите челюсть в положение, которое она примет сама.
- 3) Сожмите челюсть, затем расслабьте.
- 4) Сморщите лоб, подняв брови, — расслабьте. Постарайтесь сохранить лоб гладким в течение минуты.

- 5) Нахмурьтесь — расслабьте брови.
- 6) Сильно напрягите мускулы шеи, сделав их выступающими. Удержите их в напряженном состоянии на несколько секунд, а затем расслабьте.
- 7) Напрягите мускулы подбородка, закусив нижнюю губу вниз и втянув ее вовнутрь. Затем расслабьте.
- 8) Поднимите верхнюю губу, сморщивая нос, — расслабьте.
- 9) Зажмурьтесь — расслабьте веки.
- 10) Расширьте ноздри — расслабьте, сузьте ноздри — расслабьте.
- 11) Оскальте зубы — расслабьте щеки и рот. Это своего рода улыбка.

Через неделю проверьте, не остались ли зажимы в той или иной части лица. Если остались, позанимайтесь еще неделю. И помните, что это важно, так как скованность лица негативно влияет на настроение, самочувствие и мышление.

Средство 42. Стирание внутренних стереотипов

Внутренние стереотипы могут выражаться в постоянном чувстве разочарования или гнева при повседневном общении с окружающими. Стереотипы эти у многих людей стойкие. Помогает жесткий способ, основанный на принципе «клин клином вышибают»: в течение нескольких дней закрывайтесь на 10 минут в своей комнате (проконтролируйте время с помощью будильника) и вызывайте чувство гнева. Однако не пытайтесь его тут же выплеснуть наружу. Наоборот, старайтесь его еще больше усилить, довести себя до «белого каления» — но не выплескивать, никак не выражать его, даже битьем подушки. Подавляйте его всеми возможными средствами. Если почувствуете напряжение в области живота, как будто там готово что-то взорваться, сожмите живот, напрягите его еще как можно больше. Если почувствуете, как напрягаются плечи, напрягите их еще сильнее. Пусть все тело станет как можно более напряженным, как будто это вулкан перед извержением. Через десять минут, когда зазвенит будильник, дайте волю вашим

чувствам, делайте все, на что вы в эту минуту способны. Когда будильник утихнет, успокойтесь, закройте глаза и посидите так несколько минут.

Средство 43. Раскрепощение от стандартных штампов мышления

Раскрепощению способствует ощущение себя частью Земли. Вызовите это ощущение следующим образом: утром возле реки, на пляже разденьтесь и, стоя на солнце, начните прыгать, бегать на месте. Почувствуйте, как энергия течет по ногам и через ступни уходит в землю. Затем после нескольких минут такого бега застыньте на месте и почувствуйте связь с землей через свои ноги. Внезапно возникнет чувство глубокого единения с Землей, ее полем. Вы почувствуете, как Земля общается с вами и посредством ног вы общаетесь с Землей.

Другой прием: сев удобно и закрыв глаза, вообразите себя в лесу. Вокруг огромные деревья, все дико и загадочно. Постояв некоторое время в этом лесу, вы затем пошли. Пусть все происходит само собой, не форсируйте события. Не говорите себе: «Сейчас я пройду вблизи этого дерева» — нет, просто идите. После нескольких минут ходьбы по лесу вы пришли к пещере. Прочувствуйте каждую подробность — землю под ногами, прикосновение к каменной стене в пещере, ее прохладу. Возле пещеры находится водопад. Слышен шум воды, падающей сверху. Прислушайтесь к нему, прислушайтесь к тишине леса и пению птиц. Полностью отдайтесь возникающим переживаниям. Через 10 минут выйдите из состояния слияния с природой.

Средство 44. Освобождение от неестественности в поведении

В танцах и пении можно совершенно раствориться, при этом остается только танец или песня, а танцор или певец как бы исчезают. При выполнении танца не думайте о технике танца, танцуйте просто как ребенок.

Посвятите свой танец высшим силам Вселенной. Танцуйте так, как будто вы влюблены во Вселенную и танцуете со своей возлюбленной.

При использовании пения для раскрепощения не пользуйтесь чужой песней, так как в нее вложена чужая душа. Создайте свою песню. При этом забудьте о ритме и грамматике; важно не содержание песни, а важно качество исполнения, его накал, огонь.

Вместо пения можно использовать произношение различных бессмысленных звуков. Этим постарайтесь выразить как бы все, что просится изнутри. Выбросьте с этим все лишнее. Ум всегда мыслит словами. Не подавляя свои мысли, вы можете выплеснуть их наружу через этот прием. После 5–6 минут произнесения звуков ложитесь на живот и в течение 10 минут ощущайте свое слияние с Землей. С каждым выдохом чувствуйте, как приникаете к ней все тесней и тесней.

Средство 45. Освобождение от неприятного осадка на душе

Для того чтобы освободиться от неприятного осадка на душе, возникшего после какого-либо жизненного инцидента, нужно выполнить следующее упражнение.

Исходное положение — стоя прямо, ноги на ширине плеч. Техника выполнения — глубоко вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем резко наклониться вперед, опустить руки и, сокращая мышцы живота, выдохнуть через рот, произнося слог «Ха». Возвращаясь в исходное положение, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем медленно выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз.

Концентрация внимания на задержке дыхания после вдоха — представить, что в руках находится сосуд или мешок с нашими неприятностями, с тем, что осложняет жизнь. С выдохом «Ха» бросаем сосуд с горы, этот сосуд катится по склону горы, разбивается, содержимое уничтожается, исчезает. На душе становится спокойнее.

После этого желательно сделать упражнение для укрепления нервной системы: расставив ноги на ширине

плеч, сделать выдох и, медленно вдыхая, вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Сжать кулаки и, с напряжением согнув руки в локтях, подвести их к плечам. Разогнуть руки, снова быстро согнуть. Сделать несколько раз, не прерывая максимальной паузы. Затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляться и опускать руки вниз.

**5. Как перестать заикливаться на своих
многочисленных заботах и
начать радоваться жизни**

Средство 46. Отречение

Отречение — это такое состояние человека, когда он, будучи сытым по горло постоянно возникающими проблемами, готов отказаться от той или иной привязанности и начать поиск других способов наполнения жизни смыслом и удовлетворенностью. Это вовсе не означает отказ от всего, что для нас привычно, а означает лишь то, что нам нужно чувствовать себя более расслабленно, ослабив хватку за те приятные вещи, которые нас окружают. Если мы, имея деньги и имущество, со страхом держимся за них, находясь постоянно в моральном напряжении, или даже если мы владеем огромными богатствами, но не умеем нормально расслабиться и оценить естественную красоту окружающего мира, не умеем довольствоваться тем, что у нас есть, то несчастье и неудовлетворенность будут преследовать нас.

Истинное отречение — это осознание второсортности наших обычных удовольствий, то есть это, по существу, осознание никчемности тех вещей, в погоне за которыми обычно проходит наша жизнь. Эти удовольствия, эти вещи меркнут по сравнению с радостью и удовольствием, ощущаемыми при пробуждении наших внутренних энергий и достижении пика заложенного в нас потенциала. Осознание этого серьезно меняет нашу жизнь: мы не будем перевозбуждаться и терять голову от скоротечных удовольствий и не будем терять присутствие духа, когда дела идут не лучшим образом;

кроме того, мы не будем искать морального прибежища в объектах чувственного восприятия, чтобы уйти от неудовлетворенности, стрессового состояния, усталости (такими объектами, чаще всего, являются обильная еда, спиртное в большом количестве, секс с кем попало). Мы будем опираться на свой собственный внутренний потенциал.

Средство 47. Уединение

Людей, заикленных на своих заботах и не знающих, что такое отдых и радость жизни, немало. Американский писатель П. Мюльфорд, живший в прошлом веке, уже в то время замечал: многие его соотечественники даже не знают, что значит полноценно жить. «Они постоянно заняты, беспокойно мечутся и суетятся из года в год, несясь в каком-то бешеном ритме по узкой колее вечно одинаковых мыслей и интересов... Тысячи людей совсем неспособны предаться хотя бы пятиминутному душевному спокойствию и отдыху. Они даже во сне не отдыхают. Их дух и тогда бессмысленно суетится, мчит-ся и спешит куда-то».

Для таких людей очень важно уединение. Уединение — это особое возвышенное состояние нашего ума, нашей души. Оно останавливает заикленность и дает покой, приближает нас к пониманию истинных ценностей жизни. Об этом пишет девятнадцатилетний Лев Толстой в своем дневнике: «Уединение равно полезно для человека, живущего в обществе, как общественность для человека, не живущего в оном. Отделись человек от общества, взойди он сам в себя и как скоро скинет с него рассудок очки, которые показывали ему все в превратном виде, и как уяснится взгляд его на вещи, так что даже непонятно будет ему, как не видел он всего того прежде. Оставь действовать разум, он укажет тебе на твое назначение, он даст тебе правила, с которыми смело иди в общество».

Человек должен найти гармоническое для себя соотношение пребывания в обществе и пребывания наедине с собой, когда его не тяготит ни то ни другое, напротив, оба эти состояния дополняют и благотвор-

но влияют друг на друга. Тем, кто не привык бывать с самим собой или не знает, как достичь этого, и от того мучается, страдает, сам нервничает и беспокоит других, нужно начать учиться уединению. Для начала нужно приложить определенные усилия, чтобы прервать свой беспокойный ритм жизни и выбраться на природу. Хорошо, если человек не просто «выезжает» на выходной «на природу», но и делает это с ощущением «побега». Со временем устраивайте себе периодически такие «побеги», точнее — побеги к себе. Если же побег нужен и вы это чувствуете, но по определенным обстоятельствам он сейчас невозможен, используйте другие способы уединения. Например, полезны одинокие прогулки по вечерам (но не совсем поздно). Нужно только найти в себе силы оторваться от домашних дел и уйти на улицу, избирая не шумные проспекты, а пустынные переулки. В крайнем случае можно использовать уединение на кухне перед сном.

Средство 48. Верные соотношения

В психосинтезе есть понятие «верных соотношений». Человек, как правило, затаен в текучку повседневных событий и чувств, и он не замечает, как для него малое становится великим, мимолетное представляется постоянным, фрагмент принимается за целое, а пустяковые дела кажутся чрезвычайно серьезными. С помощью осознания космической необъятности и бесконечности преодолевается такое заблуждение и находится верное соотношение ценного и пустякового. Для этого нужно представить, что вы поднимаетесь все выше и выше и смотрите на Землю из космического пространства с точки зрения бесконечности времени, где нет никакой спешки, безотлагательности, ни «вчера» ни «завтра». Лишь всеобъемлющий покой. Рассмотрев все наши успехи и неудачи в соотношении с бесконечностью пространства и времени, мы почувствуем, что многое для нас приобретает иное значение: оценка важности событий и дел меняется, самомнение, и фанатизм уходят, уступая место трезвой оценке себя и окружающего мира.

Средство 49. Выработка радостного отношения к жизни

Если вы осознали, что вам необходимо перестать закидываться на своих бесконечных делах и заботах, вам нужно научиться радоваться жизни. Этому способствует следующее медитационное упражнение. Медитация выполняется несколько нестандартно: не сидя, а стоя, руки вдоль туловища. Представим, что только что прошел майский дождь и мы счастливо смотрим на солнечное яркое синее небо, на деревья и цветы. На цветках еще висят капли от дождя. Дотрагиваемся губами до этих капелек, ощущаем их вкус. Как хочется раскинуть руки, запрокинуть голову и, оттолкнувшись от земли, со смехом радости и счастья взлететь над мокрым лугом! Взлетаем!.. И купаемся в ласковом свете солнца... приземляемся, встаем прямо. Над нами сгущающийся солнечный свет, облако искрящейся золотой солнечной энергии, очень тонкой, нежной, любящей. Пусть она сгустится еще больше над головой. Раскроемся перед ней! Возжелаем всем своим существом слиться с нею, предоставим ей заполнить наше тело. Чувствуем, как она вливается сверху в голову, заполняя все тело. Ощущаем нескончаемую радость от соединения с ней — живой, любящей, благодатной солнечной силой. Продолжительность медитации — 15—20 минут.

Второе медитационное упражнение включает в себя танец. Мы отдаемся чувству радости жизни и как дети выражаем это в раскованных естественных движениях тела, представляющих собой произвольный танец. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. Представим, что перед нами яркое синее небо. Солнце посылает на нас поток своих благодатных лучей. Впустим их в себя и будем стоять, как под водопадом благодати. Вокруг благоухание цветов и пение птиц. Абсолютная гармония... Мы сливаемся с ней... Границы тела исчезают, растворяясь в этом блаженстве... Вот тело само начинает колышаться, как морская водоросль колышется в теплой воде южного моря, полностью отдавшись нежным волнам легкого прибоя... Движения становятся интенсивней, напоминая индийский танец. Раскрепощаем руки — поднимаем их и сольем с

гармонией пространства... Раскрепощаем позвоночник, ноги... Не планируем движения, не задаем их — лишь наблюдаем за ними со стороны, как зритель... Тело, войдя в гармонию с пространством, заполненным блаженством, и не будучи управляемо умом, не может оставаться неподвижным. Продолжительность танца — 10 минут, продолжительность всей медитации 15—20 минут.

6. Устранение своего ненормального поведения

Средство 50. Возвращение в прошлое в самогипнозе

Поведение человека во многом определяется командами, входящими в состав записей, называемых инграммами, то есть записей в подсознание, осуществленных по всем каналам органов чувств в результате инцидента с болью или шокowym состоянием. Эти записи не проявляются в повседневной жизни, если человек хорошо себя чувствует. Но если он неважно себя чувствует и на этом фоне из окружающей среды поступает что-то (звуки, образы, ощущения и так далее), что сходно с содержимым записи, то запись пробуждается и слова людей, заключенные в ней, начинают действовать на команды, определяющие ненормальное поведение человека. Для того чтобы избавиться от ненормального поведения, нужно запись убрать (стереть), для чего эта запись, вернее инцидент, происшедший в прошлом, переживается человеком таким образом, как будто этот инцидент происходит с ним сейчас. Для вхождения в тот или иной инцидент нужно использовать так называемое «возвращение» — прием, неразрывно связанный с понятием «трак времени» («трак времени» представляет собой подшивку по времени сознательной и бессознательной информации). Возвращение можно определить как движение части «Я» личного в обратном направлении по тракту времени.

Для того чтобы войти в состояние возвращения, нужно прежде войти в гипнотический транс легкой или средней стадии. Чтобы ориентироваться в наступлении

той или иной стадии, отметим, что легкая стадия характеризуется мышечным расслаблением тела и лица, особенно в области лба, щек и губ; подергиванием век и подрагиванием рук, неподвижностью позы вследствие тяжести во всех членах тела, снижением частоты пульса и сердечных сокращений, фиксацией взгляда и расширением зрачков, замедлением дыхания, снижением реакции на внешние шумы. Средняя стадия помимо признаков легкой стадии характеризуется ощущением апатии. Вход в гипнотический транс легкой стадии можно осуществить следующим образом. Расслабившись в удобной позе, остановите свой взгляд на какой-нибудь точке стены комнаты. Сделайте три глубоких вдоха-выдоха и выразите мысленно в словах в десяти предложениях (по три предложения): что видите, что слышите и что чувствуете. Во втором цикле после трех вдохов-выдохов — шесть предложений, то есть уменьшаете на одно предложение выражение информации по каждому из каналов: зрительному, слуховому, чувствительному. В третьем цикле только три предложения: после трех вдохов-выдохов — по одному предложению на каждый канал. При переходе от второго к третьему циклу обычно усиливается расслабление, тяжелеют веки, закрываются глаза. По определенным признакам можно понять, что вы вошли в состояние легкого гипнотического транса. После этого сделайте самовнушение такого типа: «Я возвращусь сейчас по тракту времени в тот момент, когда произошел самый первый инцидент, явившийся причиной моих страданий» (в настоящее время страданий в виде ненормального поведения). Повторив самовнушение несколько раз, начинайте воспринимать сцену происходящего инцидента. В сцене возникнут голоса, то есть вы можете не только видеть происходящее, но и слышать разговоры и даже почувствовать боль, если инцидент связан с травмой. Перескажите несколько раз все то, что вы видите, слышите, чувствуете. В результате происходит сокращение записи вследствие освобождения закупоренной в ней энергии или стирание записи. Выйдите из состояния гипнотического транса: медленно произнесите: «Сейчас я проснусь» — и далее считайте до трех; когда произнесете «три», открывайте глаза.

Средство 51. Длительное применение медитации

Если вы длительное время применяете медитации, то записи жизненных инцидентов, являющиеся источником ненормального поведения, постепенно убираются (стираются) из подсознания и человек становится свободным от ненормального поведения. Более того, если записи стираются полностью, человек в повседневной жизни приобретает состояние, которое Маслоу назвал состоянием самореализовавшихся людей (нужно еще сказать, что для достижения этого состояния помимо использования медитации нужно поставить перед собой цель — раскрытие собственных возможностей). Состояние самореализовавшихся людей характеризуется следующими признаками: 1) поведение характеризуется простотой и естественностью; 2) принимает себя таким, каков он есть; 3) в достаточной степени общителен; относится одинаково дружелюбно к людям любого типа; имеет чувство юмора, но не принимает злобные шутки; 4) достаточно терпим, но при необходимости проявляет решительность и мужество; 5) в состоянии различать реальность и надежды; 6) легко переносит разного рода неприятности, лишения; в большей степени независим от влияний окружающего мира; 7) способен уважать и воспринимать другие точки зрения; 8) в состоянии производить переоценку основных жизненных ценностей; 9) постоянно возникают новые идеи; обладает творческими способностями и изобретательностью; 10) следует определенным моральным и этическим принципам; очень предан своей семье.

При медитации нужно прежде всего расслабиться и дать мыслям течь, пока они постепенно не иссякнут. Затем сосредоточиться только на определенной мысли или на определенной теме, размышляя только на эту тему. Можно сосредоточиться на таких темах, как «любовь», «добро», «покой». Если вы не можете развить указанные темы, повторяйте многократно про себя эти слова. Можно многократно повторять про себя какое-либо положительное утверждение и затем прислушиваться к своим внутренним ощущениям. И вы можете ощутить, как путем переживаний определенных ощущений (наблюдая за потоком своих мыслей, вы може-

те отметить, какие мысли означают гнев, страх и т. д.) происходит сокращение записей, являющихся причиной вашего недомогания и ненормального поведения.

Иногда темой медитации может быть вопрос, связанный с разрешением определенной ситуации или проблемы: «Какой урок можно извлечь из данной ситуации?»

Средство 52. Раскрепощение психики

Для устранения ненормального поведения нужно выполнить несколько упражнений. В состав каждого упражнения, выполняемого человеком самостоятельно, входят следующие элементы:

1) Состояние глубокого расслабления: вводим себя в состояние расслабленности мышц, дыхания, сосудов с помощью следующего самовнушения: «Руки и ноги теплые и тяжелые. Сердце и дыхание спокойны. Тело теплое, лоб остается прохладным. Спокойствие углубляется».

Затем глаза обращаются вверх или внутрь, на выбор (этого не делают близорукие), после чего продолжаем: «Обращаем взор вверх и держим его до тех пор, пока веки не станут тяжелыми, устанут и опустятся вниз».

2) Отработка образа: самовнушение строится по следующему трафарету: 1) «Перед моим внутренним взором появляется тот или иной образ»; 2) после примерно пятикратного повторения предыдущей части формулы следует: «Образ становится все более четким». После некоторой паузы: «Образ стоит ясно передо мной».

3) Удаление образа: «Образ постепенно уходит» (2—4 раза), «Образ исчез».

4) Полное удаление образа: используется самовнушение: «Я считаю до шести. Когда я скажу шесть, я буду чувствовать себя совершенно спокойно, бодро и хорошо. Один — ноги легкие, два — руки легкие, три, четыре — сердце и дыхание совершенно нормальны, пять — лоб имеет нормальную температуру, шесть — руки сильные, глубоко вздохнуть, глаза открыть!»

Следующие цветковые упражнения являются подготовительными для видения образов;

1. Занимающийся, находясь в состоянии аутогенного погружения, старается мысленно «видеть» цветовые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

Это упражнение начинается, как и все другие упражнения, с ввода в состояние глубокого расслабления.

Отработка образа: «Перед моим внутренним взором появляется цвет, это мой цвет». После примерно пятикратного медленного повторения следует сказать: «Цвет становится все более четким. Цвет стоит ясно передо мной».

Через 3—4 минуты следует удаление образа: «Цвет постепенно уходит» (2—4 раза), «Цвет исчез».

2. Занимающийся учится видеть весь спектр цветов и выделять из этого спектра цветов определенный цвет.

Умение вызвать и удержать перед внутренним взором определенный цвет помогает занимающемуся создавать нужный эмоциональный фон.

Порядок выполнения упражнения: сначала вводим себя в состояние глубокого расслабления, затем следует отработка образа (каждую фразу повторить 2 раза): «Перед моим внутренним взором появляется цвет, он чисто синий, синий делается все яснее, синий стоит ясно перед моими глазами, синий постепенно превращается в фиолетовый, фиолетовый становится все более отчетливым, фиолетовый стоит ясно перед моими глазами, фиолетовый постепенно превращается в красный, красный становится все более отчетливым, красный стоит ясно перед моими глазами, красный постепенно превращается в оранжевый, оранжевый становится все более четким, оранжевый стоит ясно перед моими глазами, оранжевый постепенно превращается в желтый, желтый становится все более четким, желтый ясно стоит перед моими глазами, желтый постепенно превращается в зеленый, зеленый становится все четче, зеленый ясно стоит перед моими глазами, зеленый постепенно превращается в синий, синий становится все четче, синий ясно стоит перед моими глазами». Затем следует удаление образа: «Цвета постепенно исчезают, цвета исчезли», и наконец — полное удаление образа.

3. Здесь нужно отработать способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содер-

жание. Например, слово «мир» ассоциируется у занимающегося чаще всего с мирными ландшафтами (отработка образа: «Перед моим внутренним взором возникает образ: я вижу и переживаю мир»). Можно использовать понятия «свобода», «красота» и т. д.

Это упражнение, являясь подготовительным по отношению к последующим упражнениям, одновременно способствует состоянию внутреннего покоя и раскрепощенности.

Далее следуют основные упражнения:

1. Это упражнение — одно из самых главных и заключается в умении видеть ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка. Так, на вопрос: «Кто я?» — можно видеть ряд картин, которые должны ответить на этот вопрос, при этом должна наступить «аутогенетическая нейтрализация», то есть погасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие расстройство психического здоровья.

Порядок выполнения упражнения: после ввода в состояние глубокого расслабления следует отработка образа с такими самовнушениями: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне — кто я»; после пятикратного повторения предыдущей части формулы следует ее заключительная часть: «Образ становится все более четким. Образ стоит ясно передо мной».

2. Занимающийся должен уметь «видеть кинофильм», то есть представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, он может представить себя в пути на дно моря или в пути на вершину горы. Эти упражнения являются наиболее совершенными упражнениями для самопроявления (проявления своих внутренних психических шрамов, нанесенных еще в детстве; проявления своих негативных свойств характера и поведения, которые vyplывают из подсознания и «призывают» сознание принять необходимые меры для стабилизации характера и поведения) и внутренней психической гармонизации.

Людам с абсолютно нормальной психикой упражнения дают ощущение усиления внутренней гармонии и ощущение просветления. Людам с некоторыми психи-

ческими отклонениями (боязнь одиночества, мания преследования, попытки покушения на свою жизнь) упражнения позволяют избавиться от психических отклонений (особенно эффективно в этом отношении упражнение «Путь на дно моря», где занимающиеся в борьбе с образами своих психических шрамов и психических недостатков очищают свою психику).

Упражнения «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» являются дальнейшим углублением самопознания. В образных переживаниях основными действующими лицами являются сами занимающиеся. В предыдущих упражнениях значительная часть занимающихся могут не иметь образных переживаний. В упражнениях «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» почти все переживают образы. Объясняется это тем, что многие занимающиеся могут переживать образы только при активном их собственном участии в переживаемых событиях.

Пережитые пути на дно моря и на вершину горы позволяют понять, что происходит в глубине человеческой души.

Упражнения пути выполняются обычно вместе друг за другом, но можно выполнять эти упражнения отдельно.

В упражнении «Путь на дно моря» после ввода в состояние глубокого расслабления применяется отработка образа со следующим самовнушением:

«Перед моим внутренним взором появляется образ:

«Я представляю себя (или вижу себя) на берегу моря» (повторить 2—4 раза). И далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной»».

При погружении на дно моря многие занимающиеся встречают многих чудовищ (являющихся образами негативных психических качеств человека), пугающих и вызывающих страх. Занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в глубину моря. Эта уверенность может быть им сообщена только в языке, образах и мире представлений того магического мира символов, в котором живут образы (таким образом, не АТ покидает необходимую естественную научную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и

понятиями детско-архаического волшебного мира). Поэтому продолжение формулы звучит так: «В моей руке волшебная палочка. Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться. Палочка может превратить в безопасный объект любое агрессивное существо. На моей левой руке волшебное кольцо, его лучи проникают во всякую темноту».

Далее: «Я иду совершенно спокойно шаг за шагом, все дальше и глубже на дно моря».

Абсолютно здоровые психически люди обычно видят приятные ландшафты и приятные живые существа. Невротики переживают опасности и образы, вызывающие страх; но при этом переживают и победоносное, освобождающее и оказывающее целебное свойство ощущение.

Попасть на дно моря не всем легко. Иногда требуются определенные усилия (особенно для невротиков). У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого занимающийся может по лестнице спуститься в глубину, или удаётся поездка по морю на лодке, в процессе которой можно с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря.

Большинство занимающихся проделывают следующий путь (типичный случай): сначала путь проходит сквозь неорганический мир, по песчаному дну, затем, как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от агрессивной обстановки (у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса). Затем в этой области большинство занимающихся начинают ощущать все увеличивающуюся темноту. Но, оказывается, достаточно луча кольца, который как прожектор рассекает ее. У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это и подвижные изящные и прекрасные по расцветке рыбы, а также и угрожающие рожи тропических рыб-чертей. Часто вызывают проявление тревоги

появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим ужасом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву, иногда занимающиеся чувствуют прикосновение бесчисленных щупалец чудовища.

Другой часто повторяющийся вариант пути на дно моря — два различных слоя: растений, зверей, рыб и чудовищ и далее находящийся под ними почти райский ландшафт с эфемерными прозрачными существами, полулюдьми-полурасалками. Но нужно помнить, что для каждого занимающегося может быть свое видение пути на дно моря (в зависимости от состояния психики).

Встречающиеся на пути чудовища не столь опасны и агрессивны, как это кажется с первого взгляда. Символическое содержание образа зверя в жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если занимающийся попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, когда тот зачастую в таком случае превращается в определенное лицо, являющееся причиной психических отклонений занимающегося.

Если происходит нападение, то занимающийся должен бороться, и волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Акулы протыкаются копьями, змей убивают кнутами, а чудовищ — дубинками, каракатиц режут ножами, целые полчища крабов жгут огнем.

Агрессивные меры важны прежде всего для невротиков. Они ведут подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои завершаются успешно. Они заканчиваются всегда повторяющейся резней, жуткими пытками, насаживанием на кол, раздавливанием и прочим уничтожением врагов. Именно эти агрессивные действия оказывают важное терапевтическое воздействие (в особенности на покушавшихся на свою жизнь). Занимающиеся получают несомненное облегчение. Каждому невротiku нужно не реже одного-двух раз в неделю при помощи этого упражнения разряжать свою агрессию (иначе она обратится против него самого).

Выход (обратный путь) достигается следующим продолжением самовнушения отработки образа: «Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом обратно». Далее следуют удаление образа и полное удаление образа.

В упражнении «Путь на вершину горы» после ввода в состояние глубокого расслабления следует отработка образа в следующем виде: «Перед моим внутренним взором развивается образ: я представляю высокую гору. Образ делается четче. Образ ясно стоит передо мной». И далее: «Я спокойно, шаг за шагом поднимаюсь все выше».

Для некоторых подъем в гору может быть затруднен. В этом случае могут быть использованы подсобные средства (воздушный шар, самолет).

«В пути на гору» не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Видение просторов верхнего мира («неба») обычно действует положительно, и поэтому никогда «в пути на гору» не наблюдались опасности, от которых требовалась защита.

Когда занимающиеся ощущают, что они добрались до вершины горы, они произносят следующие самовнушения (продолжение отработки образа): «Я смотрю вокруг себя и переживаю то, что вижу». Обычно видят голубое небо и прекрасный ландшафт, и в это время переживаются ощущения величия, доброты и всемогущества природы (и это благотворно влияет на психику занимающегося).

Далее следует другое продолжение отработки образа: «Я смотрю вокруг, увижу ли я жилище отшельника — я стремлюсь с ним поговорить». Почти всем занимающимся удаются при употреблении этой формулы встречи с мудрым отшельником (который служит воплощением совести). Он всегда умеет дать совет в трудных жизненных вопросах, и его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций.

При спуске с горы используем следующие самовнушения (как продолжение отработки образа): «Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно, шаг за шагом иду вниз обратно». Далее следуют удаление образа и полное удаление образа.

Средство 53. Творческая работа по созданию своего образа

Хороший результат по устранению ненормального поведения дает работа с пластилином или глиной. Человек лепит себя в виде бюста, в процессе чего психика перестраивается в положительную сторону.

Средство 54. Как добиться, чтобы в записях не было команд, определяющих ненормальное поведение

Во многих случаях причиной отклонения от нормального поведения является словесное содержимое записи в подсознании человека инцидентов, связанных с физической болью или большими болезненными эмоциями. (Такая запись называется инграммой.) Как добиться, чтобы не было словесного содержимого в записи или чтобы вообще не было записи? В этом плане много зависит от самого человека, но в то же время нужно учитывать, что немало записей в виде инграмм человек получает в утробе матери, при родах, в детские годы. Поэтому вопрос делится на две части: 1) как не допустить записи от момента зачатия до родов включительно и в детские годы; 2) как не допустить записи в той части жизни, когда человек имеет уже достаточно развитое сознание и в состоянии понять, что такое записи и что нужно предпринимать, чтобы записи не появлялись в его тонких структурах. Первая часть вопроса решается на уровне родителей; только они могут создать необходимые условия для того, чтобы записи у плода и ребенка не появлялись. Ну а вторая часть вопроса решается самим человеком, при условии, если он готов раскрыть свой ум для знаний о записях и тонких структурах и готов использовать эти знания на практике для своего блага.

1. Как уже говорилось выше, запись может произойти у будущего ребенка с момента зачатия. Не имеет значения, обладает плод в чреве матери аналитическими способностями или нет, это несколько не влияет на его восприимчивость к инграммам. Если плод в результате какого-либо воздействия на него испытывает

боль, то инграмма ему обеспечена. А ранить плод, нанести ему боль не так уж и сложно: он не защищен сформировавшимся костным скелетом и, кроме того, не обладает свободой передвижения. Ткани тела матери и жидкость, которой плод окружен, создают незначительный буфер. Во время любого давления (или удара) на тело матери в области матки околоплодная жидкость, будучи несжимаемой средой, сжимая плод, причиняет ему боль. Поэтому любые напряжения тела матери небезопасны для плода в плане получения боли и, следовательно, инграммы. Причем эти напряжения могут быть связаны не только с поднятием тяжестей, но и с напряжениями физиологического плана: напряжения при очищении кишечника, в случае если у беременной женщины запор; напряжения при тошноте, которая иногда сопутствует беременности незадолго до родов; даже низкий наклон (когда беременная женщина пытается завязать шнурок на ботинке) может в достаточной мере сжать плод и причинить ему боль. Плод может получить ощущение боли во время ударов: при падениях беременной женщины, при ударах животом беременной о какие-то препятствия (допустим в виде стола или спинки кровати) или же при сознательных ударах, которые наносятся беременной женщине. Ощущение боли получает плод и во время полового акта, в котором принимает участие беременная женщина. Я уже не говорю о попытках аборта и родах, где причинение боли плоду (ребенку) гарантировано.

2. Нужно сказать, что задача предотвращения инграмм делится как бы на две задачи: 1) предотвращение возможности записи инграмм; 2) сведение к минимуму их содержания. Второе является очень важным. Ведь в содержимое инграммы входят ощущение боли и бессознательности, ощущение окружающей обстановки и высказывания людей, принимающих участие в инциденте. И если ощущения боли, бессознательности, ощущения окружающей обстановки не управляемы (в смысле регулирования возможности вхождения их в состав содержимого инграммы), то высказывания людей, принимающих участие в инциденте, вполне регулируются (опять-таки в смысле возможности вхождения их в состав содержимого инграммы), то есть можно допускать

или не допускать высказывания людей при инциденте, записываемом как инграмма. Инграмма без высказываний не является опасной для психики (когда такая инграмма действует, она может доставить неприятности в виде определенной боли в той или иной части тела, соответственно боли, записанной в ней); опасной является инграмма, содержащая высказывания, ибо любое высказывание, по существу, является опасным. Поэтому беременной женщине и ее окружению нужно предпринимать все меры, чтобы не было никаких высказываний, когда ее тело испытывает физическое напряжение или когда она испытывает последствия удара или травмы. Беременная женщина не должна с собой разговаривать, когда она испытывает физическое неудобство или боль (тошнота, кашель, высокое давление, запор, удар или падение). Молчать должны и люди, находящиеся рядом с ней. Тогда инграммы записываются одновременно и у матери, и у плода, но они не будут опасными для психики. Беременная женщина не должна вступать в половые контакты, но если все-таки половой акт происходит, он должен происходить молча.

Когда ребенок болен (у него высокая температура или он получил травму), родители и вообще окружающие не должны ничего говорить. Улыбайтесь, сохраняя спокойствие, подбадривайте кивком головы, поглаживайте по голове и молчите. Иначе вы можете стать, сами того не желая, источником ненормального поведения ребенка в дальнейшем или, выполняя в данный момент роль «защитника», способствовать появлению у него в дальнейшем хронических психосоматических заболеваний.

3. В том случае, когда вы больны, получили травму или у вас сильное шоковое состояние, постарайтесь ничего не говорить и, если это возможно, не позволяйте окружающим разговаривать около вас. Все разговоры при подобных ситуациях, как вы уже знаете, совсем не безобидны. Они не только ведут к ненормальному поведению, но могут привести к несчастным случаям, опасным не только для носителя инграммы, но и для окружающих людей. Некоторые водители, постоянно попадающие в аварии, как правило, предрас-

положены к таким несчастным случаям, потому что в одной из их инграмм содержится фраза, приказывающая им попадать в аварии; аналогичным образом человек может стать преступником (в одной из инграмм есть фраза, выполняющая роль команды совершить то или иное преступление).

4. По отношению к другому человеку нужно четко соблюдать правило: не разговаривать самому и по возможности не допускать разговора окружающих людей, когда вы оказываете помощь человеку, получившему травму, или человеку, потерявшему сознание (это касается и операций: при операции ни врачи, ни медицинские сестры не должны ничего говорить), или же рожаящей женщины (при родах и мать, и ребенок получают, как правило, инграммы с сильным словесным материалом, который в дальнейшем самым серьезным образом сказывается на их состоянии здоровья и поведении в повседневной жизни). То же самое правило нужно соблюдать по отношению к больному человеку, у которого высокая температура, а также человеку, находящемуся в сильном шоковом состоянии (получившему известие о потере близкого человека или потере человека, являющегося для него «защитником»; потери вещи, имеющей для него жизненно важное значение).

III. СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ В ДЕЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Организация своей работы

Средство 55. Выработка эффективного стиля работы

Успех в деловой деятельности зависит от стиля работы; такого стиля, который нацелен исключительно на успех. Он включает в себя следующие правила:

1. Не откладывайте на завтра того, что можно сделать сегодня (для каждого дня довольно своих забот). Беритесь всегда за более трудное, а потом уже за легкое. Упорно стремитесь к своей цели. Не удастся так, поступите иначе. Наконец найдете верный и легкий путь. Подумай-

те, как работали изобретатели. Читайте биографии людей успеха и сильной воли. Учитесь у них.

2. Необходимо выработать самоуверенность, веру в свои силы и способности, доверие к самому себе. Кто сам не верит в себя, в того другие и подавно не поверят. Подумайте, ведь вы делаете одно дело, следовательно, сумеете делать и другое, только стоит взяться.

Говорите чаще себе: «Я верю в себя, верю в свои силы и способности. Я могу и хочу и достигну, чего хочу». Нет того, чего не достиг бы человек при сильном желании, непоколебимой уверенности в успехе и твердой решимости достигнуть желаемого. Но работайте. Будете терпеливы — разовьется настойчивость, будете настойчивы — разовьется энергия.

3. От отношения к работе и от внутреннего состояния во время работы зависят не только ожидаемые материальные результаты, но и продвижение в духовном развитии; ибо работа, выполняемая без интереса, без любви, вызывает у человека физическую и психическую усталость и неудовлетворенность.

4. Любую работу можно сделать интересной. Во-первых, можно использовать элементы ролевого тренинга: играть какую-то роль при выполнении работы. Представить себя изобретателем, воплощающим в работе свое изобретение, или представить, что выполняется заказ для любимого человека, и т. д. Во-вторых, можно использовать в работе метод медитации. Методика выполнения работы как медитации следующая: в течение 3—5 минут делайте полное йоговское дыхание. Представьте, что с выдохом вы выбрасываете все свои мрачные мысли о жизни и о работе. Вы почувствуете облегчение — и приступайте к работе. Отбросив все остальные мысли, обратите свое внимание на удовольствие, которое может дать и дает работа. И постепенно это удовольствие будет расти и в конце концов станет привычкой.

Средство 56. Волевое усилие

Волевое усилие — основа любой нашей деятельности. Если мы не прикладываем усилий, то ничего не происходит. Особенно важно волевое усилие в самом

начале пути. В буддийской психологии подчеркивается, что усилие есть корень всякого достижения, основа всех достижений. Современный индийский философ Махарши пишет: «Никто не достигнет успеха, не делая усилий. Владение своим умом не есть наше право от рождения. Преуспевающие в этом обязаны своим успехом только своему упорству».

Усилие непосредственным образом связано с запасом энергии, потому его можно считать энергетическим фактором. Если мы хотим что-то сделать, допустим, достигнуть высокого уровня умения в каком-либо деле или при необходимости заработать деньги, нам придется вложить в это определенное количество энергии. Если мы отождествляемся с самыми опасными качествами характера, мешающими эффективно работать (по восточной терминологии «загрязнениями ума»), такими как алчность, ненависть, ментальная слепота, для этого тоже необходима энергия. Никто кроме нас не может изъять эти «загрязнения» из нашего собственного ума. Будда говорил, что нет и не может быть существа, которое могло бы «просветлить» другое существо. Очиститься, если у человека возникла такая потребность, он должен сам. И необходимая для очищения энергия должна быть пробуждена в человеке им самим. Когда энергию в форме усилия культивируют и развивают, она преодолевает косность, леность, малоподвижность ума, так как она мобилизует все системы организма.

Волевое усилие нужно применять умело. Не нужно думать, что напряженность и страстное желание успеха являются хорошими показателями волевого усилия. Наоборот, это препятствует сбалансированности ума, а волевое усилие эффективно только при хорошей сбалансированности ума. Усилие не должно сопровождаться насилием, энергию следует равновесно сочетать со спокойствием. Это похоже на настройку музыкального струнного инструмента: если струны инструмента будут слишком натянуты или слишком отпущены, его звучание будет неверным. Конечно, при проявлении волевого усилия человек должен быть достаточно упорным и настойчивым, однако это должно происходить на фоне ненапряженного и сбалансированного ума.

Следует стремиться к равномерному и постоянному умеренному усилию. Умеренное усилие в течение длительного времени очень важно. Пытаясь достичь слишком многого за короткий период времени, человек прилагает чрезмерные усилия в самом начале, что ведет к сдаче позиций одна за другой, и в конце концов он приходит к провалу.

Иногда волевого усилия бывает недостаточно. Имеется в виду напряженная умственная работа, когда требуется ясность ума. Чтобы эффективно выполнить такую работу, нужно выполнить специальное упражнение перед началом работы: сидя в удобной позе при прямом позвоночнике, дышим ритмически, используя поочередно правую и левую ноздри: зажимая большим пальцем левую ноздрю, сделать вдох через правую; после задержки на вдохе, оставляя зажатой указательным пальцем правую ноздрю, сделать выдох через левую ноздрю. Следующий вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее вдох через правую, выдох через левую и т. д.

Средство 57. Отработка произвольного внимания

Интерес развивает внимание и удерживает его, в то время как неинтересные вещи требуют усилий для удерживания внимания на них. Но и внимание также развивает интерес, так как открываются новые сферы для интереса и исследования.

Человек с хорошо развитым вниманием достигает гораздо большего, чем просто способный человек. Произвольное внимание и усердие — вот основные признаки способных людей, и это лежит в основе производительности труда и успехов в деловой деятельности.

Произвольное внимание заключается в намеренной фиксации ума на каком-либо определенном предмете (при этом из сознания удаляются другие мысли и предметы). Эта фиксация должна сочетаться с интересом и желанием.

При помощи концентрированного произвольного внимания мы имеем возможность не только видеть и

думать о предмете с максимально возможной степенью ясности, но ум в подобных ситуациях имеет тенденцию собирать вместе различную информацию, знания, идеи, имеющие какое-либо отношение к изучаемому предмету и находящиеся в нашей голове (ум собирает вместе и связывает с исследуемым предметом массу ассоциаций и информации).

Внимание увеличивает остроту и силу восприятия. Один из признаков гения заключается в умении концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в какой-либо сфере деятельности является умение делать, изучать, обдумывать одну вещь одновременно, избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме. Все это помогает отыскать необходимые связи и информацию.

Отработка произвольного, то есть направленного, внимания осуществляется следующим образом:

1. Поместите перед собой какой-либо предмет и постарайтесь получить от него как можно больше впечатлений и информации. Изучите форму, цвет, размер и тысячи других мелких подробностей. Затем рассматривайте часть предмета: анализируйте ее, анатомируйте мысленно, детально изучите ее.

Чем проще и меньше рассматриваемая часть, тем полнее впечатление. После полного, детального изучения предмета возьмите карандаш и изложите ваши впечатления об изучаемом предмете в целом и по деталям. Сравните написанное с самим предметом, вы увидите, как много пропущено.

На следующий день снова возьмите этот предмет, вновь изучите и опишите его, и вы обнаружите новые детали.

Это упражнение укрепляет память и внимание, так как они взаимосвязаны. Не утомляйте себя этим упражнением, так как утомленное внимание — это плохое внимание.

2. Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд вокруг, затем выйдите и напишите все, что видели, с описанием каждой вещи. Это нелегко, многое будет пропущено, но небольшая практика укрепит силу внимания.

3. Для развития внимания можно использовать витрину: бросив на нее быстрый взгляд, перечислите находящиеся в ней предметы или же с одного быстрого взгляда скажите сумму точек на фишке, постепенно увеличивая число фишек.

Средство 58. Эффективное изучение материала

Эффективное изучение материала позволяет экономить время и собственную энергию и оперативно принимать деловые решения.

Эффективное изучение материала — это не только быстрый темп. Оно повышает избирательную способность (что при избытке информации немаловажно), помогает глубже осмыслить и лучше запомнить прочитанное. Так что правильнее было бы говорить не об ускоренном, а об эффективном чтении.

Основные причины медленного изучения материала следующие:

1) Текст как бы проговаривается про себя (это явление называется артикуляцией). При артикуляции мы читаем не быстрее, чем говорим. Мы как бы слушаем свою внутреннюю речь, а пропускная способность слухового канала значительно ниже, чем зрительного.

2) Поле зрения очень узкое. Мы воспринимаем отдельные слова, читая их одно за другим и целиком прослеживая строку слева направо. Специальные опыты показывают, что наши глаза могут находиться только в двух состояниях — в состоянии остановки, фиксации взора, или смены точек фиксации. Причем глаз воспринимает, видит что-либо только в момент фиксации. Чем шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке взгляда, а самих остановок на то же количество текста приходится меньше.

3) Читая, мы все время возвращаемся к плохо понятым словам или фразам (это явление называется регрессией). У медленно читающих людей количество регрессий на сто слов текста может достигать пятидесяти, то есть каждое второе слово читается дважды. Основная причина этого в том, что текст нередко скользит по поверхности внимания.

Чтобы овладеть методом эффективного изучения материала, нужно подавить эти вредные привычки и овладеть новыми, значительно ускоряющими восприятие. Для этого необходимо:

1) Научиться читать «только глазами», не воспроизводя про себя звучание слов.

2) научиться воспринимать не отдельные слова, а сразу целые смысловые блоки — предложения, абзацы (такая крупная единица восприятия называется синтагмой).

3) Так натренировать внимание, чтобы каждая синтагма сразу же воспринималась осмысленно и к ней не приходилось возвращаться.

В течение первых четырех недель мы учимся читать только глазами, не воспринимая про себя звучание слов, то есть подавляем артикуляцию. Для подавления артикуляции будем использовать так называемый метод центральных речевых помех. Метод основан на том, что при чтении выстукивается специальный ритм, подобранный таким образом, что он никогда не совпадает с внутренним ритмом любого текста. Вы убедитесь, что контролируя правильность выстукивания, проговаривать читаемое невозможно. И наоборот — как только появляется артикуляция, сбивается ритм.

Тактов — шесть, ударов — восемь (та, та-та-та, та, та, та, та; та, та-та-та, та, та, та, та и т. д.). Паузы между группами тактов делать не нужно. Тренироваться можно при ходьбе: шесть шагов — шесть тактов, на втором шаге — три хлопка в ладоши, на остальные — по одному. Когда ритм хорошо усвоен, потренируйтесь, выстукивая его по столу карандашом. Отбивайте ритм активным движением всей руки (не только кисти), твердо, уверенно, четко. Когда навык станет механическим (не требующим сильного сосредоточения), можно приступить к чтению с постукиванием в следующем порядке.

В течение первой недели каждый день 10–15 минут читайте про себя какую-либо статью с выстукиванием ритма. В течение второй недели ежедневно читайте с выстукиванием ритма две-три статьи. Следите только за ритмом, не ставя себе задачи понять прочитанное. В течение третьей недели то же, что во вто-

рой неделе, но с иной задачей: все внимание — смыслу. С ритма старайтесь не сбиваться, но ошибки можно себе прощать. В течение четвертой недели каждый день читаем две статьи и преследуются обе цели (слежение за ритмом и слежение за смыслом) с равным вниманием. При этом, прочитав очередную статью, закройте глаза и, продолжая постукивание, мысленно повторите ее содержание. Большинство обучающихся за этот первый месяц проходят как бы четыре фазы:

1) получается что-то одно — либо чтение, либо постукивание;

2) выходит и то и другое, но понять читаемое трудно;

3) чтение с постукиванием получается, и текст удается понять, но он мгновенно забывается;

4) все выходит хорошо, прочитанное легко вспомнить.

В течение второго месяца занятий мы учимся воспринимать смысл крупных информационных блоков. Совершенствование читательских навыков должно идти по пути укрупнения единицы восприятия. Во время чтения «по словам» действует механизм антиципации — предугадывания: слово (или два-три одновременно) просматривается не целиком, а только в его основной информативной части (обычно корневой), остальная его часть угадывается. Но таким же способом можно воспринять и более крупный содержательный блок текста — предложение, группу предложений, даже целый абзац (синтагму). Для этого нужно научиться по нескольким словам воспроизводить смысл синтагмы. Такому восприятию помогают смысловая догадка и периферическое зрение. Поле зрения панорамно. Однако мы ясно видим только то, «на что смотрим», остальное остается как бы в тумане. Между тем нетрудно заметить, что границы участка ясного видения имеют не только физиологическую, но и психологическую природу — они зависят от направленности внимания. Можно «ничего не видеть», глядя перед собой, но если, что-то особенно нас занимает, это «что-то» мы заметим и «краем глаза». Значит, границы ясного видения можно расширить. Для этого мы воспользуемся таблицами: листы бумаги или картона размером 200х200 мм разбить на 25 клеток (на каждом листе на каждой из сторон укладывается по 5 клеток, а на плоскости каждого листа — 25 клеточек);

всего — 10 таблиц; каждая таблица заполняется в клеточках числами от 1 до 25 в произвольном порядке. В течение одной недели каждый день, занимаясь 20—30 минут, считывать цифры про себя в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска). Брать по очереди все 10 таблиц в разных вариантах. Цифры вначале указывают карандашом, затем работают без него. В результате тренировки время считывания таблицы должно быть не более 25 секунд. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком.

Особое внимание обратите на следующее правило: при отыскании цифр разрешаются только вертикальные движения глаз. Горизонтальные движения недопустимы. Это нужно для того, чтобы после тренировки с таблицами перейти к новому способу чтения — по вертикали (быстро читающий человек держит в поле зрения всю ширину строки, и взгляд движется сверху вниз по центру страницы).

В течение второй недели попробуйте читать «вертикальным» чтением свои ежедневные газеты. На третьей неделе перейдите к книгам, стремясь прочитать страницу не более чем за 15 секунд и не очень вникая в смысл. На четвертой неделе увеличьте время чтения страницы до 30 секунд, стараясь как можно полно усвоить прочитанное. При этом в местах текста, несущих особенно важную или существенно новую для вас информацию, переходите к сплошному считыванию строк горизонтальным движением взгляда.

После второго месячного цикла приобретен главным образом механический навык (мы старались расширить поле зрения). На следующих занятиях нам нужно укрепить механический навык умением читать целенаправленно.

Быстро читающий ищет смысл. Это и есть главный принцип скорочтения. Быстро читающий человек целиком охватывает взглядом строку, а то и две-три сразу, отыскивает в них ключевые слова, несущие в предложении или абзаце основную смысловую нагрузку. Эти слова соединяются в смысловые ряды — лаконичные выражения, содержащие главную мысль синтагмы. Происходит как бы сжатие, мгновенное мысленное конспектирование текста, в результате чего остаются зерна смысла.

Примером может послужить только что прочитанный вами абзац. Его смысловой ряд: «быстро читающий, отыскивая ключевые слова, находит зерна смысла». А для человека, знакомого с темой, и того короче: «быстро читающий ищет смысл».

Быстро читающий человек обладает способностью мгновенно переводить текст «на язык собственных мыслей» (такая «переведенная» фраза называется «денотат»). Мозг как бы формирует сообщение самому себе в согласии с тем, чего ожидал от текста, что уже предвосхищал, предугадывал.

В течение 7—10 дней упражняйтесь в развитии антиципации (смысловой догадки). Зачеркните в газетной статье начала и концы каждого предложения, а затем читайте статью, пытаясь восстановить пропущенные слова. Пробуйте читать различные тексты, закрывая часть страницы линейкой слева или справа.

В течение следующих 7—10 дней упражняйтесь в поиске «смысловых зерен». Медленно прочтите любую статью, подчеркивая слова, которые вы сочтете ключевыми (у разных людей окажутся подчеркнутыми, видимо, разные слова, и это естественно). Затем прочтите статью как можно быстрее, следя глазами только за подчеркнутыми и пропуская все остальное. Повторите то же самое с одновременным выстукиванием специального ритма. Допускаются горизонтальные движения глаз.

Выполните разметку еще одного текста и затем прочтите его «вертикально», без выстукивания ритма. Повторяйте упражнения до тех пор, пока не убедитесь, что подчеркнутые слова позволяют достаточно полно усвоить основное содержание статьи.

Следующая неделя должна быть посвящена упражнению на «перевод» текста. Читая статью, заключите в квадратные скобки каждую синтагму — отдельную мысль, которая вам покажется цельной и законченной. Прочтите синтагму «с одного взгляда» и мысленно повторите ее содержание. Свой «перевод» (денотату) запишите. Переходите к следующей синтагме и т. д. Попросите кого-нибудь прочитать статью и затем оценить вашу цепь денотат. Помните, что цепь денотат — не конспект в обычном смысле. Она должна отражать ваше собственное понимание статьи.

Навыки эффективного изучения материала можно укрепить только в том случае, если вы приучили себя читать активно, не подчиняясь потоку информации, а подчиняя его своим жизненно важным целям и задачам. Выработать такую привычку вам очень поможет так называемый интегральный алгоритм чтения. Перед тем как взяться за книгу, полезно составить своего рода предварительную программу: чего вы ждете от текста, какую информацию хотите из него извлечь. По мере чтения мысленно укладывайте информацию в блоки алгоритма (основные идеи, их ответвления, фактография, источники, полемические высказывания, конструктивные высказывания и т. д.). Блоки алгоритма могут быть постоянными, могут варьироваться. Число их не должно быть слишком большим, лучше всего 5—7.

2. Как стать симпатичным и обаятельным для окружающих

Средство 59. Имидж обаятельного человека

Характер общения с людьми непосредственно зависит от того, как ты смотришься. Уж так люди устроены: внешний вид человека, который включает в себя, помимо симпатичности лица, также жесты, позы, походку, стиль одежды и прически, оказывает на них сильное психологическое воздействие. Если ты на людей произвел хорошее впечатление (а это всегда бывает видно по их открытости отношения к тебе), значит, ты обаятелен. И тогда у тебя не будет особых проблем в деловом общении (ты можешь легко договориться почти с любым человеком о каком-либо деле и склонить его в свою сторону) и в интимных отношениях. И как следствие, у тебя будет больше сил, положительного настроения, оптимизма в работе над собой. Поэтому стоит подумать о своем обаянии и не упускать случая произвести на кого-то положительное впечатление через симпатичность своего лица. Для этого сними с себя внутреннюю озабоченность и поработай над лучезарностью своей улыбки; не забудь также жесты, позы, одежду, прическу. Тог-

да там, где ты работаешь, и вообще там, где ты будешь появляться, не будут возникать оскорбительные конфликты и всем будет легче дышать. Твое обаяние, в основе которого помимо всего прочего будет лежать стремление как бы светиться людям, не только будет улучшать настроение окружающих тебя, но и будет целебно воздействовать на всех, в том числе и на тебя самого. Обратим внимание на французов. Они дольше всех живут в мире, потому что как никто в мире уделяют внимание своему обаянию. Социологические исследования показали, что за последние двадцать лет их расходы на улучшение здоровья возросли в три раза, а на улучшение своего имиджа, на увеличение своего обаятельного воздействия на окружающих (в том числе и на косметические средства) — в семь раз.

Что такое имидж? Имидж — это фасадная часть личности, ее внешний эффект, особый психологический инструмент, искусное использование которого помогает человеку выстроить свои отношения с окружающими. Выстраивая имидж обаятельного человека, нужно помимо улыбки, поз, жестов, одежды, прически, свечения вокруг себя следить за определенным стилем поведения. Нужно уметь держать вид, вид тактичного, сдержанного, с изысканными манерами человека. При выработке имиджа обаятельного человека нужно руководствоваться в текущей жизни правилами: дари чаще улыбку людям; встречаясь с кем-то, скажи что-то приятное; старайся в каждом человеке обнаружить лучшее; помни, что каждый день великолепен; надо быть уверенным и оптимистичным; мой долг — помогать другим. Можно записать эти правила на магнитофон, прослушать (лучше всего на фоне приятной музыки), а затем повторить несколько раз про себя. Прослушивание и повторение про себя проводить в течение двух недель.

Средство 60. Воспитание положительных мыслей

1. Мысли могут быть положительными (добрыми, полезными для нас и окружающих) и отрицательными (злыми, вредными).

Положительные мысли производят в окружающих людях такие же мысли и привлекают их к вам, а отрицательные действуют обратно, отталкивают от вас. Для вас приятнее и полезнее быть привлекательными; поэтому развивайте в себе только положительные притягательные мысли, которые дадут вам большую силу воздействия на людей.

Вырывайте с корнем все отрицательные мысли, связанные с ненавистью, страхом, печалью, гневом, недовольством, обидой, завистью, недоверием и т.п. и заменяйте их положительными, связанными с любовью, смелостью, радостью, спокойствием, довольством, доброжелательностью.

2. Как уже было сказано выше, сила мысли велика и действие ее объясняется тем, что она представляет собой энергию, подобную электромагнитному излучению (но более тонкую), и как электромагнитное излучение она передается от источника к приемнику (от одного человека к другому) через какое угодно пространство. Поэтому человек может мысленно влиять, воздействовать на другого человека. Мысль может усиливать свое действие, ибо обладает свойством притягивать к себе другие подобного рода мысли. Боязливая мысль притягивает к себе мысли боязливых людей, и запас ее силы увеличивается, смелые мысли притягивают к себе такие же и т. п. Мысль производит волны эфира, или так называемые мыслительные волны; последние создают в окружающих те же мысли, которые рождаются в нашем мозгу. Поэтому как вы думаете о себе и о других, так будут думать о вас и окружающие. Мысль обладает свойством привлекать и отталкивать окружающих: полезные мысли привлекают к нам близких, а злые, вредные отталкивают. И наконец, мысль влияет не только на окружающих, но и на нас самих. Всякая мысль оставляет более или менее глубокий след не только в духовном строе человека, но и на его физическом облике. Если вы часто сердитесь, бываете не в духе, то на вашем лице появляется все чаще и чаще неприятное, злое выражение; в конце концов это выражение становится уже привычкой. И наоборот, при веселых, оптимистичных мыслях у вас и соответствующее выражение лица.

Из сказанного ясно, что просто жизненно необходимо воспитывать и поддерживать в себе положительные мысли, которые создадут необходимое вам обаяние.

Средство 61. Выработка магнетизма

Достигнуть хороших отношений с людьми можно через так называемый магнетизм человека. Суть магнетизма человека в следующем: биополе человека имеет отрицательный и положительный токи. Чем более положительно ваше поле, тем оно более положительно влияет на окружающих (вызывает у людей чувство симпатии к вам); чем более отрицательно поле, тем больше неприязни к вам со стороны окружающих; баланс положительных и отрицательных токов (положительных и отрицательных частей поля) не вызывает у окружающих никаких чувств. При этом способе важна сила поля (его размеры в пространстве), ибо ваше влияние возможно, когда люди оказываются в пределах вашего биополя. У рядового современного человека аура (выступающая за пределы физического тела часть биополя) распространяется в пространстве на расстоянии в пределах 70 см от тела. У лиц, занимающихся гимнастическими упражнениями, аура в пределах 2—3 м от тела; у лиц, занимающихся оздоровительными системами, аура в пределах 5—7 м от тела (размеры биополя могут быть измерены с помощью лозы или рамки).

Человека образно можно представить в виде электрической батареи, которая получает и отдает положительные и отрицательные психические токи. Встречаетесь вы с двумя незнакомыми людьми. Вы видите их в первый раз; но один из них для вас приятен, симпатичен, другой — неприятен, антипатичен. Почему? Потому что в первом преобладают положительные, а во втором — отрицательные психические токи.

Следовательно, если в вас будут преобладать отрицательные токи, вы будете отталкивать от себя окружающих, а если — положительные, вы будете привлекать к себе ближних, располагать их в свою пользу. Последнее для вас приятнее, лучше, выгоднее. Поэтому развивай-

те в себе положительные токи, для чего нужно укреплять и развивать добрую волю.

Как же достичь этого? Как сделаться положительным, магнетичным, притягательным? Помните, что воля наша проявляется в желаниях, следовательно, и магнетическая психическая сила проявляется тоже в наших желаниях. Когда мы удовлетворяем какое-либо желание, то эта энергия расходуется, излучается; в нас остается меньший запас ее.

Но наши желания могут положительными — полезными, добрыми — и отрицательными — вредными, злыми. По закону противоположностей на удовлетворение положительного желания расходуется отрицательная сила, а в возмещение этого расхода развивается положительная; наоборот, на удовлетворение отрицательного желания расходуется положительная сила и развивается отрицательная, ибо запас силы всегда одинаков, но при увеличении силы одного рода уменьшается количество силы другого рода.

Поэтому, если вы удовлетворяете желание, полезное для вас и окружающих, доброе, то развиваются соответствующие психические токи, отрицательные излучаются, и притяжение, могущество человека увеличивается. Когда же вы удовлетворяете желание, вредное для вас и окружающих, злое, тогда развиваются отрицательные психические токи, а положительные излучаются; отрицательная сила преобладает — притяжение, обаяние и могущество человека уменьшается.

Кроме того, при выполнении желаний полезных и добрых крепнет и растет добрая сила воли, а при выполнении желаний вредных и злых — злая сила воли.

Средство 62. Приятное и полезное общение

В общении человек должен быть сильной личностью. Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не высказывает своего превосходства.

Общение должно быть приятным и полезным обоюдно. Обычно общение усложняется тем, что собеседники не только обладают разным темпераментом, образованием, способностями и привычками, но имеют различные интересы, стремления, возможности для реализации своих желаний.

Канадский ученый Г. Селье считает основным правилом общения следующее: поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих. Для этого нужно: 1) искренне поддерживать психологический контакт общения: беседовать в атмосфере интересов собеседника, стараться понять его образ мышления, увидеть объект обсуждения как бы его глазами; 2) поощрять все лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, так как эти качества определяют значимость личности, а именно с личностью возможны обоюдно полезные компромиссы.

О том, как понравиться людям, писал Д. Карнеги. Вот его советы в этом плане: 1) проявляйте искренний интерес к людям; 2) чаще улыбайтесь; 3) помните, что каждый человек считает свое имя лучшим; 4) умейте внимательно слушать и воодушевлять собеседника говорить о себе; 5) заводите разговор на тему, интересующую вашего собеседника; 6) старайтесь дать человеку почувствовать его превосходство и делайте это искренне.

3. Достижение успехов в деловой деятельности

Средство 63. Поведение на деловых встречах

Ваши манеры должны быть приятны. Будьте сдержанны, любезны и внимательны к собеседникам. При разговоре не размахивайте руками, меньше жестикулируйте. Обращайтесь с собеседниками смело, но в то же время доброжелательно: говорите обдуманно, громко, ясно, отчетливо.

Когда вам говорят, слушайте внимательно и вида не показывайте, что вам надоело слушать. Учитесь слушать и молчать. Но не подчиняйтесь влиянию собеседника.

Если надо сказать «нет», говорите смело, но ласково и вежливо. Никогда ни о ком не говорите дурно, даже о том, кто по положению много ниже вас: иначе вы унижите себя. «Не судите и не будете судимы». Избегайте повторять один и тот же разговор.

Научитесь при встрече пожимать руку крепко, мужественно, чтобы в вашем рукопожатии чувствовалась симпатия, дружба, благорасположение. Крепко захватывайте руку, но не больно, дружески потряхните ее сверху вниз, помня при этом, что из вашей руки, ваших пальцев излучается магнетизм, при помощи которого вы влияете на того, с кем встретились.

Смотрите прямо в лицо собеседнику, между глаз, в центр переносицы твердым, так называемым магнетическим, взглядом, думая; «Вы выполните то, что мне нужно».

Глаза влияют физически и психически. Из них излучается магнетизм и мыслительные волны. Чтобы развить в себе сильный (магнетический) взгляд, используется следующее упражнение.

Сядьте спокойно, поставьте перед собой зеркало и смотрите на свое отражение в центр переносицы сколько можете, не мигая. Отметьте время. Через каждые 3—4 дня увеличивайте время на 1 минуту и дойдите так до 15 минут. Смотрите всегда твердо, не мигая. Конечно, этого достигнете не скоро, но достигнете.

Думайте сосредоточенно: «Я обладаю могучим магнетическим взглядом и сильной волей» (таким способом, используя зеркало, можете внушать себе, что угодно). Помните, что мысль подобна электричеству и лучам света. Из вашего мозга идет к зеркалу ток и, отражаясь от зеркала, снова возвращается к вам и влияет на вас.

Следите за изменением, благодаря упражнению, выражения ваших глаз. Глаза вскоре будут выражать спокойствие, твердость, силу.

Успех в деловой встрече в некоторой степени зависит от того, как вы выглядите.

Поэтому не будьте неряшливыми, небрежными; но вместе с тем следите, чтобы ваш костюм не бросался в глаза своей модностью, вычурностью. Следите за чистотой обуви. Держите голову в порядке. Белые долж-

но быть чистое: нечистоплотность неприятна окружающим людям. Следите за ртом и зубами, чтобы не было неприятного отталкивающего запаха.

Средство 64. Использование трех уровней осознания

В деловой деятельности нужно и можно избежать краха, унижения и провала. Для этого нужно стремиться к самой высшей из доступных тебе целей. Не нужно заноситься и метить слишком высоко, берясь за непосильные задачи, ибо у каждого свой потолок: для одних он близок к максимуму, для других — к минимуму человеческих возможностей. Вера в себя и успехи в деловой деятельности (в том числе и обеспечение себя материальными благами) взаимообразно связаны между собой: вера в себя ведет к успехам в деловой деятельности, а успехи в деловой деятельности укрепляют веру в себя.

Для того чтобы добиться успехов в деловой деятельности, нужны помимо веры еще две вещи: старание в работе и четкое видение того, что вам нужно, через мысленное представление. То есть должно быть осознание того, каких конкретных успехов мы должны добиться и какое количество денег мы должны заработать на трех уровнях человеческого существования: на физическом уровне — нужно что-либо стараться делать, на эмоциональном — верить в себя, на ментальном — мысленно представлять (и причем довольно-таки четко), что вам нужно.

Физический уровень, может быть, наименее важен в этой триаде достижения успеха, но он, естественно, необходим. Работать, применяя физическую энергию, нужно, но для достижения стабильных успехов очень важны другие уровни. К ним относится эмоциональный уровень, на котором работает наша вера в себя. Без веры в себя стабильные успехи в деловой деятельности невозможны. Если вы обдумали все и начали какое-то дело, делайте его с большой уверенностью, что оно будет успешным. Никогда не допускайте мысли и не говорите, что вы не уверены в нужности того, что вы делаете. Вы

должны верить в исключительность своего таланта и значимость своей работы. А чтобы эта вера укреплялась, постарайтесь понять, что вы обладаете огромной внутренней силой, которая является частью единой космической силы. И кроме того, постарайтесь испытывать к себе самые наилучшие чувства. Ментальный уровень обладает огромной силой, и сила его в том, что мысли человека в словесном или образном выражении обладают способностью реализовываться в жизни; и можно сказать, что наша жизнь — это результат того, какие картины своего будущего мы рисовали в своем воображении. Люди часто не понимают, что то, что они создают в своем воображении, неминуемо должно произойти в жизни. А. Эверест из США в одной из своих лекций приводит такой пример. Ему понадобилась машина «мерседес» с дизельным двигателем. Когда он связался с торговой фирмой, оказалось, что машина дорогая, а таких денег на данный момент у него нет (в рассрочку решил не покупать). Тогда он начал представлять образ этой машины, не думая о том, где и когда он ее приобретет. Он представлял ее снова и снова во всех подробностях. Затем после нескольких дней представления он решил спросить себя, что ему делать дальше. Применяя метод мгновенного ответа (расслабился, прервав поток мыслей, сконцентрировался на своем внутреннем «Я», то есть на подсознании, и задал вопрос о том, что ему делать дальше), услышал ответ, суть которого была в том, чтобы он посмотрел объявление в газете. Буквально на следующее утро он увидел в газете объявление о продаже совсем нового автомобиля такой же марки и с таким же двигателем. В результате автомобиль был куплен за цену вдвое меньшую по сравнению с ценой, предложенной фирмой. Эверест утверждает, что много раз в своей жизни он пользовался силой воображения и она никогда не подводила его.

Главное, что требуется от вас на ментальном уровне, это как можно четче (и как можно чаще) представлять в воображении все то, что вам хотелось бы получить. Но помимо того, что образ должен быть четким и ясным, желательно, чтобы он представлялся со всеми подробностями. Если образ будет создан во всех его подробностях, то обязательно получится то, о чем вы думаете.

Если образ будет создан вами как неясный и расплывчатый, то и результаты (воплощение в жизни) тоже будут носить расплывчатый характер.

Этот метод достижения успеха в деловой деятельности основывается на принципе инвокации — вызове к существованию того, что вам нужно, с помощью сил трех уровней осознания; то есть, проще говоря, то, о чем вы мечтаете, вводится через воображение в подсознание, затем нужно поверить в результат и начать над этим работать. Вам нужно удачно осуществить какую-то сделку, что же — используйте этот метод и сделка будет удачна. Вам нужно заработать состояние — используя этот метод, вы осуществите и это желание.

Американский целитель Д. Гомбер говорит об упрощенном использовании описанного выше метода: «Когда-то в детстве друзья научили меня визуализации. Этот метод я очень часто использовал в своей жизни в тех ситуациях, когда хотел добиться какого-то результата. Мысленно прокручивая в голове предстоящие события по нескольку раз, я получал визуализированные образы, которые затем реализовывались на практике». Он же говорит о возможности решать многие жизненные проблемы, используя внутреннее видение. На основе видения можно строить и целительскую практику, и деловую деятельность. Конечно, внутреннее видение требует некоторой практики внутренней работы над собой, ибо в его основе лежат определенные духовные принципы. Чтобы войти в состояние внутреннего видения, нужно, приняв удобную позу, расслабиться, остановить поток мыслей и направить свое внимание внутрь себя. Пассивно наблюдайте за своими внутренними истинными чувствами. В конце концов возникает чувство, которое на уровне передачи смысла информации дает вам знать, кто вы есть и что вам нужно делать. Такое чувство нельзя вызвать с помощью какого-то приема, нужно просто отдаться желанию иметь такое чувство. Чем больше вы будете отдаваться внутреннему видению, тем более понятными будете становиться сами себе, тем больше знания будете получать изнутри. И для тех, кто пользуется внутренним видением, эти знания гораздо важнее, чем знания, приобретенные извне. Эти люди руководствуются в жизни лишь тем, что идет из их внутреннего «Я».

Средство 65. Использование духовного уровня осознания

Если вы хотите добиться стабильных больших успехов в деловой деятельности, усильте метод достижения успехов в деловой деятельности, основанный на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях осознания, еще одним уровнем — духовным, на котором вы осознаете, что уже имеете все. На первых трех уровнях вы притягиваете к себе вещи, на четвертом — делаете прямо противоположное, ибо вы на этом уровне приходите к осознанию, что все, что вам нужно, уже есть внутри вас. Механизм этого осознания заключается в том, что вы сначала приходите к состоянию отделения своего «Я» от тела и ума (то есть вы начинаете понимать, что ваше «Я» не есть ваше тело или ваш ум, «Я» независимо от тела и ума), а затем — к состоянию единства всего. Это состояние единства означает, что на духовном уровне вы сливаетесь и становитесь едины со вселенской силой, которая содержит в себе все. Вам не нужно ничего открывать или доказывать, что у вас уже все есть, ибо вы являетесь частью вселенских сил и воплощаете их через себя. Осознавая, что все необходимое есть внутри вас, вы применяете метод инвокации — извлечения из себя того, чем вы уже обладаете. Конечно, многим сложно поверить в реализацию того, что у нас уже есть внутри. Но эта реализация все-таки происходит и происходит согласно принципу «отдай, чтобы получить»: нужно отдавать миру все свои силы, талант, умение, опыт, и если вы будете увлечены процессом отдачи, то все ваши потребности и желания предстанут перед вами уже в готовом виде — это может быть удачная сделка, дом, автомобиль или что-то другое. Это касается и непосредственно денег: если вы осознали, что деньги уже есть внутри вас, их нужно только извлечь, а сделать это можно, отдавая себя, свой труд и талант другим. Итак, если использовать физический, эмоциональный, ментальный и духовный уровни, то это будет выглядеть следующим образом: мы осознали, что уже имеем все, что нам необходимо, представили себе во всех деталях то, что мы хотим; поверили в это и практически осуще-

ствовали. Результат должен быть обязательно положительным.

Для того чтобы выработать состояние единения со вселенской силой, сделайте следующую медитацию. Сев в удобную позу, расслабьтесь и дайте потоку ваших мыслей иссякнуть. А теперь почувствуйте собственную силу через силу вашего дыхания, биение вашего сердца. Почувствуйте силу вашего желания измениться. Ощутите силу вашей любви — любви к себе, к другим людям, к разумной вселенской силе. Ощутите, что вы невидимыми нитями связаны с вселенской силой, ибо эта сила распределена по всей вселенной и вы составная часть этой силы. Вы всесильное, божественное создание и обладаете огромными возможностями, по существу, безграничными возможностями.

Некоторые люди могут не воспринять в полной мере те методы, которые описаны выше, из-за того, что в их мышлении превалируют так называемые ограничивающие идеи (обычно они формируются в детстве или являются следствием определенных записей). Некоторые ограничивающие идеи (ограничивающие представления) носят позитивный характер и могут приносить пользу, но такие ограничительные представления как «Ничего не выйдет», «Это не получится, потому что я это не понимаю», «Это не может быть, потому что я в это не верю» приносят только вред, так как ставят определенные границы, часто не имеющие никакого отношения к реальному положению вещей, не позволяют человеку познать безграничность своих возможностей. Нужно научиться преодолевать ваш набор ограничивающих идей, мешающих вам раскрыть ваш ум тому новому (может быть, даже для вас очень необычному), что поможет вам изменить вашу жизнь в лучшую сторону; ведь новые идеи могут не только гармонично сочетаться с уже существующими, но и могут привести к их дальнейшему развитию.

Если вы хотите сохранить богатство и увеличить его, следуйте следующему правилу: не привязывайтесь к материальным благам, и в частности к деньгам. Чем меньше вы к ним привязаны, тем больше их будет на вашем пути; чем сильнее вы за них держитесь, тем быстрее вы их потеряете. Поэтому храните столько денег,

сколько вам нужно, а остальное должно быть в деле. К этому можно добавить, что не нужно бояться быть не таким, как все. В деловой деятельности следует выбирать пути, не только оглядываясь на других, но и следуя своему внутреннему чутью.

Когда мы говорим, что у нас есть то-то и то-то и мы хозяева того-то и того-то, мы привязываем себя к вещам, иногда становясь их рабами. На самом деле никто из нас не хозяин и не обладатель чего-либо, а временный хранитель материальных ценностей. Каждый из нас приходит в этот мир с пустыми руками и с пустыми руками его покидает. Мы не можем взять с собой в тот мир ничего из материальных ценностей. В этой жизни больше имеет тот, у кого сознание шире и сильнее.

Честность — это, по существу, проявление любви к самому себе, и она напрямую связана с законом причины и следствия. Во многих случаях честное отношение к человеку равносильно тому, что вы сделали ему добро, и, наоборот, нечестное отношение равносильно злу. Если вы любите самого себя и хотите себе добра, хотите, чтобы ваша деловая деятельность была эффективной и удачной, будьте честны по отношению к другим людям. Проявляя нечестное отношение к людям в виде каких-либо словесных или физических действий, мы можем получить в ответ соответствующие удары. Взяв что-то, что нам не принадлежит, мы, как правило, теряем гораздо более ценную вещь. Это может быть дружба или работа и т. д. Если вы заметите, что постоянно что-то теряете или вообще не ладится жизнь, устройте себе самопроверку и проанализируйте, как вы берете. Если вы, даже не допуская мысли о краже какой-либо вещи, можете не задумываясь украсть у человека время (зная, что человек занят) или лишить его чувства собственного достоинства, значит, вы сами создали для себя все необходимые условия для того, чтобы вас лишили чего-то (это может быть потеря вещей или потеря еще чего-то более серьезного, в том числе и успехов в деловой деятельности).

Помогайте себе быть честным с помощью медитации. Примите удобную позу и расслабьтесь. Осознайте, какие качества помогут стать вам счастливым. Подумайте о честности, о честном отношении к своему компаньо-

ну или своим сотрудникам. Если вы будете честным по отношению к людям, они, как правило, будут отвечать вам тем же, а вы готовы принять это честное отношение к себе. И вообще вы готовы принять все самое лучшее в этой жизни. Ваш доход постоянно увеличивается, и вы учитесь мыслить как богатый и преуспевающий человек. Вы движетесь от радости к радости, от успеха к успеху.

Если у вас есть свой офис и определенный штат сотрудников, то идеальной организацией работы можно было бы считать следующее: 1) выделить одну комнату с хорошей звукоизоляцией, чтобы сотрудники могли разряжать заряды гнева и ярости («выпускать из себя пар»). Также было бы неплохо иметь отдельное место для расслабления и медитаций с запасом кассет, где записана спокойная мелодичная музыка; 2) все сотрудники перед началом работы и перед концом работы (а также при возникновении проблем в работе) произносят положительные утверждения о том, что они достойны всех благ и успехов в деловой деятельности; 3) отношение к технике (компьютерам и другим устройствам) должно быть как к объектам, каждый из которых имеет свое поле. Люди воздействуют на поля устройств. Весьма часто можно заметить, что работоспособность машин и механизмов является отражением нашего самочувствия и нашего отношения к ним. Люди, обладающие так называемыми «золотыми руками», интуитивно чувствуют, что с устройствами и механизмами, с которыми они имеют дело, нужно вести себя как с живыми существами (некоторые мастера даже разговаривают с ними). Техника перестает ломаться и служит дольше, если к ней относятся не безразлично, а внимательно и по-доброму (это относится и к автомобилям). Интересен следующий пример. В одном из американских издательств возникли некоторые деловые проблемы, сотрудники нервничали, ну а компьютеры стали часто выходить из строя. Проанализировав ситуацию, руководитель издательства понял, что сотрудники все это время передавали свою отрицательную энергию компьютерам. В компьютеры загрузили программу положительного утверждения, которое появлялось на экранах каждое утро, когда включались

компьютеры: «Доброе утро. Я тебя люблю. Когда меня любят, я хорошо работаю». После этого компьютеры перестали выходить из строя; 4) на рабочих местах должны быть чистота и порядок. Хотя это кажется прописной истиной, но нужно все-таки подчеркнуть, что это важно, ибо состояние рабочего места в виде разбросанных вещей и грязи является отражением беспокойного, нестабильного внутреннего состояния человека и, наоборот, комфортное рабочее место благоприятно воздействует на внутреннее состояние человека; 5) руководителю следует быть открытым со своими сотрудниками и позволять им свободно высказывать свою точку зрения. Ведь люди часто хотят получить от работы больше, чем просто зарплату, проявляя желание делать добро для коллектива, для фирмы, внося творческий вклад в работу фирмы.

Взаимоотношения на работе могут быть равноправными и здоровыми либо основываться на взаимной зависимости и соперничестве, что ведет часто к конфликтным ситуациям. Старайтесь поддерживать (кем бы вы ни были — руководителем или простым сотрудником) со всеми равноправные и здоровые отношения. Никогда не считайте своих компаньонов или сотрудников плохими людьми. Лучше поищите отрицательные качества, которые вы видите у других людей, у себя; измените себя, и тогда люди изменят свое отношение к вам. Кроме того, вместо того чтобы жаловаться, утвердитесь с помощью положительных утверждений в том, что вы работаете в идеальном месте, в радостной и спокойной обстановке, люди на вашей работе ценят друг друга и жизнь вообще.

Не думайте о человеке, с которым вы работаете, в том плане, что у него ужасный характер. Постарайтесь обратить внимание на его хорошие черты характера, ибо почти в каждом человеке можно найти и хорошие качества. Когда вы сосредоточитесь на положительных качествах его характера, тогда они и проявятся. Главное, цените в человеке стремление жить с вами в мире. Старайтесь избегать соперничества и сравнения себя с другими. Каждый человек — индивидуальность, и он неповторим. Вы — есть вы, у вас свои возможности и вы идете своим путем, соответственно этим возможно-

стям. Ведь сравнение, предпринятое для того, чтобы почувствовать себя немного лучше других, может привести к ощущению собственного превосходства или неполноценности. Но то и другое пагубно для вас как для личности. Если вы хотите духовно развиваться и расти, отбросьте соперничество и сравнение себя с другими и продолжайте свой путь внутрь себя, прислушайтесь к своему внутреннему голосу (подсознанию), который скажет, что вам нужно на данном этапе жизни.

Периодически обращайтесь к своему «Я», учитывая, что «Я», являясь частью Абсолюта, обладает огромной силой, огромными возможностями; тем самым вы можете получать огромный заряд энергии для дальнейших успешных ваших действий: приняв удобную позу, расслабившись, обратите внимание внутрь себя. Скажите себе: «Я чувствую свое сердце». Перенесите внимание в ту часть мозга, которая находится позади левого глаза, затем правого. Затем последовательно концентрируйте внимание на других частях мозга: в боковой части около левого уха, затем — правого, в верхней части, в основании (где шея переходит в позвоночник). Теперь концентрируйте внимание в центре мозга, считая, что это и есть центр вашего «Я». Держите внимание в этом центре некоторое время, перенеся туда все, чем вы живете на данном отрезке времени, — мысли, проблемы, сомнения, в общем, все плохое и хорошее. Но так как в этом центре начинается жизнь и становится жизнью и этот центр заботится о вас, хранит вас, то все плохое в нем становится лучше. Ощутите плавные колебания центра — вверх, вниз, вправо, влево. Через несколько минут сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох.

4. Как раскрыть собственные возможности и разбудить резервы своей психики

Средство 66. Образные представления

Для того чтобы разбудить резервы своей психики, нужно использовать образные представления. Если вы решили расширить возможности своей памяти, нужно учесть, что включение воображения усиливает память

в десятки, сотни раз. Текст, который вам нужно запомнить, следует «пропустить» через воображение, закрепить его в сознании ощущениями света, запаха и формы. Если вы решили пройти по раскаленным углям и не обжечься, закройте глаза, начинайте учащенно дышать и представлять: ступни ваших ног и сами угли холодны как лед, но этот холод нужно ощутить физически, только тогда все получится.

С помощью образных представлений можно управлять событиями. Американский специалист по совершенствованию личности человека Д. Гомбер говорит: «Когда-то в детстве друзья научили меня визуализации. Этот метод я очень часто использовал в своей жизни в тех ситуациях, когда хотел добиться какого-то результата. Мысленно прокручивая в голове предстоящие события по нескольку раз, я получал визуализированные образы, которые затем реализовывались на практике».

Средство 67. Повышение умственных процессов в гипнотическом трансе

С помощью гипнотического состояния при открытых глазах мы можем работать на оптимальном умственном режиме (предельная концентрация на объекте изучения или теме разговора, расширенные возможности воображения и памяти). Это можно использовать на экзаменах, в ответственных встречах. Многократное повышение умственных процессов объясняется тем, что в гипнотическом трансе размываются границы между сознанием и подсознанием. Научиться открывать глаза в состоянии гипнотического транса не так уж трудно, но нужно помнить, что в этом случае, прежде чем впервые открыть глаза в состоянии гипнотического транса, нужно мысленно сказать: «Каждый раз, размыкая веки, я буду лишь еще глубже погружаться в транс». Это самовнушение нужно сделать для того, чтобы не уменьшить глубину погружения, ибо открытие глаз у человека ассоциируется с пробуждением ото сна.

Для того чтобы войти в состояние гипнотического транса, можно использовать следующий прием: расслабившись в удобной позе, остановим свой взгляд на ка-

кой-нибудь точке стены. Затем сделав три глубоких вдоха-выдоха, выразите мысленно в девяти предложениях: что видите, что слышите и что чувствуете (по три предложения соответственно). Затем сделайте то же самое, но количество предложений 6 (по два предложения по зрительному, слуховому и чувствительному каналу). И, наконец, делаем то же самое, но на каждый канал по одному предложению. При переходе от шести предложений к трем обычно усиливается расслабление, тяжелеют веки, закрываются глаза и мы входим в состояние легкого гипнотического транса.

Средство 68. Использование музыки

Красивая мелодичная музыка воодушевляет человека и помогает ему разбудить скрытые резервы психики. Родители, которые стремятся к тому, чтобы их ребенок занимался музыкой, помогают ему развивать свои способности. Установлено экспериментально, что занятия музыкой обогащают духовный мир ребенка и содействуют его умственному развитию. Есть данные, что школьники с музыкальным уклоном обучения, как правило, развиваются весьма гармонично, заметно отличаясь в лучшую сторону от своих сверстников из обычных немusикальных школ. Уже в самом начале школьного обучения они становятся более толерантными, сосредоточенными и уравновешенными. Занятия музыкой стимулируют у детей осознанный интерес к учебе, значительно расширяют кругозор. Даже дети с низким показателем интеллекта, находясь в музыкальной среде, развиваются быстрее их сверстников в обычных школах.

Средство 69. Как учить перед сдачей экзаменов

Для того чтобы увеличить производительность запоминания материала в 5 раз и сдать экзамен на пятерку, следует использовать следующее:

1) прочитать весь материал: лекции, учебник (а если устали, сделайте перерыв и отдохните в расслаблении);

2) Через 20 минут повторение всего материала (желательно с образными представлениями) — всех 20—30 билетов, с подглядыванием (если необходимо);

3) Через 20 минут второе повторение, желательно с образными представлениями, с подглядыванием;

4) Через 8 часов третье повторение;

5) Через день четвертое повторение.

IV. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И УСПЕХОВ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

1. Достижение благополучия в личной жизни

Средство 70. Правила общения

Чтобы сделать свою жизнь счастливой, нужно соблюдать следующие правила общения:

1) не ворчите, не критикуйте, не пытайтесь перевоспитать своего супруга (супругу) или своего партнера;

2) не забывайте уделять внимание супруге и, кроме того, выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга (супруги), будьте вежливы в семье, старайтесь быть просвещенными в семейных и сексуальных вопросах, для чего читайте литературу на эту тему;

3) не наносите физической или моральной боли супругу (супруге) или партнеру, в результате которой у него может возникнуть чувство обиды или ненависти.

Если это чувство обиды или ненависти не найдет выхода в виде разрядки, оно может быть перенесено в последующую жизнь. Поэтому старайтесь не наносить ближнему обиды, не вызывать у него своими словами и действиями чувства ненависти, а если все-таки это произошло, нужно постараться разрядить образовавшуюся кармическую связь с помощью так называемого завершенного цикла общения (незавершенный цикл общения — цикл общения, в результате которого человек становится несчастным из-за размолвки, ссоры, завершенный цикл общения — цикл общения, заканчивающийся выяснением и пониманием позиций двух сторон), для чего нужно окончательно выяснить и понять позицию противоположной стороны, а в случае необ-

ходимости выразить свое сожаление за содеянное и принести извинения.

Если говорить о незавершенных циклах общения, то нужно сказать, что даже то незавершенное общение, которое не образует кармических связей, носит негативный характер, ибо снижает уровень жизненных сил, внося смятение в поток мыслей. Поэтому старайтесь завершать общение любого характера. Даже в том случае, если вам просто предлагают чашку чая или кофе, цикл общения нужно завершить по схеме: предложение выпить чай или кофе — в ответ звучит «спасибо» — другая сторона ставит точку в общении словами — «на здоровье». В любой семье должно быть правилом никогда не ложиться спать с незавершенным циклом общения, в противном случае члены семьи будут отдаляться друг от друга. Общение нельзя завершать напряженным молчанием (а еще хуже, если одну из сторон заставляют замолчать и на этом заканчивают общение). Идеально завершенное общение — это общение, которое заканчивается тем, что все остаются довольны. Следите за собеседником и заканчивайте общение тогда, когда у него появится хорошее настроение.

Средство 71. Осознание сути любви

1. Любовь к существу противоположного пола очень важна для человека (ее внутренняя пружина — инстинкт воспроизведения рода). И чтобы быть счастливым в любви, нужно придерживаться следующих принципов: 1) видеть в партнере свободную личность, а не объект обладания, не воспринимать другого как свою собственность (любовь невозможна без уважения друг друга); 2) раскрыть самого себя для другого, тогда наступает растворение двух существ друг в друге.

2. Любовь двух существ противоположного пола — это энергетическое замыкание двух личностей друг на друге. Результатом настоящей любви двух существ должно быть создание третьей личности — ребенка. Для создания ребенка с необходимыми качествами нужно специально готовиться. Во время полового акта переживания должны быть глубокими и прекрасными. Чтобы

этого добиться, нужно следовать следующему ритуалу: сесть в темной или слегка освещенной комнате. Включиться как бы в совместное дыхание (делайте вместе вдохи и выдохи). Дышите так, как будто вы один организм, одно тело. Смотрите в глаза друг друга, но не агрессивно, а очень мягко. Наслаждайтесь друг другом, наслаждайтесь каждым прикосновением. Но не переходите к совершению самого акта до тех пор, пока такой момент не наступит сам собой. Для этого нужно выждать время. Если это не приходит, то не нужно форсировать события. Все нормально, идите спать. Ждите, когда такой момент наступит. И когда он наступит, то переживание акта будет очень глубоким и он не будет порождать то безумие, которое обычно порождает. Это будет тихое и беспредельное чувство. При таком половом акте будущему ребенку придается сила и красота. Во время беременности будущая мать должна как можно чаще представлять будущего ребенка, обладающим теми качествами характера и внешности, которые она хотела бы видеть в ребенке.

Средство 72. Преодоление несчастной любви

Чрезмерная привязанность — это болезнь типа алкоголизма или наркомании, и от нее нужно избавляться, ибо сопутствующие ей страдания не обогащают личность, а разрушают ее. Фанатизм неразделенной любви сказывается на физическом самочувствии, приводит к головным болям, неврозу, снижению иммунитета.

Нужно применить следующую программу избавления от неразделенной любви:

1) попробуйте трезво оценить себя и ваше отношение к партнеру. Поймите, никто никому в этом мире в моральном плане ничего не должен и поэтому обвинять кого-то в своих страданиях глупо: все дело в вас самих, и если вы страдаете, значит, имеются скрытые пока для вашего сознания какие-то ваши проблемы. Попробуйте понять: может быть, под вашу любовь маскируется задетое самолюбие, неудовлетворенное чувство собственника, боязнь остаться одной, желание жить чужой жизнью, низкая самооценка, незаполненность внутреннего мира.

И направьте ваши усилия на то, чтобы преодолеть ваши недостатки и проблемы. Переключитесь на работу, учебу или домашние дела. Скажите себе, что эта любовь не последняя, смиритесь с ее потерей. При этом старайтесь избегать встреч с объектом любви, разговоров с ним и о нем. Внушите себе, что ваши страдания — лишь прививка, которая защитит вас от неудач в будущем. Не нужно создавать себе определенный идеал; мечтая о следующей любви (светлой и волнующей), не связывайте ее с конкретным человеком. Как можно скорее распрощайтесь со своим безрадостным прошлым, ибо если вы еще долгое время будете жить своими страданиями, направленными в прошлое, вы не готовы будете встретить полноценно того, с кем вы можете быть счастливы;

2) вечером, сидя лицом к окну, натрите лоб, переднюю часть шеи, середину груди и ладони пихтовым или лавандовым маслом. Расслабьтесь, а затем представьте, что у вас в области груди отверстие и в этом месте ощущается жжение. Делайте глубокие вдохи и выдохи, при этом мысленно видите, что из отверстия вырывается во время выдоха что-то темное, похожее на дым. Постепенно с каждым выдохом темного становится меньше, жжение утихает и в груди появляется ощущение приятного холодка. Все ваши гнетущие переживания испарились как дым;

3) на одном листе подробно опишите вашу историю несчастной любви, страдания, сопутствующие ей. В конце семь раз напишите: «Это в моей жизни было», после чего порвите и выбросьте этот лист. На втором листе напишите перечень недостатков и слабостей, которые способствовали неудаче в любви, а также перечень качеств, которых вам не хватает, чтобы быть самодостаточной, сильной личностью. В дальнейшем в процессе избавления от несчастной любви помечайте, что вам удалось преодолеть или выработать в себе;

4) в церкви поместите свечу на уровне колен и затем медленно ведите ее двумя руками по средней линии тела снизу вверх. Если в каком-либо месте пламя будет трещать, подержите там свечу подольше. При этом, представив себе образ объекта любви, скажите ему: «Я избавляюсь от связи с тобой, я хочу быть свободна от тебя. Прости и отпусти». Доведя свечу до уровня лба, погасите ее.

2. Увеличение своей привлекательности

Средство 73. Выражение лица

Привлекательно улыбчивое, приветливое, открытое выражение лица. Если на вас редко обращают внимание лица противоположного пола, вам следует прежде всего изучить свое постоянное выражение лица. Если оно у вас мрачное, скучное, замкнутое, постарайтесь сделать следующее:

1) Перестроиться в психологическом плане, ибо выражение лица во многом зависит от нашего мышления, отношения к себе и людям. Постарайтесь с этого момента с уважением относиться к себе и другим людям, постарайтесь поменьше думать о неприятном и больше вспоминать счастливые моменты в своей жизни. Постарайтесь меньше злиться, не обижать других людей, не злословить. Постарайтесь относиться к своим сложным проблемам философски и с некоторым чувством юмора.

2) Отрабатывать перед зеркалом такое выражение лица, которое нравится вам и может понравиться другим.

Через некоторое время вы будете более привлекательны.

Средство 74. Маски

Действие маски заключается в том, что она вызывает усиленный прилив крови к кожным тканям, после чего они становятся эластичными, мышцы упругими, поры начинают усиленно выделять продукты кожных желез, кожа становится свежей и молодой.

Лучшего эффекта можно достигнуть, накладывая маску вечером перед сном. На ночь ее оставлять не следует, по истечении некоторого времени маску нужно смыть. Прежде чем наложить маску, тщательно очистите кожу от пыли и пота, лучше всего с помощью компрессов, попеременно из горячей и холодной воды. Кожу с повышенной чувствительностью следует перед этим намазать жирным кремом. Наложив маску на

лицо, удобно расположитесь на диване и расслабьтесь. Это необходимо даже в том случае, если у вас очень мало времени. Не будет никакого эффекта, если вы, наложив маску, будете ходить по квартире и заниматься хозяйством. Пользоваться определенной маской следует до тех пор, пока она будет оказывать хорошее действие. Вообще рекомендуется время от времени менять состав масок. Вот несколько рецептов масок, которые следует применять:

1) Маска из квашеной капусты. Нужно лечь на тахту (желательно, чтобы в комнате был полумрак). Покройте лицо капустой (100 г капусты) и расслабьте мышцы всего тела. Через 15–20 минут снимите капусту и сполосните лицо холодной водой. После этой процедуры посмотрите в зеркало, и вы будете удивлены состоянием кожи своего лица. Маска оказывает питательное и освежающее действие. Жирной коже она придает матовость.

2) Маска из овсяных хлопьев. Две ложки овсяных хлопьев залить четырьмя ложками сливок или молока. Когда хлопья разбухнут, полученной массой намазать лицо и оставить ее на 20 минут. После окончания процедуры маску снимают горячей водой, споласкивая затем лицо холодной водой. Эта маска разглаживает жесткую сухую кожу (и придает юношескую свежесть любой коже).

3. Достижение благополучия и успехов в сексуальной жизни

Средство 75. Повышение половой потенции

Следующие упражнения восстанавливают увядающее либидо и половую потенцию, тонизируя половые железы, улучшая кровообращение в половых органах, усиливая гибкость и подвижность тела и, особенно, гибкость позвоночника. (Последнее особенно важно для мужчин, ибо действенность мужчины в половом отношении во многом зависит от здоровья и гибкости его позвоночника.)

Упражнения, выполняемые утром:

1) Лежа на спине, поднимайте вверх одни только бедра. Через 3–4 секунды опустите. Повторить 5 раз.

2) В той же позиции поднимите только бедра и покачайте ими с боку на бок несколько раз, не отрывая плечи и ступни от пола. Повторите 3 раза.

3) На четвереньках, руки прямые, ладони на полу. Наклонитесь немного вперед, потом назад и сядьте на пятки. Потом опять вперед и опять назад. Упражнение ритмическое: движение вперед на счет — 1, назад — на счет 2, 3, 4. Повторить 2 раза.

4) Стоя, ноги вместе. Сжимайте ягодицы, втягивая мышцы внутрь, потом разжимайте. При этом сжимаются и разжимаются анус и мышцы промежности. Повторить движения 5–7 раз.

5) На корточках, колени раздвинуты широко, ягодицы выше колен, на пятки не опираться. Руки держите на бедрах или на поясице. Двигайте тазом вперед, потом назад, сначала медленно, осторожно, потом быстрее. Сделать 9–11 движений тазом.

6) Лежа на спине, поднимите ноги, не сгибая их, и описывайте ими круги (каждая нога описывает свой круг), сначала внутрь, потом наружу. Отдохнуть 10–15 секунд, затем повторить упражнение.

7) Лежа на спине, колени согнуты, ноги вместе, ступни на полу. Попытайтесь раздвинуть ноги, как при сопротивлении, потом сведите их вместе и повторите еще раз. Если не получается ощущения напряжения и сопротивления, придется раздвигать колени руками, а ногами сопротивляться этому.

8) Станьте, широко расставив ноги. Присядьте, наклонив туловище вперед, и достаньте ладонями пол между ног так далеко назад, как сможете. Пальцы должны быть направлены назад. Повторить упражнение.

9) Станьте на правое колено, прямая левая нога отставлена в сторону. Сложите руки над головой и качнитесь несколько раз над левой ногой. Повторите с другого бока.

Упражнения, выполняемые вечером (перед ужином):

1) Сидя на полу, развести ноги врозь пошире. Согнуть левую ногу и поместить пятку в промежность между анусом и половыми органами, а ступню повернуть вдоль правого втянутого бедра. Угол между нога-

ми должен быть прямым или тупым. Взяться руками за большой палец правой ноги, опустить подбородок на грудь так, чтобы он уперся в углубление между ключицами, в яремную яму. Сделать глубокий вдох, сжать мышцы промежности и брюшной полости — от ануса до диафрагмы. С выдохом наклониться вперед. Внимание на щитовидной железе. Находитесь в позе столько, сколько сможете. Расслабить мышцы, медленно со вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, меняя положение ног.

2) Сесть на пол. Раздвинуть колени, подошвы ног приложить друг к другу. Вдохнуть, выдохнуть, обеими руками взяться за ступни и наклоняться вперед, пока лоб не коснется больших пальцев ног, а локти — пола, по обе стороны ног. Выполнение угловой позы: сядьте на пол, держа ступни вместе, колени врозь. Возьмитесь за большие пальцы ног и медленно вытягивайте ноги вперед и вверх, в то же время слегка отклоняясь назад. Держитесь так несколько секунд, потом опускайтесь. Повторите упражнение несколько раз.

3) Лягте на спину, вытяните руки над головой, по полу. Не сгибая ног, поднимите их до угла 45° с полом. Затем поднимите руки и упритесь коленями в ладони. Освоив позу, вы сможете держать ее довольно долго: она очень удобна и успокоительна. Завершая позу, опустите ноги за голову, держа колени врозь, и коснитесь ими пола — по обе стороны головы, чтобы щитовидная и паращитовидная железы были под давлением. Потом медленно опустите ноги и руки на пол.

4) Вдохните, выдохните и с выдохом сжимайте мышцы заднего прохода (ануса), стараясь втянуть их внутрь. Подержите позу, потом расслабьтесь. Повторите 3—5 раз.

5) Сидя на полу, вытянуть ноги перед собой, затем согнуть левую ногу в колене и положить ступню между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Руки положить на колени ладонями вверх, колени широко раздвинуты и лежат на полу.

6) Сделайте глубокий выдох и одновременно медленно плавно сократите анальные мышцы. Эти сокращения должны ощущаться и в области промежности. Задержать дыхание на несколько секунд и сделать медленный вдох,

расслабляя мышцы ануса. Это чередование сокращений и расслаблений со вдохом и выдохом не должно быть резким. Внимание на промежности. Вначале выполнять четыре движения в день по пять секунд на каждое сокращение и расслабление. Постепенно довести общее количество сокращений до 10—20.

Средство 76. Систематические занятия любовью

Систематические занятия любовью являются основой благополучия в сексуальной жизни партнеров, особенно мужчин. Половые органы, как и другие органы, нуждаются в регулярном использовании и упражнениях, для того чтобы оставаться сильными и здоровыми, иначе им грозит застой и атрофирование. Добавим, что постоянное использование половых органов благоприятно воздействует на половые железы, от которых зависит процесс старения и омоложения организма, хорошее настроение и положительное мышление.

Систематические занятия любовью означают, что любовью нужно заниматься как можно чаще (хоть каждый день) и вне зависимости от возраста. Причем интенсивные занятия любовью в молодые годы определяют дееспособность мужчины до глубокой старости.

Систематические занятия любовью дают уверенность в себе, расширяя круг общения. Особенно это важно для пожилых людей. Те, кто может чувствовать, независимо от возраста, что они могут полноценно любить и быть любимыми, на долгое время вперед избавлены от чувства одиночества и изоляции, от которого страдают столь многие пожилые люди.

Средство 77. Регулирование эякуляций

Мужчина, умеющий регулировать свои эякуляции, может отделить сексуальные контакты от семяиспускания и, как следствие этого, может заниматься любовью столько, сколько пожелает (может и по несколько раз в день). Это является основой даосского способа половых отношений.

Идеально мужчина должен эякулировать один раз за 3 дня (имеется в виду, что половые контакты могут быть каждый день) — весной, дважды в месяц — летом и осенью, зимой он должен беречь себя и не эякулировать совсем. Древние китайцы считали, что мужчина при таком режиме эякуляции обретает долголетие.

На практике следует применять более щадящий режим эякуляции: мужчина до 50 лет эякулирует 1 раз за 3—4 дня, а мужчина за 50 лет — не более 1—2 раз в неделю (вне зависимости от времени года). Если мужчина за 50 чувствует себя сильным, выносливым — на уровне молодого человека, он может эякулировать как молодой мужчина, но если он чувствует себя усталым при эякуляции один раз в 3 дня, он должен сократить частоту эякуляции до 1 в неделю. Если и эта частота эякуляции ему покажется утомительной и ему потребуется некоторое время для восстановления сил после эякуляции, ему следует увеличить интервал времени между эякуляциями. Правильную частоту он может уловить по следующему признаку: если после эякуляции (в течение интервала времени до следующей эякуляции) не будет ощущения слабости, будет приподнятое настроение и хороший жизненный тонус, значит, частота эякуляции выбрана правильно. И ему следует помнить: независимо от частоты эякуляций он должен стараться заниматься любовью каждый день (и если согласна партнерша — 2—3 раза в день). Пожилому мужчине нисколько не вредно заниматься любовью, и чем чаще он будет это делать, тем ближе будет он и его партнер к физическому и психическому здоровью, к семейному благополучию.

Конечно, увеличение интервала между эякуляциями — это хорошо. Но не следует этим увлекаться. Усталость и утомление могут быть симптомами и слишком малого числа эякуляций. Кроме того, может появиться некоторое неудобство или давление в мошонке. (Не нужно обращать внимание на давление в мошонке в первый месяц вашего опыта регулирования эякуляции: идет процесс адаптации и это пройдет.) Если эти два признака появляются, когда мужчина не эякулировал в течение нескольких недель, он должен увеличить частоту эякуляций.

Можно иногда нарушать принятую частоту эякуляции. Если мужчина в течение недели должен много работать, можно меньше эякулировать; если же он будет отдыхать, можно увеличить число эякуляций.

Пожилой мужчина может быть сильным в сексуальном смысле супругом и эффективным любовником, если он не будет заставлять себя эякулировать. Но сексуальная эффективность мужчины (и молодого и пожилого) зависит еще от одного фактора: он должен осознать, что процесс полового контакта — это процесс, ведущий к душевной гармонии партнеров (с точки зрения Востока, гармонии Инь и Ян; напоминаю: женское начало — Инь, мужское начало — Ян). Нет гармонии Инь и Ян — и акт бесполезен. Любовный акт должен быть истинным общением полов, то есть должна присутствовать взаимная нежность и радость. Без взаимной нежности и радости секс просто механическое движение, ничем не отличающееся от мастурбации, будто партнера и не существует. Некоторые сексологи предлагают во время полового контакта показывать какую-то преувеличенную бесстрастность, чтобы предотвратить эякуляцию. Они советуют мужчине в процессе акта думать о политике, о работе и о чем-либо другом, не связанном с происходящим. Возможно, это и эффективно для предотвращения эякуляции, но никак не подходит для достижения экстаза и вхождения в гармонию с партнершей, которая наверняка почувствует (ибо их энергетические поля переплетаются) отчужденность партнера, возмутится эмоционально и не раскроется энергетически. Для создания экстаза и гармонии есть много приятных и полных радостей вещей, о которых стоит думать (например, о волнующем ощущении тела партнера).

Преимущества регулирования эякуляций следующие:

1. Мужчина и его партнерша свободны от определенных опасений. Оба совершенно раскованны: женщина не опасается забеременеть, так как партнер в «опасные» дни может не эякулировать.

2. Он может заниматься любовью так часто и столько, насколько это отвечает его желаниям и желаниям партнера, и продолжать занятия любовью так долго (или возобновлять их так часто), как это нужно для достижения партнершей полного удовлетворения.

Как следствие этого — все большее спокойствие души, названное древними китайцами как гармония Инь (женского) и Ян (мужского). Партнеры получают при половом контакте (на фоне нежной теплоты и радости общения) намного больше из сущности друг друга (он из ее Инь-сущности, а она — из его Ян-сущности), чем при обычном рутинном способе полового контакта.

Большая частота половых контактов при малом количестве эякуляций и полезна и целесообразна. Даосская теория трактует эякуляцию как мгновенный обвал, удар молнии или взрыв запасенной сексуальной энергии. Если мужчина часто занимается любовью, запас сексуальной энергии в Свадхистханачакре находится на номинальном уровне и потребность в эякуляции сокращается. Занятия любовью должны быть не случайные и взрывные, а, скорее, непрерывные и плавные — они должны быть сравнимы с хорошим обедом: каждое блюдо должно быть само по себе законченным и в то же время возбуждать аппетит для следующего блюда, и в конце этого принятия пищи вы будете полностью удовлетворены (имеется в виду, что полное удовлетворение является результатом всего опыта занятий любовью). И еще (если продолжать сравнивать процесс полового контакта с приемом пищи): лучше регулярно принимать малые количества пищи, чем за один раз проглотить громадный обед.

3. Он получает больше удовольствия и наслаждения при малом числе эякуляций, чем в обычном случае, когда мужчина каждый половой акт заканчивает эякуляцией.

Уменьшение числа эякуляций (и проведение полового контакта без эякуляций) не означает, что мужчина теряет в удовольствии и наслаждении. Наоборот, не связанный с заданной необходимостью каждый раз эякулировать, мужчина, имея больше времени и большую частоту контактов, испытывает все большее наслаждение. По этому поводу Чжан Чхунь-Лань писал: «Меня часто спрашивают, что за удовольствие я испытываю, если эякулирую 1 раз за десять контактов. Мой обычный ответ таков: «Я совершенно определенно не сменяю мою радость на ваш тип удовольствия. Я двенадцать лет

пользовался вашим способом эякуляции — и какие же долгие и пустые были эти двенадцать лет! Если интересуется мужчина, ответом ему может служить то, что я выгляжу всегда миролюбивым, счастливым и пристрастным к занятиям любовью. Если интересуется женщина, испытывающая некоторое неудобство передо мной в самом начале наших отношений, то мой энтузиазм в любовных отношениях с ней очень скоро прогоняет все сомнения в том, что я вполне наслаждаюсь. Если сношение продолжается несколько часов, то она открывает, что постигла совершенно новый способ любви, и скорее всего убедится, что никогда не испытывала подобного наслаждения раньше. В самом деле, многие женщины были настолько удовлетворены, что говорили мне о том, что никогда не знали, что заниматься любовью можно с таким сильным наслаждением».

4. Он и его партнерша не только не чувствуют усталости и опустошенности в результате полового акта, но и увеличивают свои силу и энергию.

Техника полового акта при регулировании эякуляции следующая:

1) Начинаящий не должен слишком возбуждаться или быть чрезмерно страстным, ибо это может помешать контролю эякуляции. По мере приобретения опыта любая степень возбуждения и страстности уже не будет мешать контролю эякуляции.

Конечно, управлять возбуждением и страстностью сложно, поэтому, если есть возможность, лучше начинать осваивать метод с партнершей, которая не слишком привлекательна для вас; с такой женщиной легче управлять своим возбуждением.

Вы должны испытывать нежность к партнеру и радость от общения с ним. В каком бы состоянии духа вы ни были, вы должны настроить себя именно на такое отношение к партнеру (в идеальном случае вы должны испытывать к партнеру чувство любви). Но первое время, во время освоения контроля эякуляции, необходимо предпринять усилия и постараться быть безразличным, для того чтобы увеличить собранность для осуществления контроля эякуляции.

Нужно обратить особое внимание на свое душевное спокойствие (отбросить все беспокойные мысли и за-

боты) и доброжелательность вообще, то есть и к своему партнеру, и вообще ко всему в этом мире. Тогда партнерше легче достичь оргазма (женщина очень тонко чувствует во время контакта душевное состояние партнера, которое в определенной степени определяет ее психологическую раскованность и время прихода удовлетворения).

2) Начинаящий, пока он не освоил контроль эякуляции, должен вводить пенис мягко и выводить с силой (толчки должны быть плавными и медленными). После двух — трех серий толчков (в каждой серии порядка 80 толчков, пауза между сериями — несколько секунд) нужно сделать паузу в несколько минут, а затем толчки возобновляются (номинальное количество толчков за время полового контакта — порядка пяти тысяч). Ритм толчков — 3 мелких и один глубокий толчок, снова 3 мелких и 1 глубокий и т. д.; при этом нужно закрыть глаза, рот и дышать глубоко, но спокойно через нос.

3) Когда мужчина чувствует, что становится слишком возбужденным и может потерять контроль над эякуляцией, он должен быстрым движением поднять свою талию и вытащить пенис на 3—4 см, задержать дыхание, а затем применить один из двух методов торможения эякуляции — метод запирания или метод сдавливания.

Метод запирания выполняется так: глубоко вдохнуть, выпячивая живот вперед, затем задержать дыхание и втянуть низ живота на несколько секунд. Затем спокойно, глубоко подышать в течение некоторого времени (порядка десяти секунд), размышляя о важности сохранения семени. За это время вы успокоитесь, и можно снова продолжать толчки.

При методе сдавливания мужчина с помощью указательного и среднего пальцев левой руки нажимает на точку между мошонкой и задним проходом в течение 3—4 секунд. Во время давления на точку он делает глубокий вдох.

Мужчине важно запомнить, что доводить себя до сильного возбуждения не следует. Торможение эякуляции применяется тогда, когда мы только почувствовали возбуждение. При сильном возбуждении торможение эякуляции может не сработать. (Попытка вернуть

семя назад, когда оно уже начало извергаться, может неблагоприятно подействовать на органы таза.)

Пожилые мужчины воспринимают контроль эякуляции более легко, чем молодые (это и понятно, ибо молодые мужчины, как правило, более нетерпеливы, более страстны). Главная проблема для пожилых (так же, как и для молодых) мужчин состоит в избавлении от мысли, что они должны эякулировать всякий раз, когда занимаются любовью. И если на приобретение навыков в методах торможения эякуляции уходит 10—20 дней, то на избавление от мысли о необходимости эякуляции при каждом половом контакте требуется более продолжительное время (2—3 месяца). Для того чтобы полностью избавиться от этой мысли, нужно как можно чаще думать о преимуществах половых контактов с контролем эякуляции. В самом деле, даже старый мужчина может достигнуть 20 минутного сношения совсем легко (через 10—15 дней с момента начала практикования метода); он будет в силах заниматься любовью не только дольше, но и чаще; он обнаружит, что его партнерша, так же как и он, получает больше наслаждения. Такие мысли помогут адаптироваться к необходимости контроля эякуляции.

4) После торможения эякуляции мужчина, успокоившись, возобновляет толчки в ритме — три мелких и один глубокий. Через несколько минут он должен перейти на ритм — пять мелких и один глубокий толчок. Еще через несколько минут он может сменить ритм, перейдя на ритм — девять мелких и один глубокий толчок. Как только возникнет возбуждение, снова переходим к торможению эякуляции, используя метод запирания или метод сдавливания. Затем снова продолжаем толчки в той же последовательности, как было сказано выше.

Средство 78. Тантрийский способ половых отношений

Тантрийский способ половых отношений имеет следующие особенности:

1) Нужно иметь постоянного партнера. Конечно, партнеры могут меняться, но это должно быть редким

явлением, ибо вы должны хорошо изучить их вкусы, привязанности, привычки (в том числе и сексуальные).

2) Для занятий и упражнениями, и половыми контактами (в тантре половые контакты в какой-то степени являются упражнениями, ибо конечной целью полового контакта является не столько получение удовольствия, сколько достижение духовного экстаза) должны быть хорошие условия, ибо любой шум и чужое подглядывание может значительно снизить эффективность занятий. Лучше заниматься упражнениями и половыми контактами днем, но в общем-то для занятий приемлемо и ночное время.

3) Методом тантры является половая близость, причем такой интенсивности, что партнеры «растворяют» себя друг в друге. Если партнеры не будут скрупулезно физически чистыми, их органы чувств — обоняние и вкус — восстанут и необходимого растворения друг в друге не произойдет. Поэтому перед половым контактом большое внимание следует уделить чистоте кожи, полости рта (желательно очистить поверхность языка от налета пальцами или чайной ложкой), половых органов.

4) Занимаясь любовью, вы должны быть полностью раскрепощены. Позволяйте себе плакать, призывать, кричать или стонать во время мук сексуального экстаза (поэтому так важно иметь хорошие условия — комната должна иметь хорошую изоляцию). Если вы не можете раскрепощенно заниматься любовью, тогда тантра не для вас.

5) Партнеры воспринимают и осознают половой акт как вполне естественное, органически вплетающееся в их жизнь явление. Они осознают дуализм (сексуальность) вселенной, выражающийся в Инь-Ян, а конкретно — в «плюсах» и «минусах», женском и мужском. Для них половой акт — это конкретное отражение сексуальности вселенной. Поэтому они отрицают ложное чувство греха или стыдливости.

6) Половые контакты в тантре, включающие в себя поглаживания, другие сексуальные игры и непосредственно сношение, требуют достаточного времени, по крайней мере два часа. Конечно, можно распределить время на все этапы контакта, допустим 50, 20 и 30 минут. Но этапы сексуального контакта трудно подчинить

определенным временным рамкам, и поэтому планировать временные рамки этапов контакта не следует (хотя ориентир 30 минут для непосредственного сношения должен присутствовать в вашем сознании).

7) Движения при половом сношении должны быть без напряжения, без усилий. Ведь тантра известна еще как тантра-йога, а йога, чтобы быть эффективной, исключает в большинстве случаев напряжение. Когда вы напрягаете тело, у вас аккумулируются побочные продукты усталости и ваша физическая выносливость снижается. (Напряжение способствует также более быстрому наступлению оргазма.) Кроме того, движения должны выполняться грациозно, ритмично. Секс в тантре является как бы танцем жизни и должен выполняться так же элегантно, как если бы вы танцевали. Радуйтесь потоку движений, плавной реакции вашего тела на движения вашего партнера. Плавно переходите от одного действия к другому, от одного вида движений к другому виду движений так, чтобы было не заметно, где кончается одно и начинается другое, и было бы ощущение непрерывной любви и понимания. Когда вы научитесь выполнять все движения без усилий, вы поймете, что теряете ощущение проходящего времени, так как время, как мы его понимаем, — это последовательность событий, следующих одно за другим. А потеря ощущения проходящего времени ведет к растворению партнеров друг в друге и в конечном счете к экстазу.

Продолжительность полового акта — важный элемент в тантре. Половой акт должен быть удлиненным, что требует непрерывных физических усилий и использования мускулов, которые современные мужчины и женщины редко тренируют и развивают. Упражнения делаются по 10 минут в день (утром) в течение 1–2 месяцев, затем их нужно выполнять 1 раз по 10–20 минут в неделю. Упражнения лучше всего выполнять на открытом воздухе, а если вы их выполняете в комнате, то делайте это перед зеркалом. После упражнений необходимо расслабиться в положении лежа 7–10 минут.

1) Лечь на пол лицом вниз, предплечья и ладони по бокам груди. За счет мышц спины поднимаем грудь и откидываем голову назад, смотря в потолок. Выполнить упражнение 3 раза.

2) Стать у стены так, чтобы только пятки, ягодицы и спина касались ее. Все тело расслаблено, особенно мускулы ягодиц. Сожмите ягодицы, втяните живот, так чтобы таз поднялся и выпятился. При этом только ягодицы теряют контакт со стеной. Через 5—7 секунд расслабьтесь. Повторите 3 раза.

3) Стать лицом к стене. Стены касаются только лоб и грудь. Ноги слегка расставлены, колени слегка согнуты, пальцы ног слегка отодвинуты от стены. Попытайтесь поднять таз как можно выше по стене, не поднимаясь на носках. Повторите 3 раза.

4) Сядьте на пол, ноги вытянуты, руки на коленях. Попеременно напрягайте мускулы ягодиц, чтобы они тащили вас по полу вперед, сначала с одной стороны, потом с другой. При движении слегка сгибайте колени, но выпрямляйте их перед каждым напряжением. (Это упражнение эффективно не только для укрепления мускулов, используемых в половом сношении, но и для уменьшения размеров бедер и ягодиц.) Повторите 3 раза.

5) Стоя, ноги расставлены на 30 см, вес тела на пятках. Вращайте носки ног внутрь, затем в обратную сторону. Сделайте 7 движений (туда и обратно). Затем переместите вес на носки и вращайте пятки внутрь, а затем в обратную сторону. Сделайте 7 движений.

В тантре тренируется способность перемещения сознания, что способствует растворению партнеров друг в друге и расширению их сознания. Предположим, что вы хотите переместить центр сознания, находящийся в области головы, в лодыжку вашей ноги (допустим, правой ноги). Закройте глаза и вообразите, что правая нога растет из макушки вашей головы; лодыжка — в центре головы, далее поднимаются вверх икры, колено, бедро, паховая область и все остальное тело с головой, уменьшенной в размерах расстоянием и упирающейся в голубое небо. Удерживая этот образ некоторое время и представляя, что подъем и пальцы ноги выходят там, где находятся глаза и нос, а пятка выступает из затылка, вы сначала, возможно, почувствуете головокружение и ваша картина затуманится и поблекнет, возвращая сознание в голову. Но вы заметите, что правая лодыжка потеплела и в ней ощущается покалывание.

Это упражнение не является трудным, нужны просто определенные навыки. Поэтому после нескольких попыток вы сможете удерживать образ в течение нескольких минут; и чем сильнее будет ощущаться теплота и покалывание, тем большего успеха вы добились в смещении сознания.

Техника тантрийского сексуального контакта следующая:

1) Сначала партнеры нежно ласкают тело друг друга. Когда почувствуется некоторая усталость от поцелуев, мужчина должен очень осторожно переместить свои поцелуи на шею и далее на грудь женщины. Если поцелуи выполняются легко, нежно, с любовью, то вскоре соски начнут подниматься и твердеть. Он должен согреть их своим дыханием, нежно полизать языком и затем нежно установить свои губы вокруг каждого из них по очереди, коротко посасывая. Затем мужчина начинает поглаживание женщины. Оно должно как бы успокаивать ее. Партнерам нужно как можно дольше продлить сексуальный контакт, и поэтому целью такого поглаживания является: предоставить определенное время эротическому стимулированию и дать возможность обоим телам привыкнуть к достигнутому уровню сексуального давления. Надо поглаживать лоб, уши, глаза, щеки, губы и шею нежными, направленными в сторону касательными движениями рук. За каждым касанием руки должен следовать нежный поцелуй касаемого места. Ласкание груди делается двумя руками. Сначала тисканье должно быть нежным, затем усиливается с упором на соски, которые следует нежно зажать между большим и указательным пальцами. Тисканье груди можно соединить с нежным посасыванием сосков.

Для того чтобы продлить сексуальный контакт, женщине на этом этапе не следует касаться мужчины каким-либо эротическим путем (особенно не следует касаться пениса); она может ласкать его лицо, голову или верхнюю часть тела.

Затем мужчина может распространять свои ласки на женскую спину, живот, бедра, ноги. И опять эти прикосновения должны быть легкими, в виде поглаживания, представляющего собой скорее успокаивающие движения, а не стимулирующие (хотя и поглаживание

несет в себе стимулы нежного эротического свойства). Через несколько минут его пальцы должны поискать клитор, а затем подушечкой указательного пальца он должен коснуться верхушки этого маленького напряженного органа. Будьте осторожны, чтобы ногтем пальца не войти в соприкосновение с этой чувствительной женской тканью, так как последующая боль может испугать и оттолкнуть женщину. Он нежно поглаживает клитор пальцем вверх и вниз. Чтобы увеличить чувствительность клитора и предохранить его от раздражения, можно осторожно смазать его жидкостью (смазкой), взяв ее с губ влагалища. После этого женщина протягивает руку и начинает легкое поглаживание фаллоса мужчины. Мягкое поглаживание не увеличивает сексуального давления мужчины, а, наоборот, облегчает его и помогает мужчине продолжить любовную игру без появления чрезмерного желания к эякуляции. Поглаживать нужно только верхнюю поверхность фаллоса от головки к основанию и наоборот, не касаясь нижней поверхности; нельзя также обхватывать орган.

Когда она обнаружит, что пенис покрывается тонкой пленкой секрета, выполняющей роль смазки, она и мужчина принимают позицию для непосредственного полового акта. Так называемая «позиция миссионера», наиболее всего применяемая в половых сношениях, не является рациональной для установления контроля над оргазмом. Когда мужчина лежит на женщине, это приводит к слишком большому давлению на обе стороны и разрушает уже достигнутые в процессе любовных игр результаты по сдерживанию сексуальных эмоций. Поэтому рекомендуется боковая позиция: мужчина подтягивает ногу, на которой он лежит, почти под прямым углом к своему телу. Женщина помещает свою контактирующую с постелью ногу на подтянутую ногу мужчины, а свою верхнюю ногу — на его верхнюю ногу; нижняя рука мужчины — под ее шею или плечами. Он подтягивает женщину к себе, так что в конечном счете окажется, что он лежит частично на спине и частично на боку, а она частично на боку и частично на животе. Причем ее груди покоятся на груди мужчины. Руки партнеров свободны для контроля движений их тел — ближе или дальше друг от друга — и для ласкания по-

ловых и других чувствительных зон друг друга. При сближении тел в этой позиции мужчина находит ее клитор и небольшой карманчик в месте соединения половых губ, в котором он находится. Затем он нежно помещает головку своего возбужденного фаллоса в этот карманчик и оставляет его там без движения на 5—10 минут, в результате чего жажда к введению значительно спадает и тем самым снижается возможность непроизвольных сокращений при введении пениса и обеспечивается больший контроль над оргазмом.

2) Мужчина нежно и очень медленно вводит пенис во влагалище, но не больше чем на три сантиметра. Никаких ласканий и поцелуев. Лежите вместе и чувствуйте близость друг друга. Дышите глубоко — это помогает контролировать сексуальное напряжение. Через две минуты мужчина выводит пенис и только его головка касается губ. Опять отдохните две минуты и глубоко подышите. Снова ввести на три сантиметра и т. д. После 15 минут таких процедур партнеры очень захотят завершить удлиненный акт сношения. Мужчина делает несколько мелких, достаточно быстрых толчков, пока не почувствует, что женщина впивается ногтями в его спину и сжимает его ноги своими. Это ее знак о приближении оргазма. Тогда мужчина делает глубокие вводы во влагалище, освобождает свой оргазм, плотно прижимая к себе женщину.

При последующей сексуальной встрече партнеры занимают ту же позицию, но пенис вводится во влагалище на половину его длины. Движения осторожные и медленные: каждый ход пениса туда и обратно должен занимать не менее трех минут. Если мужчина чувствует приближение оргазма, он должен применить метод регулирования эякуляции. После 15—20 минут таких контролируемых движений партнеры могут перейти к достижению оргазма (путем мелких толчков, за которыми следуют глубокие погружения, когда приближается оргазм женщины).

3) Контроль эякуляции: когда мужчина почувствует довольно сильное сексуальное напряжение, следует прекратить всякое движение, несколько раз глубоко вздохнуть и попытаться сознательно ослабить мышцы ягодиц. Если это сделать вовремя, ощущение сильной напря-

женности пропадает и можно продолжать ввод и вывод пениса. Второй способ: при приближении оргазма мужчина медленно выводит пенис и помещает в гнездо клитора или вообще выводит пенис. Глубокое дыхание и нарушение контакта с высокостимулирующим влагалищем в течение 2—3 минут позволяет восстановить контроль над эякуляцией.

4) При третьей, четвертой и пятой сексуальных встречах партнеры занимают ту же позицию, пенис вводится на половину его длины и движения туда и обратно занимают не менее трех минут. Через пятнадцать минут мужчина начинает делать каждый четвертый ввод полным; но опять же его движения должны быть медленными и тщательными, а дыхание глубоким. Если мужчина уверен, что может контролировать свой оргазм, он через несколько минут может перейти на другой ритм движений, то есть делать глубоким каждый третий ввод, затем через несколько минут — каждый второй (при той же уверенности контроля) и, наконец, все вводы пениса становятся глубокими. На этой стадии рекомендуется позиция, при которой женщина сверху (эту позицию рекомендуют и американские исследователи Мастере и Джонсон). Мужчина поворачивается на спину, помещая женщину на себя без прерывания сексуального контакта. Женщина на коленях, ее ноги раскидываются по сторонам бедер мужчины. Руки мужчины покоятся на ее ягодицах (и особенно тогда, когда он хочет подсказать ей, надо ли делать движения быстрее, медленнее или прекратить совсем). Движения и при этой позиции должны быть медленными и контролируемыми. Здесь женщина начинает с помощью своих внутренних мускулов проводить так называемое «доение» (сдавливание и освобождение захваченного пениса). Это увеличивает удовольствие, но она должна помнить, что мужчина контролирует свой оргазм; поэтому она следит за выражением его лица и за движением его рук на своих ягодицах. Через 15—20 минут после принятия позиции мужчина применяет вращение бедер. Он выполняет это движение, напрягая большие мышцы своих ягодиц и поднимая бедра. Затем к этому добавляется движение хулахуп при перемещении пениса вверх и вниз, причем при движении пениса вверх, наподобие вкручи-

вания винта, обеспечивается его касание с каждой частью влагалища. В описываемой позиции партнеры находятся минут 20—30, прежде чем женщина может сигнализировать о своем желании иметь оргазм. Мужчина с этого момента может прекратить контроль оргазма.

5) Начиная с шестой сексуальной встречи, когда будут уже приобретены навыки контроля над оргазмом в вышеприведенных позициях, партнеры могут проводить половое сношение в любой позиции, в том числе в «позиции миссионера» — позиции, в которой контроль оргазма осуществлять наиболее трудно (причина этого прежде всего психологическая — наше общество придает этой позиции значительную эротическую ценность, что вынуждает мужчину переоценивать ее эротическое стимулирование). Если эта позиция принимается за основную, то все равно начать нужно с боковой позиции (в той позиции вводится пенис). Когда первоначальное возбуждение проконтролировано, мужчина осторожно перекачивается наверх, женщина оказывается на спине, а мужчина — между ее подтянутых и раздвинутых ног. Подушка под ее ягодицами поднимает ее таз, мужчина удерживает свой вес на локтях или кистях и коленях. Характер и последовательность движений такие же, как при третьей сексуальной встрече в боковой позиции. Через 10—15 минут женщина может применить метод «доения» с помощью мышц влагалища, затем перейти на движение вверх-вниз до полной координации с движениями партнера. В этой позиции половое сношение должно быть не менее получаса (от получаса до одного часа).

6) После оргазма партнеры откидываются назад с закрытыми глазами, но все еще соединенными половыми органами и расслабленными мускулами: ноги должны быть во взаимном зацеплении. В этот момент партнерами овладевает состояние экстаза (тантристы с очень большим опытом утверждают, что введение пениса даже необязательно для достижения состояния духовного экстаза; для очень опытных тантристов осознание сексуальности вселенной настолько сильно, что они постоянно находятся в состоянии, близком к экстазу).

Первое, что вы ощутите в экстазе, это отделение сознания от тела (отделение астрального тела от тела фи-

зического). Некоторые ощущают это как подъем, другие — как падение. Нужно отдаться этому ощущению без волнения, и оно вскоре исчезнет, а вместо него останется мягкое ощущение подвешенности, приятное и хорошо расслабляющее, напоминающее парение в воздухе (некоторые тантристы описывают это ощущение как «скольжение на восходящем воздушном потоке»). Это состояние может удерживаться бесконечно долго, если вы просто отдадитесь возникшему состоянию и не будете пытаться анализировать или удерживать его. Парите, дрейфуйте, путешествуйте. И это будет необычное путешествие — путешествие через собственный мозг (сходное с путешествием «Путь на дно моря» в высшем аутотренинге).

Через 1–2 минуты после начала парения перед внутренним взором появятся отблески всех основных цветов, затем появятся полупрозрачные пластины и блоки, плавающие в сером пространстве и занимающие почти все поле вашего зрения. Все это похоже на плавающие глыбы светящегося мозга. Постепенно пластины и блоки теряют очертания, как будто они закругляются как дым, образуя шарики и звездочки, все время меняющие свою перспективу и цвет. Затем возникают образы странных созданий, представляющих собой невероятное сочетание человек — животное — растение — минерал. В общем-то они не так уж приятны и не так уж безобразны, хотя кажется, что они невероятно говорят и скалят зубы. (При этом возникает ощущение, что эти существа реально существуют. Кстати, подобные существа играют большую роль в магии; они являются ответственными за «чудеса», выполняемые на некоторых мистических сеансах.) Возникает некоторое ощущение беспокойства, но физическая связь с партнером дает уверенность в себе. Исходя из опыта многих тантрических пар можно сказать, что вреда эти существа никому никогда не причинили (хотя и может возникнуть некоторая «одержимость» этими существами — поэтому следует не акцентировать на них внимание и не пытаться вступать с ними в контакты).

Странные существа сменяются ландшафтами: красивые леса с густой зеленью листвы и отблесками лилового, розовато-лилового, красного и серебристого цве-

тов. Золотистые поля, освещенные ярким солнечным светом. Перспективы ледяных полей во всепоглощающем голубом сиянии. Горные пики, пронизывающие облака, моря с вкрапинами островов; подводные морские пейзажи, флюоресцирующие невероятными оттенками. В то время, когда ландшафты сменяют друг друга, вам кажется, что вы плывете над ними, иногда медленно, иногда очень быстро. Ландшафты кажутся реальными картинами из пространственно-временного поля знания, и именно на этой стадии экстаза (при достаточной практике) тантристы проявляют способность ясновидения — видеть через расстояние, видеть события прошлого и будущего.

На стадии видения ландшафтов обычно люди, имеющие малый опыт в тантре, засыпают. У тех, кто имеет достаточный опыт (обычно через 15–20 тантрических сексуальных контактов), их «Я» продолжает движение навстречу Абсолюту. Возникают яркие геометрические формы и слышатся сопутствующие им звуки. Эти формы моментами удерживают статическое положение, затем начинают двигаться, они кажутся почти бесцветными на невероятно ярком фоне. Особенностью этих форм является то, что, несмотря на их быструю смену, фокусное расстояние для них кажется постоянным. Затем возникает ощущение вашего движения. Создается почти полное представление того, что вы сами движетесь со всевозрастающей скоростью вниз по туннелю, стены которого появляются, растут, заполняют ваш взор и затем остаются позади, по мере того как вы проносите мимо них, продвигаясь все глубже и глубже к сверкающему центру. На этой стадии звук, возникший еще при появлении геометрических форм, усиливается и становится похожим на гудение громадного колокола. Это звучание продолжается и тогда, когда вы достигаете центра света и купаетесь в этом прекрасном свете, испытывая необъяснимое блаженство.

После такого тантрийского контакта (с достижением духовного экстаза) вы довольно продолжительное время (несколько недель) будете чувствовать себя как бы обновленным, омоложенным и в то же время бодрым и энергичным.

V. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ В СТРЕССОВЫХ КОНФЛИКТНЫХ И ОТВЕТСТВЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

1. Выход без негативных последствий из стрессовых состояний

Причиной многих болезней и психических срывов является стрессовая ситуация. Понятие «стресс» впервые ввел канадский врач-биолог Ганс Селье. Ганс Селье утверждает: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное к нему требование». Значит, стресс — это не только одно нервное напряжение. Любое непривычное для организма воздействие — чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, прием лекарств — все это вызывает стресс. Организм должен к нему приспособиться, и начальная стадия приспособления к любому названному явлению, вызывающему стресс, одинакова, то есть организм равнозначно реагирует на любое сильное чувство и ощущение.

Если стресс — это напряжение, давление, нажим, то дистресс — горе, несчастье. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно. Вреден сильнодействующий стресс или дистресс, и бороться человеку нужно с дистрессовыми ситуациями (стараться побыстрее из них выходить).

При воздействии сильнодействующего стресса организм, сталкиваясь с необычным воздействием, вначале отвечает реакцией тревоги, затем наступает фаза сопротивления, которая заключается в выработке сил и средств, направленных на борьбу со стрессорами (факторами, вызывающим стресс). Третья фаза — фаза истощения, когда исчерпались ресурсы защитных сил и организм заболевает.

Средство 79. Выход из стрессовых ситуаций, вызванных сильными эмоциями гнева, ненависти, радости, любви

Управлять своими эмоциями очень важно. Неуправляемые отрицательные эмоции являются причиной многих заболеваний, но кроме того, они разрушают духов-

ную структуру человека. Управление собой (или самообладание) — это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Умение внешне не проявлять эмоций не исключает их отрицательного воздействия на организм. Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного самообладания — это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Умение избежать нежелательных ситуаций в общении, своеобразная нейтрализация их влияния на нас путем оценки с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца также помогает сохранить самообладание. Стремление погасить отрицательные эмоции транквилизаторами нельзя одобрить. Употребление успокаивающих медикаментов допускается лишь в крайних случаях, и то по рекомендации врача. Приемлемым способом разрядки отрицательных эмоций путем создания очага охранительного возбуждения является минорная музыка, общение с природой, переключение внимания на внутренние положительные ощущения (расслабить все мышцы последовательно друг за другом или подсчитывать удары пульса), физическая работа до усталости, короткое полное голодание. Кроме того, нужно постараться убедить себя, что причина любой стрессовой ситуации кроется в вас самих, в ваших собственных мыслях и взглядах на жизнь. Если кто-то очень неприлично ведет себя по отношению к вам (вызывая тем самым у вас чувство гнева или страха), это значит, что именно ваши мысли и убеждения привлекают к вам такого человека, который относится к вам соответствующим образом.

Если стресс был довольно-таки сильным, перечисленными способами разрядки накопленных отрицательных зарядов не обойтись, ибо разрядка может быть неполной; нужны радикальные способы разрядки. Например, способ «битья подушки»: подобрать себе крепко сшитую подушку и раз в неделю колотить кулаками по подушке (в случае же очень сильного стрессового состояния желательно колотить подушку сразу же после инцидента или в тот же день). Некоторые западные врачи специализируются на освобождении человека от накопленных эмоциональных зарядов. Одна из их методик по освобождению от зарядов гнева пред-

лагает бить резиновым шлангом по куче устаревших книг.

Применяя такой метод освобождения от эмоциональных зарядов, возможно, первое время вы будете испытывать некоторую неловкость, ибо это может быть необычно для вас и членов вашей семьи. Но потом, приобретая навыки, вы скорее всего будете получать даже удовольствие от этого процесса. Кроме того, после освобождения от зарядов вы можете по-другому взглянуть на ситуацию и пути выхода из нее скорее всего отыщутся.

Можно использовать и другие радикальные способы освобождения от эмоциональных зарядов вследствие гнева: побегать по лестнице между этажами; прокричать во всю мощь все, что вы думаете; написать письмо обидчику с выражением своей ярости, а затем уничтожить его. Не ленитесь и не стесняйтесь делать это, ибо это очень важно для поднятия вашего тонуса и для вашего здоровья; кроме того, это делает человека более раскованным, более естественным в поведении.

Для того чтобы сократить заряд, сделать его менее разрушающим, нужно открыто заявить человеку, который, по вашему мнению, является причиной вашего гнева, что вы на него сердитесь. Если же нет возможности встретиться с этим человеком, используйте зеркало. Стоя перед зеркалом постарайтесь увидеть, помимо себя, вашего обидчика. Вспомните инцидент и позвольте снова возникнуть чувству гнева. Смотрите в лицо обидчика (или в свое собственное отражение, если не сумеете в должной мере вообразить обидчика) и высказывайте ему все, что вы о нем думаете, причем так, как будто бы вы действительно в настоящем гневе. Если вы хотите дополнить эту процедуру освобождения зарядов битьем подушек, сделайте и это. Следует сказать что и в том, и в другом случае, и вообще в любом способе освобождения зарядов гнева не нужно себя контролировать, все должно происходить естественно. Причем, если вы чувствуете, что зарядов накопилось очень много, примените кардинальный вариант при битье подушек: снимите с себя всю одежду и, бросившись на землю или пол (желательно, чтобы на полу было что-то мягкое), ведите себя как дикое первобытное существо, кричите изо всех сил, бейте о землю или

пол руками и ногами, наносите яростные удары по подушке, освобождая свою агрессию и злобу. Делайте это до тех пор, пока силы не покинут вас (после этого вы, возможно, заснете крепким сном).

Средство 80. Выход из ощущений страха и горя

При возникновении страха прежде всего отделите это чувство от себя. Промедитируйте на тему своего страха: ваше вечное «Я» не тождественно со страхом, чувство страха, как и любое другое чувство, приходит и уходит, если мы не будем это чувство подогревать и развивать. Отпустите свой страх, сказав ему: «Я понимаю, ты хочешь мне помочь, защищая меня. Ты заботаешься обо мне. Я благодарю тебя». Затем подумайте о том, что чем больше мы будем любить себя, тем больше у нас будет возможности позаботиться о себе в нужную минуту, тем меньше мы будем привлекать к себе обстоятельства и факторы, угрожающие нашей безопасности и вызывающие поэтому у нас страх.

Если вам нужно оперативно снять с себя чувство страха, как говорится, привести себя в чувство, призовите на помощь дыхание. Ибо когда вы свободно и глубоко дышите, у вас преодолевается внутренняя скованность, расширяется грудная клетка, в нормальном ритме начинает работать сердце. Сделав пять-шесть глубоких вдохов-выдохов, скажите себе: «Я обладаю огромной внутренней силой. В моем внутреннем мире — покой и твердая уверенность».

Когда человек испытывает большие болезненные эмоции из-за потери близкого человека, нужно дать выход своим чувствам: они должны быть выпущены на волю, ибо огромный заряд болезненных эмоций очень негативно может сказаться на физическом и психическом здоровье. Можно поплакать, покричать. Затем нужно простить себя и отпустить человека, потеря которого вызывает у вас чувство горя. Если процесс отпускания не получается, промедитируйте на тему потери: представьте, что у человека, который покинул вас, уже нет никаких проблем, которые мешают жить людям на зем-

ле. Он спокоен и находится в полной внутренней гармонии. Он способен дать вам знать, чтобы вы перестали тратить свои силы на сожаление о его уходе. Выразите ему свою любовь и затем снова отпустите его.

Средство 81. Освобождение от негативных ощущений

Освобождать можно не только отрицательные эмоции, но и негативные ощущения, трансформируя их в приятные ощущения. Приняв удобную позу, расслабьтесь, закрыв глаза, и обратите свое внимание внутрь, сконцентрировав его на теле. Просмотрите каждый участок своего тела и, почувствовав какое-то ощущение (пусть даже незначительное) в виде боли, дискомфорта или даже напряжения, которое вы не могли сбросить при расслаблении, постарайтесь представить и как бы почувствовать форму, цвет, фактуру, температуру и даже звук, который может издавать это ощущение. Это ощущение можно представить в виде какого-то символа или даже животного. Теперь постарайтесь определить, какие из перечисленных качеств вызывают ощущение дискомфорта (цвет, форма или еще что-либо). Постарайтесь преобразовать, изменить качества, вызывающие дискомфорт, таким образом, чтобы это чувство дискомфорта исчезло. Например, красный цвет замените на зеленый, квадратную форму на круглую и так далее. Если результат не получается сразу, ищите новые варианты изменения. Иногда приходится, представляя ощущения в виде какого-то зверя, ставить его в те или иные условия, соответственно изменению определенных качеств. Вскоре вы заметите, что дискомфорт или боль, вызывающие у вас беспокойство или даже, может быть, страх, постепенно уходят и, даже более того, становятся удовольствием.

2. Успешное разрешение конфликтных ситуаций

Конфликт — это ситуация, когда вы и другая сторона имеете разные интересы при наличии с одной или с двух сторон раздражения, агрессии или недоверия.

Средство 82. Пассивная позиция в конфликте

Основное, что желательно было бы усвоить каждому человеку: в конфликте нужно не заикливаться на «принципиальных позициях», а попытаться найти скрытые интересы обеих сторон. Найдя эти скрытые интересы, нужно стремиться добиться взаимной выгоды, а не только своей собственной. Распознавание нужд другого человека и сообщение ему о своих интересах может позволить вам найти соглашение, которое удовлетворит вас обоих. Очень хорошо будет, если вы дадите человеку выговориться. Этого бывает часто достаточно, чтобы конфликт был исчерпан. Ведь во многих случаях конфликт возникает по той причине, что обе стороны просто не слышат друг друга. Если же во время пространной тирады оппонента вы изредка будете прерывать его, чтобы дать понять, что вы слушаете его, спрашивая: «Правильно ли я понял, что...», то это еще более укоротит путь к исчерпыванию конфликта.

Средство 83. Активная позиция в конфликте

Если вас не устраивает пассивная позиция в конфликте, ну что же, займите активную позицию, но при этом неукоснительно соблюдайте следующие правила: 1) не атакуйте в конфликте, воспринимая его не как борьбу, а как сотрудничество; если вы чувствуете свою силу, используйте ее не против оппонента, а на изобретение вариантов решений, учитывающих выгоды двух сторон; 2) ориентируясь при разговоре на собственные цели, четко их осознайте. Если конфликт касается какого-либо дела, не говорите много, чтобы уменьшить вероятность расширения и углубления конфликта; 3) эмоции должны быть под вашим контролем. Если чувство гнева или страха переполняет вас, то постарайтесь выпустить заряды этих негативных эмоций перед самым разговором (это можно сделать несколькими способами; один из них — это битье подушки. При этом для усиления эффекта можно кричать и ругаться во всю мощь своих голосовых связок). Это дает возможность во время разговора сохранить спокойствие и создать положительную

энергетику. А это очень важно, так как ваш оппонент, с которым вы ведете переговоры, реагирует прежде всего не на ваши слова, а на ваш настрой, на вашу энергетику и соответствующим образом отвечает на это.

Разряжать нужно не только заряды гнева, ярости или страха, но и заряды нереализованной сексуальной энергии, потому что подавленная сексуальность порождает агрессивное состояние. Люди с подавленной сексуальностью очень трудно чувствуют себя в конфликтных ситуациях, так как их агрессивность обычно усугубляет конфликт. Подавленная сексуальность касается не только тех, кто забыл, что такое половые отношения, но даже и тех, кто имеет возможность заниматься сексом все дни напролет. Ибо все дело в том, как происходит оргазм. Если оргазм ощущается только в области гениталий (что чаще всего бывает, когда нет высоких чувств по отношению к партнеру), значит, вы пока еще не умеете освобождать и проявлять свою сексуальную энергию. Если же оргазм ощущается как поток энергии, пронизывающий все ваше тело, — это и есть освобождение сексуальной энергии (согласно тантре, секс — это не только обмен сексуальной энергией с партнером, но и обмен энергией с космосом: энергия из области гениталий проходит сквозь все тело через верхнюю чакру — Сахасрару — и уходит в космос). Если вы испытываете оргазм только в области гениталий, то нужно периодически, хотя бы один раз в месяц освобождать свою подавленную сексуальную энергию. Для этого нужно включить спокойную музыку, лечь на коврик, начать дышать глубоко и равномерно. Нужно представлять, как энергия из нижней чакры идет вдоль позвоночника от одной чакры к другой и выходит через Сахасрарачакру. При этом вы совмещаете ритм дыхания с движениями рук, которые скользят по телу от области нижней чакры, через живот и грудь до макушки головы, где расположена верхняя чакра. Некоторое время вы ничего особенного не чувствуете. Но затем неожиданно в области половых органов зарождается поток энергии и идет вверх по спирали, касаясь то позвоночника, то чакр. Этот поток энергии настолько невероятен, что когда он идет вверх, то хочется самым невероятным образом выражать свои чувства от избытка счастья. Когда энергия

поднимается к голове, возникает чувство, что на голове находится крышка, которая может вот-вот слететь от огромного потока энергии. Так как поток энергии идет очень большой и при этом возникают необычные ощущения, желательно, чтобы первое время рядом с вами находился человек, знакомый с этим упражнением.

3. Оптимальное поведение в ответственных ситуациях

Средство 84. Самовнушения перед ответственными событиями, встречами

Перед ответственными событиями, ответственными встречами необходимо расслабиться и внушить себе спокойствие и уверенность. Полезно также проиграть предстоящую ответственную встречу (или событие). Это поможет вывести напряжение на поверхность, чтобы оно не вырвалось из подсознания в самый неподходящий момент.

Наиболее удобно делать самовнушения перед засыпанием и сразу после пробуждения (самовнушение по В.М. Бехтереву). На фоне полусна мысленно произносятся короткие фразы без напряжения, как бы механически. В фразах исключается отрицательная частица «не». Характер фразы конкретный, утвердительный. Например, завтра вам предстоит ответственная встреча с аудиторией. Перед сном, когда наступит состояние дремоты, вы мысленно произносите 5—10 раз фразы следующего плана: «Я спокоен. Перед слушателями в аудитории я буду уверен в себе, голос будет звучать легко и свободно».

Средство 85. Мобилизация и восстановление физических и психических сил перед ответственными событиями, встречами

В психорегулирующей тренировке (ПРТ) преобладают короткие формулы самовнушения, отрабатываемые поочередно для расслабления элементов тела. Специальные самовнушения, нацеленные на мобилизацию сил, можно

не использовать, так как формул расслабления элементов тела достаточно для успокоения, мобилизации и восстановления физических и психических сил. Используются следующие формулы самовнушения:

- 1) «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»;
- 2) «Мое внимание на моем лице»;
- 3) «Мое лицо спокойно»;
- 4) «Губы и зубы разжаты» (уточнение формулы 3);
- 5) «Расслабляются мышцы лба, глаз, щек» (уточнение формулы 3);
- 6) «Расслабляются мышцы затылка и шеи»;
- 7) «Лицо начинает теплеть»;
- 8) «Теплеет затылок и шея»;
- 9) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»;
- 10) «Мое внимание переходит на мои руки»;
- 11) «Мои руки начинают расслабляться и теплеть»;
- 12) «Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют»;
- 13) «Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют»;
- 14) «Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют»;
- 15) «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные»;
- 16) «Мое внимание на моих теплых пальцах» (согревание);
- 17) «Мое внимание переходит на мое лицо»;
- 18) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»;
- 19) «Мое внимание переходит на мои ноги»;
- 20) «Мои ноги начинают расслабляться и теплеть»;
- 21) «Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют»;
- 22) «Мои голени и колени расслабляются и теплеют»;
- 23) «Мои бедра и таз расслабляются и теплеют»;
- 24) «Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные»;
- 25) «Мое внимание на моих теплых голеностопах» (согревание);
- 26) «Мое внимание переходит на мое лицо»;
- 27) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».

На освоение перечисленных формул требуется определенное время. Формулы 1—3 прорабатываются в достаточно медленном темпе, каждая — в течение одной минуты. Желательно повторить эти формулы 5—6 раз в течение дня. Через несколько дней можно приступить к освоению формул 4—6 (формулы для уточнения понятия «Спокойное лицо»). Заниматься нужно 3—4 раза в день (на формулы 1—6 уходит 2,5 минуты). Формулы 8—9 — в них используется представление о тепле; отрабатываются сразу все 9 формул. Заниматься нужно 2—3 раза в день в течение 3 недель. Освоение последующих формул осуществляется присоединением к освоенной группе формул последующих групп формул: сначала формул 11—14, затем формул 15—18, затем формул 19—23, 24—25 и, наконец, 26—27. После курса освоения всех формул следует перейти к сокращенному варианту ПРТ: 1) каждая формула произносится по одному разу; 2) изымаются промежуточные формулы 3—8, 12—14, 21—23.

Средство 86. Восстановление раскованности в ответственных ситуациях

Нам нужно выработать навыки оперативной аутогенной тренировки (АТ), которая может быть использована во время общения в ответственной ситуации (или непосредственно перед общением). Эти навыки позволят улавливать моменты, когда начинают сковываться мышцы, дыхание и сосуды, и быстро расслаблять себя (мышцы, дыхание, сосуды), что позволяет в дальнейшем вести себя естественно и принимать оптимальные решения. Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается путем отработки ощущения каждой клеточки тела.

В течение двух недель вырабатывается мышечное чувство, то есть умение чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрастности (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и, в результате, научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать на-

пряженность мышц в любой части тела). Эти упражнения выполняются следующим образом: напрягается какая-либо часть тела (кисть, предплечье, рука, ступня, голень, нога), а затем расслабляется.

Чтобы иметь возможность чувствовать зажимы мышц лица, отрабатывается мышечное чувство лица с помощью аналогичных упражнений: сжать челюсти — расслабить их; сморщить лоб, подняв брови, — опустить брови; нахмуриться — расслабить брови; расширить ноздри — расслабиться.

Очень важно расслабить глаза. Расслабленные глаза — залог общего успокоения. Чтобы почувствовать состояние расслабленности глаз, нужно выполнять упражнение: закрыть глаза, затем опустить веки свободно в положение, которое они примут сами (если вы в бодрствующем состоянии, веки приоткрыты). Запомнить это расслабленное состояние век.

Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение (как внутреннее дуновение). При этом мышца как бы оседает.

Одно из условий успешного выполнения АТ — умение управлять своим вниманием, то есть умение сосредотачиваться. Упражнение «прожектор внимания» основано на мысленном представлении, что в вашей голове находится прожектор, лучом которого освещается то, на что направлено внимание (когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму). Прожектор внимания используется как средство концентрации внимания во время сеанса АТ.

Так называемые «созерцания» — упражнения отработки сосредоточения на каком-либо предмете. В удобной расслабленной позе в течение 2—5 минут пристально рассматриваются какие-либо предметы (освещаются «прожектором внимания»). При этом моргать можно сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Нужно уметь быстро освобождать дыхание, делать его свободным и легким. Для отработки включения свободного дыхания используется следующая методика: сесть в удобную позу, расслабиться (сбросить мышечные зажимы). Дышите в обычном режиме. Затем начинайте проникновенно вслушиваться в «дыхательное удовольствие».

Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела. Вы ощущаете, что дышите легко и с удовольствием.

Для отработки ощущения тепла используется метод: примите позу АТ, сбросьте мышечное напряжение, освободите дыхание, сосредоточьтесь на кончике указательного пальца правой руки (упражнение «фиксация пальца»). Через некоторое время в кончике пальца будет ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит всю кисть, а затем всю руку. На следующем занятии переведите ощущение тепла с правой руки на левую руку, а затем на все тело.

Аутогенная тренировка такого типа может быть использована в домашних условиях. В этом случае нужно осуществлять вход в аутогенное расслабление и выход из него.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью психического замедления.

Замедление осуществляется с помощью мысленного представления: представить, что вы черепаха и медленно-медленно передвигаетесь, или то же самое относительно улитки.

Целью выхода из аутогенной расслабленности является снятие вялости и сонливости. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации: представить, что вы разбегаетесь и совершаете прыжок или попадаете под прохладный, освежающий душ.

4. Преодоление трудностей

Средство 87. Укрепление уверенности в себе

Большое значение в преодолении трудностей имеет уверенность в себе. Для выработки (или усиления) уверенности в себе используем медитацию.

Утром проводим медитацию о своей сущности, не зависящей от тела.

Принять удобную позу, дышать ритмически и размышлять над своей сущностью. Думай о себе как о сущ-

ности, независимой от тела, использующей тело как раковину или жилище. Ты всегда можешь покинуть тело и вернуться в него по своему желанию. Тело — инструмент твоего «Я». Думай о себе как о независимой сущности, использующей тело для достижения цели и осуществляющей полный контроль и управление им. Во время размышления полностью игнорируйте свое тело, добейтесь того, чтобы вы как бы не замечали его. В процессе выполнения этого упражнения очень полезно говорить себе следующие слова: «Я существую, я утверждаю реальность моего существования не только физического, мимолетного, но и духовного, вечного, абсолютного. Я утверждаю реальность моего «Я», самого себя. Мое реальное «Я» не может умереть, оноечно. Я существую. Я существую».

Вечером выполняется следующая медитация.

Примите удобную позу и попытайтесь представить себя мертвым, то есть пытайтесь оформить умственную концепцию о себе как о мертвом. И хотя это кажется легким, полностью осуществить это невозможно, так как эго отказывается принять это. Можно представить себя в бессознательном состоянии, уснувшим (это не трудно), но не мертвым.

Представьте свое «Я» проходящим испытание через воздух, огонь и воду и вышедшим невредимым. Помните, стихия может воздействовать только на физическую оболочку, но не на «Я» (такое мысленное упражнение дает постоянное ощущение силы, смелости). Вы поймете, что ваше «Я» стоит над телом, побеждает стихию.

Представьте себя непобедимым, не доступным для какого-либо вреда. Приобретаемые таким образом мощь, сила, уверенность и спокойствие будут воздействовать на окружающих должным образом. Вы будете спокойно и без страха глядеть в лицо надвигающимся событиям, сможете подняться над неприятностями и преодолевать их с улыбкой.

Средство 88. Укрепление силы воли

Немалое значение в преодолении трудностей имеет сила воли. Чем сильнее воля, тем успешнее преодолеваются трудности. Люди обладают силой воли только в

той или иной степени, и для развития силы воли нужно работать над собой. Но не с помощью заклинаний и призывов к самому себе (это, как показывает опыт многих людей, ничего не дает), а с помощью следующего средства. Нужно взять семь листков белой бумаги и написать на каждый день крупно, разборчиво (на каждом листе отдельно):

1) Я обладаю сильной, доброй волей. Никто не может противостоять моему влиянию. Я всем желаю только добра. Мне все желают добра.

2) Я обладаю сильным, добрым духом. Меня ничто не страшит. Я никому не причиню неприятность. Мне никто не причинит зла.

3) Я твердо решил успевать во всем. Я твердо решил любить всех людей. Все окружающие любят меня и желают мне успехов.

4) Я решил идти путем правды и добра. Для меня не существует препятствий. Я достигну, чего хочу. Мои желания честны.

5) Я вполне владею собой. Ничто меня не взволнует и не возмутит. Я всегда спокоен. Я могу подавлять свои желания, сдерживать себя.

6) Я обладаю доброй волей. Я могу управлять окружающими присущей мне силой добра и любви. Мне люди любовно подчиняются.

7) Я счастлив. Я имею во всем успех. Я полон любви и добра. Все окружающие меня любят.

Берите ежедневно по листку, уединитесь и сосредоточенно думайте над тем, что написано, и воображайте себя таковым. Проделывайте это утром по пробуждении и вечером перед сном. Днем думайте это же как можно чаще.

Нужно указать, что это упражнение (действующее по методу самовнушения) может быть использовано и для лечения болезней.

Можно использовать усиленный вариант (с применением воды).

Возьмите семь листов бумаги (один лист на один день недели) и напишите крупно и четко:

1) Мой дух силен. Моя воля сильна. Я обладаю огромным запасом магнетической силы. Я полон любви и добра.

2) Я бесстрашен, смел. Я никогда не упаду духом. Ничто и никто меня не устрасит и не возмутит.

3) Я совершенно спокоен и хладнокровен. Я никогда не буду застенчивым. Я не буду нервничать при разговорах.

4) Я владею собой и своими чувствами. Я могу сдерживать, обуздывать себя. Ничто меня не взволнует и не раздражит.

5) Я буду успевать во всех своих предприятиях. Я никогда не потерплю неудачу. Я достигну всего того, чего захочу.

6) Я властвую над окружающими и управляю ими силой добра и любви. Они не могут мне сопротивляться.

7) Я счастлив, весел и здоров. Мир прекрасен. Жизнь хороша. Люди добры. Я всех и все люблю. Меня все любят.

Ежедневно перед отходом ко сну уединитесь, возьмите стакан, наполните до краев чистой холодной водой, поставьте перед собой на расстоянии 30—50 см. Сядьте совершенно спокойно, произведите глубокие дыхания раз 14—20. В комнате должна быть полнейшая тишина. Перед стаканом положите лист с самовнушением.

Смотрите пристально, по возможности не мигая, в воду, в центр стакана минут 5—7. Затем внимательно посмотрите на лист, прочтите и запомните самовнушение и смотрите снова в воду, в центр стакана, и интенсивно, сосредоточенно продумывайте слова самовнушения, рисуйте себя таковым. Если будет клонить ко сну, усните спокойно. Продолжайте сеанс около получаса. По окончании сеанса выпейте воду.

Человеческая мысль подобна электричеству. Когда вы сосредоточенно думаете, глядя пристально в воду, из вашего мозга идет, излучаясь из глаз, мысленный ток и насыщает воду. Выпивая ее, вы воспринимаете и те качества, о которых думали (поэтому опасайтесь дурно думать над тем, что едите и пьете. Религия предписывает перед приемом пищи совершить молитву, в молитве всегда добрые мысли, а следовательно, и добрая сила).

Средство 89. Преодоление нежелания что-либо делать

При возникновении проблем дисциплинирования, укрепления воли и моральной устойчивости нужно поддерживать себя следующими мыслями: то, что сейчас, на данном отрезке времени не хочется делать, нет желания делать (выполнять комплекс упражнений, рано вставать, соблюдать определенный режим в течение дня), через некоторое время будет выполняться легко и без особого морального нажима в силу приобретения привычки. Нужно просто какое-то определенное время (на неделю или несколько недель) на перестраивание психики. И на это время нужно, необходимо самопреодоление, применение определенного напряжения воли. В некоторые моменты жизни у тех, кто придерживается определенной системы жизни, возможны сбои в моральном самочувствии (наступает апатия, не ладится работа) и привычные режимы жизни не дают той тонизации, которой они привыкли ожидать. В этом случае не нужно начинать жизнь сначала, просто нужно сделать «зигзаг». «Зигзаги» нужны для того, чтобы, по словам Владимира Леви, «сбить невыгодное, неудачно сложившееся равновесие сил в организме». В качестве «зигзага» может быть кратковременное нарушение режимов (в распорядке дня, в питании, в составе ежедневного комплекса упражнений), а также посещение тех мест, где вы давно не были (допустим, в театре или кино, на стадионе, в гостях и т. п.). Главное помнить, что «зигзаги» не должны быть растянутыми и их не должно быть много, иначе вся жизнь превратится в зигзаг. Дайте себе расслабиться во время «зигзага», но у вас должен быть включен в сознании «сторожевой пункт», который отслеживал бы, чтобы вы не пересекали ту границу, которую нельзя пересекать.

Средство 90. Установка на принятие неприятных событий

Нужно выработать положительную установку на принятие неприятных неотвратимых событий, если они случились. Это не означает примирения или согласия

с действительностью, которая оказалась для нас неприятной, просто мы условились больше «не пререкаться с обстоятельствами», как сказал один философ. Что толку жаловаться на судьбу, пытаться избежать ее или восстать против нее. Что свершилось, то и свершилось. Нечего винить все на свете — этого делать не нужно, а вот взять на себя ответственность за те действия, мысли и чувства, которые сопутствуют неприятным ситуациям, мы можем. Такая тактика принятия действительности — пожалуй, наиболее оптимальный способ освобождения от неприятной ситуации, тогда как эмоциональное сопротивление ей тут же затягивает узел. В то же время такая тактика позволяет со временем обнаружить, что мы стали лучше понимать происходящее, учиться у него (жизнь начинает восприниматься как школа, где различного рода ситуации складываются именно таким образом, чтобы мы сумели научиться именно тому, что нам нужно), обращать его себе во благо и бороться с ним, если таковым будет наш выбор. Отношение к жизни становится познавательным, и мы начинаем осознавать, что наш духовный рост идет не только за счет упражнений, но и благодаря сознательному участию в процессе нашей сложной, наполненной часто непредсказуемыми событиями, жизни. Вырабатывается положительная установка на принятие неприятных событий так. Подумав предварительно о чем-либо хорошем в своей жизни, представьте себе то, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Наблюдайте обычную свою стратегию неприятия, оценивая, как она проявляется на уровне тела, чувства, ума. Теперь постарайтесь принять то, чего вы до того старались избежать, для чего нужно осознать его преходящий характер; осознать, что жизнь посредством событий и ситуаций, часто неприятных, направляет нас в своем росте.

Средство 91. Выработка невозмутимости

Для преодоления трудностей можно культивировать в себе невозмутимость, то есть ровность ума. Это означает беспристрастность в отношении всех факторов жизни: мы обращаем к ним одинаково спокойный

и одинаково внимательный взгляд. Когда все идет хорошо, ум не должен поглощаться дикой радостью; когда все плохо, мы не должны поддаваться депрессии. Это похоже на светоиспускание солнца: оно освещает все совершенно одинаково. Мы должны проявлять равное принятие всех объектов, воздействующих на нас, и равную чувствительность к каждому из них. Невозмутимость не есть безразличие, равнодушие, черствость. В основе равнодушия лежат боязнь обязательств, нежелание работать или нежелание поддерживать какие-либо отношения, нежелание усилий постоянной духовной практики. Иногда бывает, что человек, в принципе равнодушный, чтобы временно получить чувство покоя, прибегает к позиции безразличия, но вскоре он понимает, что совершил ошибку, так как занятая им позиция отказа от забот и ухода от опыта отделяет его от энергии жизни. Невозмутимость никоим образом не связана с уходом от опыта и усилий. Наоборот, это естественная вовлеченность во все необходимые жизненные процессы и ситуации, но в состоянии сдержанного и сбалансированного ума.

Когда говорят о могуществе духа человека, обычно не раскрывают, в чем его могущество. А могущество человека имеет в своей основе достаточно развитую невозмутимость, позволяющую человеку достойно встретить и выдержать любое испытание. Когда человек в процессе практических занятий начинает ощущать себя могущественным, это приносит большую радость.

Невозмутимость — это, по существу, сильное ментальное равновесие. Это особенно ярко проявляется в медитации: фактор невозмутимости (равностности) удерживает все в равновесии и гармонии в те сложные моменты медитации, когда ум начинает осознавать себя на микроскопическом уровне ежесекундно изменяющегося процесса.

Культивирование невозмутимости можно осуществлять в связи с законом кармы: каждый пожинает то, что посеял в прошлом, то есть страдания или радости человек переживает соответственно своим деяниям в прошлом. Поэтому, когда мы наблюдаем страдания других, мы можем постараться облегчить их переживания, при этом сострадая им, но делать это нужно в очень ровном

состоянии ума, ибо мы знаем, что эти страдания не результат случайности или несправедливости, а вполне закономерны. Когда мы наблюдаем других в состоянии большого счастья, мы можем понять и оценить их состояние, пожелав им счастья в дальнейшем, но при этом не теряя невозмутимости, так как знаем, что они пожинают плоды своих прошлых деяний.

Сказанное выше относится не только к другим, но и к нам. Качество невозмутимости отрабатывается в медитации таким же образом, как и любящая доброта и сострадание. Сев в удобную позу и закрыв глаза, направим свое внимание на дыхание и дождемся того момента, когда наступает спокойствие ума. Затем, отдавшись чувству внутреннего равновесия и легкости и поразмыслив о преимуществах сбалансированного и невозмутимого ума, повторяйте мысленно фразы следующего характера: «Пусть меня охватит покой и равновесие, причем в такой степени, что любые события во вселенной не смогут нарушить этот покой и равновесие». Подумаем о том, что все во вселенной проходит фазы возникновения и исчезновения. Это относится к приятным и неприятным событиям, радостям и горестям, людям, зданиям, государствам и нациям. Далее произносим: «Пусть я приобрету способность с невозмутимостью, не потеряв равновесия, смотреть на все, даже на рождение и распад всей природы». Вспомним, что все существа возникают и уходят, получают в жизни плоды своей собственной кармы. И в конце произнесем: «Пусть я обрету способность вносить в события этого мира сострадание и невозмутимость».

Средство 92. Видение в себе божественного

Многие люди не могут преодолевать трудности потому, что они чувствуют себя ущербными и беспомощными. Таким людям нужно следовать тантрийскому представлению о человеке. Тантра отрицает низкое мнение о потенциале человека и призывает видеть в себе и других прекрасное, сильное существо. Даже более того, она учит видеть в себе и других богов и богинь. При этом имеются в виду божества не мифологического плана, а божества

как образное выражение качеств человека, присущих состоянию полного просветления и существующих в нас в непроявленном состоянии, и в процессе движения к просветлению. Концентрируя свое внимание на таком образе и отождествляя себя с ним, мы начинаем рассматривать себя как чистое, сильное одаренное существо, а это ведет к тому, что эти качества автоматически вырабатываются в нас. Методика отождествления с образом божества следующая: на своем ментальном экране создаем свой образ, каким представляем себя в настоящее время; затем этот образ растворяется. Через некоторое время мы возвращаем его на ментальный экран, но в прекрасном, светоносном теле божества. По тантрийской традиции божество имеет определенное имя и имеет определенные условности изображения. Но определенного пола не имеет. Например, божество, олицетворяющее мудрость, уже заложенную в каждом человеке, имеет имя Манджушри, изображается желтовато-красным, с поднятой правой рукой, в которой зажат излучающий свет меч, а в левой руке находится книга «Совершенство мудрости», в которой собраны тексты учения Будды. Острый с двух сторон меч символизирует свойство мудрости, способное различать, рассекая тьму предвзятых суждений и заблуждений, где истинное, а где ложное. Нужно сказать, что в начале, на первом этапе практических занятий, отождествление себя с образом божества не дает сразу видимого эффекта. Но в дальнейшем, по мере продвижения в духовной практике, когда мы уже будем представлять образ божества намного четче, ярче и живее, чем образ себя в обычном обличий, наш ум по-настоящему станет умом божества и наши чувственные переживания (то, что мы видим, слышим и так далее) поднимутся на такой уровень, что можно будет их сравнить с божественными ощущениями блаженства. Методика тантры по отождествлению себя с божеством подтверждает идею, что большинство проблем человека решается не с помощью внешних, а с помощью внутренних сил. Так как обычный человек, как правило, привык видеть себя ущербным, неуверенным, особенно в ситуациях, требующих ответственного решения, ему и в голову не придет при преодолении трудностей обратиться за помощью к своим внутренним силам, внутренним ресурсам. Он ищет решение проблем вне себя. Но ни

богатство, ни власть, ни самая красивая в мире женщина, ни самый привлекательный мужчина не могут, по существу, решить наших проблем, потому что внешние факторы не приносят истинного спокойствия ума. Только внутренние силы способны помочь нам. И пробуждение этих сил осуществляется через визуализацию, и в частности через визуализацию себя в виде божества. Даже обычная визуализация, предназначенная для лечебных целей, когда мы в течение некоторого времени создаем образ себя как здорового и цветущего человека, способна вылечить сложные болезни, ибо она пробуждает внутренние силы. Аналогичное происходит, когда мы создаем свой мысленный автопортрет (что нужно периодически делать хотя бы раз в неделю), предназначенный для целей духовного развития. Если мысленный автопортрет в достаточной степени отработан и носит положительный характер, тогда в повседневной жизни мы в своих действиях будем проявлять веру в себя и окружающие будут видеть в нас энергичность, наполненность жизненными силами. В противном случае есть большая вероятность того, что в глазах окружающих мы будем слабыми и никчемными, и кроме того, будем привлекать к себе множество проблем, в том числе легко можем становиться жертвами несчастных случаев. Если же мы применим наиболее действенную визуализацию, визуализацию себя в образе божества, то пробуждение внутренних сил, позволяющих нам решать самые сложные проблемы, будет происходить наиболее полно и эффективно.

VI. СРЕДСТВА НАХОЖДЕНИЯ ВЫСТРОГО ВЫХОДА ИЗ КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1. Нахождение выхода из критических жизненных ситуаций через сознание

Средство 93. Ролевой тренинг

Ролевой тренинг — отработка определенной роли, вхождение в определенный образ с определенными качествами для того, чтобы получить эти качества харак-

тера, или для того, чтобы решить определенную жизненную задачу.

Игра, ролевой тренинг поможет вам решить многие проблемы, в том числе и проблемы общения.

Между игрой и жизнью нет жестких границ, ибо сама реальность в немалой степени состоит из условий, которые мы задаем себе сами или через некое посредство. Любое торжество (день рождения, где вы чувствуете себя именинником, юбилей и т. д.) — это игра. В то же время во всех плоскостях своей жизни мы играем определенную роль: роль мужа, роль отца, роль начальника, роль подчиненного. Эта игра и есть ваша жизнь.

Средство 94. Объединяющий центр во внутреннем мире

Хорошо решают сложные проблемы люди, обладающие способностью полагаться на себя. Способность полагаться на себя мы можем получить путем создания объединяющего центра в своем внутреннем мире. Это можно назвать постижением личного «Я», или, другими словами, чистого сознания. Суть этого постижения в том, что мы учимся и приобретаем способность присутствовать в себе, что означает занимать центральное положение по отношению к своим частям, принимая все без осуждения, но при этом удерживая в поле сознания целостность и сознавая, что мы представляем собой целое. И эта способность важна для человека, так как разрешение любого жизненного конфликта возможно только в том случае, если мы находимся в центре своего внутреннего мира. Ведь каждая субличность считает себя правой, и, пребывая в одной из конфликтующих субличностей, конфликт невозможно разрешить. Борьба за центр, за выход в центральную позицию по отношению ко всем субличностям — центральный момент в работе над собой, ибо заняв положение в центре и удерживаясь в нем, мы осознаем, что из этого места мы можем прилагать волю к изменению того, что нас окружает. Упражнение, позволяющее выйти в центральную позицию, то есть самоотождествление: попробуем последовательно осознать свое тело,

свои чувства, свои мысли. Затратьте на это несколько минут, а затем на 2—3 минуты займите позицию наблюдателя, который представляет собой нечто иное, чем объекты, за которыми он наблюдает. Эта позиция — личное «Я», которое способно наблюдать любое содержание психики, не будучи вовлеченным в его атмосферу. Такая позиция — осознание своего личного «Я», позволяет обрести равновесие. Скажите несколько раз про себя: «Я — это личное «Я», центр чистого сознания».

2. Нахождение выхода из критической ситуации с помощью подсознания

Средство 95. Люк в подсознание

Подсознание нужно подключать, когда необходимо разрешить сложные запутанные проблемы (в работе по специальности, в отношениях с людьми, философских проблемах). Методика подключения подсознания к решению проблемы следующая: полностью расслабиться (расслабить каждую мышцу, отбросить все умственные усилия) и затем подождать некоторое время.

Затем пред своим умственным взором при помощи концентрации представить изучаемый предмет как можно четче. Следующий шаг заключается в передаче этой картины подсознанию при помощи усилия воли. Этому поможет формирование умственной картины предмета как материальной субстанции или же связки (пучка) мыслей. Такая картина помогает как бы поднимать и опускать люк в подсознание.

Затем необходимо мысленно сказать подсознанию: «Я желаю, чтобы этот предмет был полностью анализирован (и т. п. по желанию), и затем результат вернуть мне. Займитесь этим».

При этом необходимо обращаться к подсознательному мышлению, как отдельно существующему единству, которое нанимаем для работы. Уверенное ожидание — важнейшая часть процесса, и степень успеха зависит от степени этого уверенного ожидания.

В трудных случаях следует использовать воображение. В этом случае необходимо нарисовать умственную

картину того, как подсознательный ум выполняет требуемую работу. Это как бы очищает путь для подсознания.

Конечно, многое зависит от практики, как и во всех случаях. Приобретая опыт, вы все более можете полагаться на свое подсознание.

Необходимо помнить, что сила воли, заставляющая работать на нас подсознание, в большей степени зависит от внимания и интереса, проявленных к разрешаемой проблеме. Изучаемый вопрос необходимо насытить интересом и вниманием для получения лучшего результата. Ведь развитие воли в очень большой степени зависит от развития внимания и интереса.

Собирание и обработка материала для передачи его подсознанию процесс очень важный, и к нему следует отнестись очень серьезно.

Можно разбить информацию на несколько частей, сгруппировав ее по определенным критериям. Рассмотрев одну часть информации, возьмите следующую, изучите ее и присоедините к первой и т. д. Затем, собрав весь материал воедино, вновь рассмотрите, изучите его в целом. После этого передайте весь материал подсознанию и с уверенностью командуйте: «Займись этим материалом для размышления». При этом необходимо быть твердо уверенным, что приказ будет выполнен.

Пример применения метода — выбор правильного варианта из нескольких вариантов при решении какой-то проблемы. Предположим, человек в затруднении: он не знает, какой выбрать вариант из нескольких. Он мучительно обдумывает ночью, он не избавляется от этой проблемы. А поступить нужно не так. Прежде всего надо успокоить ум. Потом отделить главное от второстепенного, поместив все на свои места. Затем медленно в мыслях просмотреть весь материал, наполняя каждую деталь вниманием и интересом, но без малейшей попытки принять какое-либо решение или прийти к какому-либо заключению. Затем передать это подсознанию, формулируя умственное представление прохождения материала через люк в подсознание и одновременно давая команду подсознанию: «Займись этим для меня!»

Далее усилием воли уберите проблему из сознания. Если при этом встречаются какие-либо трудности, то желаемого результата можно добиться путем частого утверждения: «Я убрал этот вопрос из моего сознания, и мое подсознание займется этим». Затем попытайтесь создать чувство уверенности по данной проблеме, убрав беспокойство и озабоченность по данному вопросу. Вначале это будет трудно, но после нескольких успешных случаев это станет легким и естественным. Дело все в практике при соответствующем терпении.

В некоторых случаях вопрос будет решен подсознанием очень быстро, иногда даже моментально, но в большинстве случаев для этого требуется время. Чаще всего решение приходит на следующий день (отсюда вошла в пословицу «Утро вечера мудренее»).

Если же решение не придет на следующий день, вновь рассмотрите весь материал. При этом нет необходимости вновь его расчленять, а просто проявите внимание и интерес к вопросу в целом, а затем вновь передайте материал подсознанию для дальнейшей работы. При этом не надо проявлять нетерпение начинающего. Дайте время, чтобы работа была выполнена. Через некоторое время (от нескольких часов до нескольких дней) подсознание выдает результат для рассмотрения сознанию. Это отнюдь не значит, что подсознание настаивает на принятии его решений, оно просто передает результат своего анализа. Выбор остается за сознанием, но практика показывает, что обычно решение подсознания самое правильное.

Пример применения метода — сбор информации по какому-либо вопросу: предположим, вы хотите собрать всю информацию по какому-либо вопросу. В мозгу имеется масса информации по тому или иному вопросу, ее нужно только собрать воедино. И если это затруднительно для сознания, то подсознание может выполнить эту работу быстро и хорошо. Задача сознания заключается при этом в твердом утверждении внимания на предмете (а затем позволить подсознанию поработать над ним).

Фиксируйте заинтересованность на теме вопроса, пока не появится ясное, живое впечатление того, на что вы хотите получить ответ. Затем обработанный та-

ким образом материал передайте подсознанию с командой: «Займись этим». А теперь оставьте вопрос в стороне. Выбросьте его из головы и позвольте подсознанию поработать над ним. Если все было сделано правильно, через некоторое время вы найдете проблему решенной и расположенной в логической последовательности таким образом, что внимание вашего сознания может ясно обозреть ряд факторов, примеров, иллюстраций и т.п., относящихся к делу.

Использование метода в экстренных ситуациях: в случаях, когда работа подсознания должна быть произведена быстро, может быть предложен следующий способ.

В этом случае необходимо дать быструю всестороннюю сильную вспышку внимания на проблему, проникая до самой сути ее, а затем позволить остаться вопросу в подсознании в течение некоторого времени (момент-другой), коротая его в «предварительном разговоре», пока первое решение вопроса не придет. После прихода первого решения быстро размотать всю цепь информации и говорить о предмете, удивляя собеседника и себя (часто это называют «находчивостью»).

В трудные минуты, не теряя доверия к себе и уверенности в себе, используйте этот метод, и вы избежите неудачи. В этом случае умственная команда подсознанию не производится. Однако если будет даже быстрая умственная команда «займись», то решение будет ускорено.

Некоторые люди курят во время важных деловых встреч. Они делают это не из-за любви к курению, а чтобы иметь время «собраться с силами». Человек медленно выпускает дым, долго глядит на пепел на конце сигареты, затем сбрасывает его и только после этого отвечает.

Подобная тренировка, конечно, требует времени, но для этого можно использовать все случаи, даже простейшие.

Задача заключается в пробуждении дремлющих частей ума с тем, чтобы заставить их работать на себя.

Вместо курения можно крутить карандаш в руке, отбросив его в нужный момент. Иногда простая пауза помогает. Когда мы говорим: «дайте подумать», то ча-

сто при этом смотрим отсутствующим взглядом, а подсознание в это время работает на нас. При этом не следует думать, что мы зависим от подсознания. Мы просто используем часть нас самих, и в этом надо быть твердо уверенным.

Освоив этот метод решения сложных проблем, вы проникнетесь уверенностью в силу своих умственных способностей. У вас будет постоянное ощущение, что вы обладаете более глубоким и солидным источником знаний, чем у людей, с которыми сталкиваетесь; что вам помогает не только сознание, а громадная область подсознания, содержащая необходимую информацию по всем вопросам, опыт всех предыдущих поколений. И поэтому смело и без страха встречайте сложные проблемы и трудности.

Средство 96. Решение сложной проблемы через получение необходимой информации из подсознания

В обычной повседневной действительности восприятие информации идет по принципу прямой и обратной связи: устанавливается контакт, идет сигнал туда и обратно — как работает радиолокатор. Человек снабжен пятью органами чувств, через которые он воспринимает внешний мир. Каждый орган чувств несет свою информацию, независимую от других органов. Вся эта информация поступает в мозг и проваливается на подсознательный уровень. Для получения информации из подсознания человек должен на какое-то время отключиться от внешнего мира, перестать его воспринимать; тогда энергетика, обычно направляемая на внешний мир, переключается на внутренний и, за счет усиленной внутренней энергетике, подсознание «раскрывается» и выдает информацию.

В качестве средства отключения от внешнего мира может быть использована концентрация внимания на вращении чакр. При длительном использовании этой концентрации внимания на вращении чакр в качестве упражнения можно научиться управлять своими органами чувств и тем самым научиться управлять информацией; кроме того, вырабатывается в лице чакр орган,

воспринимающий информацию объемно сразу всеми органами чувств.

Чтобы почувствовать, какая энергия находится в каждой чакре, нужно заставить работать на этой энергии все пять органов чувств. Это положение обосновывается тем, что частотные параметры энергии чакр аналогичны частотным характеристикам работы органов чувств. В самом деле, 7 чакр в частотном отношении соответствуют 7 основным цветам, 7 звукам октавы: наибольшая длина волны — 1-я чакра, 1-й цвет радуги, 1-й звук октавы; наименьшая длина волны — 7-я чакра, 7-й цвет радуги, 7-й звук октавы.

Техника выполнения концентрации внимания на вращении чакр следующая. Нужно сесть в удобную позу с прямой спиной, глаза закрыты. Сосредоточение внимания здесь комплексное: помимо сосредоточения на чакрах, мы сосредоточиваемся на органах чувств. Сосредоточиваемся на кончике носа, кончике языка, ладонях, точке на макушке (представляем, что на макушке имеется черная точка) и слушаем монотонный шум: метроном, тиканье часов, звук падающих капель. Представим, что центр Муладхарачакры совпадает с центром маленького шарика (диаметром 3 см) красного цвета. Заставим его вращаться против часовой стрелки по горизонтальной оси, то есть вращение идет слева вверх, справа вниз (с точки зрения человека, стоящего перед нами). Дадим ощущения на органы чувств: звук — до, цвет — красный, запах — роза, вкус — сладкий, ощущение на ладонях — горячее покалывание. Мы должны почувствовать распирание в области копчика. После появления этого ощущения энергии переходим на следующую чакру — Свадхистханачакру. И так мы постепенно перемещаемся от чакры к чакре, уменьшая длину волны. При этом энергия становится как бы легче и поднимается вверх. Человек чувствует, как по позвоночнику как бы поднимается вихреобразная волна. При обратном движении от макушки к Муладхарачакре энергия как бы утяжеляется. Продолжим движение энергии вверх (вращение шаров на чакрах при движении вверх против часовой стрелки). Вращается оранжевый шар на Свадхистханачакре; ощущения на органах чувств во время вращения шара: звук — ре, цвет — оранжевый,

запах — ромашка, вкус — вяжущий, ощущение на ладонях — горячо. Далее вращается желтый шар на Манипурачакре, ощущения на органах чувств при этом вращении: звук — ми, цвет — желтый, запах — мята, вкус — перец, ощущение на ладонях — тепло. Зеленый шар на Анахатачакре, ощущения на органах чувств: звук — фа, цвет — зеленый, запах — герань, вкус — лимон, ощущение на ладонях — нейтральное. Голубой шар на Вишудхачакре, ощущения на органах чувств: звук — соль, цвет — голубой, запах — полынь, вкус — горький, ощущение на ладонях — прохладно. Синий шар на Аджначакре, ощущения на органах чувств: звук — ля, цвет — синий, ощущение на ладонях — холодно. Фиолетовый шар на Сахасрарачакре, ощущения на органах чувств: звук — си, цвет — фиолетовый, ощущение на ладонях — холодное покалывание. Затем мы вращаем шары сверху вниз (от Сахасрарачакры до Муладхарачакры) с подачей соответствующих ощущений, но вращение шаров уже по часовой стрелке.

3. Оптимальный выбор партнера для семейных отношений

Необходимость выбора партнера для семейных отношений определяется силой высших чувств, испытываемых к претенденту на партнерство. Если вы испытываете к нему любовь, то, естественно, в данном случае выбор неуместен. Вы любите и этим все сказано. Большая сила чувства любви исключает возможность прогнозирования ваших отношений в будущем с помощью определенных средств, в том числе и гороскопов.

Если же ваши высшие чувства к претенденту на партнерство находятся на уровне дружбы, симпатии, восхищения (но не любви) и к тому же у вас есть еще один претендент (или несколько претендентов), к которому вы испытываете аналогичные чувства, то тогда возникает возможность выбора.

Вам нужно выбрать такого партнера, с которым ваши отношения в будущем сложились бы удачно и счастливо.

Одним из средств выбора партнера являются гороскопы. Используются два гороскопа — западный (зодиакальный) и восточный.

Средство 97. Зодиакальный гороскоп

В западном гороскопе используются двенадцать зодиакальных созвездий (двенадцать созвездий, через которые проходит Солнце в своем годовом движении по эклиптике): Козерог (22 декабря — 20 января), Водолей (21 января — 18 февраля), Рыбы (19 февраля — 20 марта), Овен (21 марта — 20 апреля), Телец (21 апреля — 21 мая), Близнецы (22 мая — 21 июня), Рак (22 июня — 22 июля), Лев (23 июля — 23 августа), Дева (24 августа — 23 сентября), Весы (24 сентября — 23 октября), Скорпион (24 октября — 22 ноября), Стрелец (23 ноября — 21 декабря). Люди, родившиеся под определенным знаком зодиака, имеют определенные особенности характера, особенности психики, которые влияют на их взаимоотношения с другими людьми (это подтвердил основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг, доказав, что астрология прекрасный способ описания человеческой психики). И естественно, люди, родившиеся под различными знаками зодиака, могут быть совместимыми или несовместимыми с точки зрения партнерства, то есть их совместная жизнь может быть удачной и счастливой или, наоборот, неудачной: полной недоразумений, непонимания, конфликтов.

С Козерогом совместимы Телец, Дева, Козерог, Скорпион, Рыбы, а абсолютно несовместимы Близнецы, Лев, Водолей, Весы. С Водолеем совместимы Весы, Близнецы, Стрелец, а абсолютно несовместимы Скорпион, Телец, Лев, Водолей, Козерог, Рыбы. С Рыбами совместимы Козерог, Скорпион, Рак, Телец, несовместимы Стрелец, Водолей, Лев, Близнецы, Овен, Рыбы. С Овном совместимы Лев, Близнецы, Весы, несовместимы Рыбы, Скорпион, Стрелец, Овен. С Тельцом совместимы Дева, Козерог, Рак, Рыбы, несовместимы Лев, Скорпион, Водолей, Телец. С Близнецами совместимы Весы, Водолей, Лев, Близнецы, Овен, несовместимы Рыбы,

Дева, Стрелец, Козерог. С Раком совместимы Телец, Скорпион, Дева, Рыбы, Лев, несовместимы Весы, Стрелец, Рак. Со Львом совместимы Близнецы, Весы, Стрелец, Овен, Рак, несовместимы Телец, Водолей, Скорпион, Рыбы, Лев, Козерог. С Девой совместимы Козерог, Телец, Рак, Стрелец, несовместимы Близнецы, Дева. С Весами совместимы Близнецы, Лев, Стрелец, Водолей, Овен, несовместимы Козерог, Рак, Весы. Со Скорпионом совместимы Рыбы, Козерог, Рак, несовместимы Водолей, Лев, Овен, Телец, Скорпион. Со Стрельцом совместимы Лев, Весы, Водолей, Дева, несовместимы Овен, Рак, Рыбы, Стрелец, Близнецы.

Средство 98. Восточный гороскоп

В восточном гороскопе используется двенадцатигодичный цикл, в котором каждый год проходит под знаком какого-нибудь животного:

Обезьяна - 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 год

Петух - 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 год

Собака - 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994 год

Свинья (Кабан) - 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 год

Крыса - 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 год

Бык - 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 год

Тигр - 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998 год

Кот (Кролик) - 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999 год

Дракон - 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000 год

Змея - 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001 год

Лошадь - 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002 год

Овца (Коза) - 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003 год

Так же как и в зодиакальном гороскопе, в восточном гороскопе считается, что люди, родившиеся под определенным знаком (в определенном году), имеют свойства характера, влияющие на их взаимоотношения с другими людьми.

С Крысой совместимы Бык, Крыса, Дракон, Обезьяна, Свинья и абсолютно несовместимы Кот, Змея, Лошадь, Петух.

С Быком совместимы Крыса, Бык и несовместимы Тигр, Дракон, Лошадь, Обезьяна, Собака, Свинья, Коза.

С Тигром совместимы Дракон, Лошадь, Собака, Свинья, несовместимы Бык, Тигр, Кот, Змея, Коза, Петух.

С Котом совместимы Змея, Кот, Лошадь, Коза, Обезьяна, Собака, Свинья, несовместимы Крыса, Тигр, Петух.

С Драконом совместимы Крыса, Тигр, Змея, Обезьяна, Петух, Свинья, несовместимы Бык, Дракон, Собака, Коза.

Со Змеей совместимы Змея, Кот, Обезьяна, Петух, Дракон, несовместимы Крыса, Тигр, Свинья.

С Лошадью совместимы Лошадь, Тигр, Кот, Коза, Собака, несовместимы Крыса, Бык, Обезьяна, Петух, Свинья.

С Козой совместимы Кот, Лошадь, несовместимы Бык, Тигр, Дракон, Коза, Обезьяна, Петух, Собака.

С Обезьяной совместимы Крыса, Кот, Дракон, Змея, Обезьяна, Свинья, несовместимы Бык, Лошадь, Собака, Петух.

С Петухом совместимы Дракон, Змея, несовместимы Крыса, Тигр, Кот, Лошадь, Коза, Обезьяна, Петух, Собака.

С Собакой совместимы Тигр, Кот, Лошадь, Собака, Свинья, несовместимы Бык, Дракон, Коза, Обезьяна, Петух.

Со Свиньей совместимы Крыса, Тигр, Кот, Дракон, Обезьяна, Собака, Свинья, несовместимы Бык, Змея, Лошадь.

4. Получение ответов на вопросы, возникающие при решении сложных проблем

Точные ответы на вопрос можно получить из подсознания. Можно посоветоваться с подсознанием накануне принятия какого-либо важного решения (под-

сознание обладает более объективным взглядом на вещи и, кроме того, обладает огромным запасом информации). Любые ваши какие-то предчувствия или подозрения вы можете разрешить (подтвердить или опровергнуть) с помощью подсознания. Вы можете использовать одно из средств общения с подсознанием и в самых простых ситуациях, например, быстро найти затерявшуюся вещь. Можно заглядывать и в будущее (недаром на протяжении столетий маятник был основным инструментом разного рода провидцев), но для подсознания это достаточно сложная работа, и лишний раз без необходимости (с моей точки зрения, заглядывать в будущее не имеет особого смысла) не стоит нагружать подсознание.

Возможности работы с подсознанием очень велики, но при условии, если не допускать вмешательства сознания.

К счастью, сознательное вмешательство достаточно легко заметить. Так, если, наблюдая за пальцем, мы замечаем, что палец поднимается быстро и плавно (а должен подниматься не очень быстро и мелкими легкими толчками), то сознательное вмешательство налицо. Если во время работы с маятником заметно, как движется кисть или резко возрастает амплитуда колебаний маятника, то и здесь не обошлось без сознательного вмешательства.

Наше подсознание очень правдиво: оно скорее откажется от ответа, чем пойдет на обман. И в подавляющем числе случаев старается четко и правдиво ответить на поставленные вопросы. Но иногда оно бывает в растерянности, так как формулировка вопроса желает лучшего. Так вот, на формулировку вопросов нужно обратить особое внимание: они должны быть ясными и недвусмысленными, старайтесь произносить то, что действительно хотите сказать, помня о том, что подсознание все воспринимает буквально. Вообще, на первом этапе работы с подсознанием будет лучше, если свои обращения к нему вы будете составлять заранее, записывая их на листе бумаги (а ответы подсознания также желательно записывать).

Когда подсознание не понимает в полной мере вопроса, оно сигнализирует об этом: при работе с маят-

ником качание может быть в диагональной плоскости, при работе с пальцами может подняться лишний палец.

Средство 99. Автоматическое письмо

Автоматическое письмо, по существу, идеальное средство общения с подсознанием. Одновременно оно является одним из самых весомых подтверждений, что подсознание действительно существует. Суть автоматического письма в том, что при определенных условиях подсознание берет под свой контроль мышцы руки, в которой находится пишущий инструмент, и достаточно связно излагает свои собственные мысли, свое собственное мнение (а информации у подсознания достаточно, ибо оно все знает о человеке и окружающем его мире не только в этой жизни, но и в других жизнях). Преимущество такого использования подсознания в том, что подсознание, не ограниченное необходимостью лишь отвечать на определенные вопросы, может предложить нашему вниманию все, что само считает наиболее важным по данному вопросу.

Овладеть автоматическим письмом могут многие, приблизительно 7—8 человек из 10. Время освоения письма для большинства людей — несколько часов. Методика применения автоматического письма следующая. Сидя на стуле, положите на колени планшет с большим листом бумаги (или с рулоном бумаги, который вы будете постепенно подтягивать по мере заполнения его сверху вниз). Зажмите большим и указательным пальцами мягкий карандаш (или легко пишущую шариковую авторучку), поставьте его в левый верхний угол листа вертикально и мысленно попросите подсознание, взяв мышцы руки под свой контроль, ответить на определенный вопрос, связанный с решением какой-либо проблемы. После того как вы мысленно задали вопрос, пауза может длиться от нескольких секунд до минуты. Во время паузы можно мысленно помогать руке: «Сейчас, сейчас ручка двинется...» Перед тем как рука начнет движение по бумаге, создавая буквы, сло-

ва, текст, в мышце руки появится легкое покалывание и может показаться, что кисть руки как бы отнимается и принадлежит уже не вам. Автоматическое письмо имеет свои особенности: ручка не отрывается от бумаги, и потому слова следуют друг за другом сплошной, слитной цепочкой, то есть нет интервалов между словами и предложениями. Рука движется, как правило, резкими толчками и поэтому почерк угловатый, много острых углов. Почерк в большинстве случаев разборчив, хотя иногда некоторые буквы недооформлены, что может быть некоторым препятствием к чтению текста. Скорость письма может быть различной: у одного человека ручка медленно ползет, у другого стремительно летит по бумаге. Направление и способ письма также могут быть различными, и, хотя подсознание, как правило, пишет слева направо или наоборот, возможно зеркально отраженное или перевернутое письмо. Часто встречается сокращенное написание некоторых слов. Такое ощущение, как будто бы подсознание бережет свое время.

При освоении автоматического письма прежде всего проверьте, насколько вы предрасположены к его выполнению. Для этого, поставив пишущий инструмент на бумагу, попросите подсознание написать, что угодно, на любую тему. Но предварительно сделайте своеобразную разминку: начертите несколько геометрических фигур, напишите свое имя и затем, вернув кисть в верхний левый угол бумажного листа, не принимайте больше никаких сознательных усилий и ждите, помогая (если хотите) руке мысленно, как было сказано выше. Ждать нужно не более двадцати минут. Если в течение двадцати минут рука не сдвинулась с места, значит, подсознание еще не готово к такой работе и нужно через некоторое время повторить попытку еще раз. Нужно сказать, что достаточно легко осваивают автоматическое письмо те, кто любит от нечего делать пачкать бумагу, выводя на ней разного рода фигурки, значки и так далее. Облегчается освоение автоматического письма для тех, кто овладел самогипнозом. Когда автоматическое письмо будет освоено (подсознание освоится с новой для него работой), тогда можно действительно в полной мере убедиться,

что подсознание существует: человек, выписывая одной рукой текст автоматического письма, может читать книгу и, если есть определенные навыки в двойном сознательном действии, писать что-нибудь свободной рукой.

Средство 100. Ответы через пальцы рук по принципу «да» — «нет»

В связи с тем, что автоматическое письмо не всегда бывает удобно из-за того, что требует времени и определенных условий, в некоторых случаях бывает значительно удобней использование упрощенного его варианта — получение ответов от подсознания в однозначном виде («да» или «нет») с помощью пальцев. В этом случае непосредственное общение с подсознанием осуществляется посредством коммуникационного кода, состоящего из условных, подсознательно контролируемых сигналов, названных идеомоторными ответами. Вопросы здесь нужно формулировать таким образом, чтобы ответить на них подсознание могло однозначно.

Работа с подсознанием с помощью пальцев осуществляется следующим образом. Распрямите пальцы опущенных на бедра кистей рук. Лучше всего сразу определитесь, какой палец и какой руке будет соответствовать ответу «да» и какой — ответу «нет». Причем можно определить эти пальцы только на одной руке или же на обеих руках. Обратитесь к подсознанию с вопросом и передайте ему информацию о пальцах, соответствующих «да» и «нет», и ждите, внимательно глядя на кисти. При этом не прилагайте к движению пальцев никаких сознательных усилий и не пытайтесь угадать возможный ответ. Обычно через 15—20 секунд кончик пальца начинает подниматься (сначала медленно, слегка подрагивая, а со временем поднятие пальца будет осуществляться быстро). Перед тем как палец начнет подниматься, в нем ощущается легкий зуд, покалывание. Высота подъема может быть разной: от очень острого угла до максимально возможного.

Средство 101. Маятник

Маятник, который можно сделать самостоятельно (колечко, шарик или цилиндрок с заостренным свободным концом из металла или дерева, подвешенные на нити 20—30 см), является простым и эффективным средством общения с подсознанием (с целью обнаружения причин разнообразных нарушений поведения в психическом и физическом состоянии человека). Маятник имеет четыре направления движения: в продольной плоскости (влево-вправо), в поперечной плоскости (вперед-назад), по часовой стрелке и против часовой стрелки. И соответственно такому количеству направлений можно считать, что видов ответа у подсознания четыре: «да», «нет», «не знаю», «не хочу отвечать». Последние два вида ответов случаются редко, в отношении последнего вида ответов нужно сказать, что это своего рода внутренний барьер: подсознание заподозрило попытку проникнуть в какие-то его тайны, которые оно еще пока не готово открыть.

Работа с маятником проводится следующим образом. Прежде всего нужно выбрать стратегию в отношении связи между направлениями движения маятника и видами ответов. Можно заранее сознательно определить соответствие определенных движений определенным ответам и сообщить такое установленное соответствие подсознанию. Но другой вариант стратегии более предпочтителен, так как уже заранее подготавливает будущее сотрудничество с подсознанием: подсознанию предлагается самому выбрать определенное движение, соответствующее каждому виду ответов, для чего последовательно формулируются для него следующие предложения: 1) «Из четырех возможных вариантов движения маятника мое Подсознание выберет одно и будет именно им впоследствии утвердительно отвечать на мои вопросы»; 2) «Из трех возможных вариантов движения маятника мое подсознание выберет одно и будет именно им отрицательно отвечать на мои вопросы»; 3) «Из двух возможных вариантов движения маятника мое подсознание выберет одно, и именно оно впоследствии при ответах на вопросы будет соответствовать ответу «не знаю». Как правило, маятник при-

ходит в движение через несколько секунд, но, если маятник не движется через 10—15 секунд, можно помочь подсознанию, как бы напоминая ему, о чем идет речь, повторяя про себя «да... да... да», или «нет... нет... нет», или «не знаю... не знаю... не знаю» (в зависимости от того, какое из трех предложений было передано подсознанию). Если и это не сработает, может помочь произнесение вслух предложения кем-либо из присутствующих. После того как подсознание определится в выборе движений для каждого вида ответов, можно задавать ему вопросы, непосредственно связанные с диагностированием.

При работе с маятником соблюдается следующее: 1) лучше всего работать над столом, установив локоть на столе и зажав кончик нити большим и указательным пальцами; можно работать и над полом, установив локоть на колене. Как видим, в обоих случаях нужно сидеть на стуле; 2) вся рука и пальцы в том числе, держащие нить, должны оставаться совершенно неподвижными; не нужно пытаться сознательно подтолкнуть маятник к работе; 3) взор обращен на маятник, мы не спускаем с него глаз (в этом случае подсознание работает через маятник лучше, чем в случае, когда мы не смотрим на маятник); 4) перед тем как маятнику даются предложения по выбору движений соответствующим каждому ответу, нужно как бы подготовить подсознание к такому выбору следующим образом: качнуть маятник поочередно в каждом из четырех направлений, затем, после того как маятник покачается по всем четырем направлениям, остановить его свободной рукой до полной неподвижности.

Средство 102. Ментальный экран

Нужно принять удобную позу, сидя в кресле, закрыть глаза и расслабить свое тело. Затем мысленно сформулируйте вопрос подсознанию, на который хотелось бы получить ответ, и выведите крупно на своем ментальном экране (представьте, что перед вашим мысленным взором находится ментальный экран) два слова: сначала «да», а затем «нет». Мысленно задайте вопрос под-

сознанию по существу дела, а затем вопрос о том, какое слово из двух осветится на ментальном экране. Освещенное слово и будет ответом. В дальнейшем по мере приобретения опыта форму ответа можно будет варьировать (вы можете иметь здесь достаточную свободу в варьировании), например, добавляя слова «иногда», «много», «немного» и другие. Нужно сказать, что эта процедура может быть применена почти ко всем областям деятельности человека:

1) для бесед со своим телом с помощью вопроса: «Тело, тебе нужны компоненты питания (витамины, энзимы, минеральные соли и так далее)?» При ответе «да» перечисляются эти компоненты, и для каждого компонента получается ответ в виде «да» или «нет»;

2) для получения ответа по работе (собираются ли вас повысить в должности, собирается ли заказчик принять ваш проект и так далее);

3) для получения ответа о личной жизни (любит ли вас или кого-то другого та или иная женщина (мужчина), хорошо ли к вам относится тот или иной человек и тому подобное);

4) для получения ответа во многих других областях деятельности человека.

Средство 103. Ответы на вопросы через образы

При использовании этого средства мы исходим из того, что все, что с нами происходит, записывается в нашем причинном теле в виде символов (или, можно сказать, образов). Кстати, говоря о образах, следует заметить, что мыслить можно двумя способами — словами и образно. Образное мышление естественно для человека. У ребенка сначала мышление образное, и только потом взрослые учат его мыслить словами, не обращая внимания на образы. Исследования показали, что тот, кто сохранил способность образного мышления и применял его в своей деятельности наряду со словесным мышлением, добился в жизни наибольших успехов.

Работа с образами осуществляется следующим образом. Сначала нужно расслабиться: можно использовать аутогенную тренировку, йоговскую Шавасану или рас-

слабиться любым другим способом, который для вас удобен; главное, чтобы вы в достаточной степени расслабились. Затем вы говорите себе мысленно: «Я представляю себе образ в таком виде, в каком он может возникнуть (в виде животного, растения или в другом каком-либо виде). Этот образ разъяснит мне, что я собой представляю и что мне необходимо знать сейчас». Расслабившись, вы даете возможность возникнуть образу на вашем ментальном экране. Образ обязательно появится, и, если он не появился, значит, вы еще напряжены, недостаточно расслабились. Первый же образ, который возникнет на ментальном экране, — это тот образ, которого вы ждали и который вы должны изучить. Рассматривайте его, замечая все возможные детали и запоминая их, обратите внимание на все то, что этот образ окружает. Не обращайте внимания на то, нравится ли вам этот образ или нет. Любой образ полезен; даже более того, чем меньше он вам нравится, тем больше пользы можно извлечь из работы с ним. Теперь, когда вы рассмотрели образ, слейтесь с этим образом, станьте им и задайте себе вопрос: «В чем суть того, что происходит со мной в данный момент жизни? Что в этом хорошего и что нежелательно?» Ответ является комбинацией аналитического размышления и первой пришедшей на ум мысли. Теперь постарайтесь выяснить динамику изменения происходящего: «Когда произошли изменения в том, что происходит со мной, и в чем эти изменения заключаются?» Получив ответ таким же способом, как и в случае первого вопроса, задаем себе последний вопрос: «Что мне делать дальше?» Получив все ответы, вы можете в соответствии с этими ответами скорректировать свое поведение в деловой сфере и личной жизни, изменить образ жизни, если вы выяснили, что ваш сегодняшний образ ухудшает состояние вашего здоровья, ведет к заболеваниям. И кроме того, изучив связь между структурой образа и структурой информации, которую вы получили, вы можете скорректировать образ в соответствии с той счастливой будущей жизнью, которую вы себе наметили (для чего на своем ментальном экране нужно создать этот скорректированный образ и послать его в причинное тело).

VII. СРЕДСТВА ИЗМЕНЕНИЯ ТЕЛА В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

1. Отработка красивой фигуры

Средство 104. Улучшение форм бедер и ягодиц

Для улучшения форм бедер и ягодиц нужно выполнять как можно чаще следующие упражнения:

1) Лежа на спине, согнув колени и поставив подошвы на пол, массируйте бедра, двигая колени вместе из стороны в сторону. Руки соединены позади шеи;

2) Сядьте прямо, согнув и расставив колени в стороны, подошвы ног вместе. Положите руки на лодыжки и перекачивайтесь из стороны в сторону, массируя ягодицы;

3) Лежа с руками, соединенными за шеей, и выпрямленными ногами перекачивайтесь с боку на бок, слегка прогнув спину и перенеся весь вес на бедра.

Средство 105. Отработка красивой фигуры

Эта система замедленных упражнений состоит из движений, подобных игре в сочетании с сильной умственной концентрацией. В короткий срок развиваются сильные мускулы. Напрягая силу воли и создавая воображение того, чего хотим достигнуть, мы смотрим на двигающиеся мышцы и посылаем им поток праны.

Секрет методики — созидательная работа сознания.

В выполняемом сознательно и целенаправленно упражнении мы используем нашу способность воображения и подавляем сопротивление подсознания, сомнения и скептицизм. Если, например, мы будем медленно сгибать правую руку, непрерывно следя за этим движением и воображая, что в этот самый момент в наш бицепс вместе с кровью вливается большое количество праны, — мы уже сделали первый шаг. Через несколько недель усердных занятий этим простым упражнением (в сочетании с умственной концентрацией) мы вдруг увидим, что мышца нашей руки выросла так, как если бы мы в течение месяца занимались тяжелой работой. Созида-

тельная сила сознания придает мышце форму и размер, который мы себе представляем.

Попробуем это метод на других частях тела. Если мы будем использовать воображение, чтобы посылать жизненную силу в разные части тела и упорно развивать силу, и если мы будем следить за мышцами во время выполнения упражнения и смотреться при этом в зеркало, то мы скоро построим такое тело, которое мы хотели иметь.

Выполнение упражнений по созданию красивого тела:

1) Поднятие тяжестей. Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Выполнение: наклонившись вперед, берем двумя руками воображаемую тяжелую штангу и поднимаем ее на грудь. Сгибая колени, выталкиваем штангу вверх на вытянутых руках.

Выполнение — 1 минута (стоя перед зеркалом и наблюдая за своими движениями). В конце потряхиваем расслабленными мышцами и делаем несколько глубоких дыханий.

2) Колка дров. Исходное положение: стоя, ноги врозь — перед зеркалом.

Выполнение: поднять обе руки, вообразить, что держим ручку тяжелого топора, медленно поднимаем и опускаем топор. Колоть настолько медленно, что каждый удар должен длиться 1—2 минуты. В конце опять потряхивание мышц и глубокое дыхание.

3) Перетягивание каната. Это попеременное движение является одним из самых лучших упражнений для спины (но нужно помнить, движение должно быть до предела замедленным, чтобы можно было контролировать сознанием каждую его фазу. Все движения должны быть гармоничными).

Исходное положение: стоя перед зеркалом, ноги врозь.

Выполнение: вытягиваем правую руку и хватаем воображаемый канат, изо всей силы тянем его, поворачивая туловище вправо. Затем проделываем то же левой рукой и тянем влево.

4) Лазание по канату. Это упражнение подобно предыдущему (только воображаемый канат располагается вертикально, а не горизонтально, и для того, чтобы залезть на него, нужно тянуть вниз).

5) Метание копья. Сжимаем пальцы правой руки, будто держим кортик или копье. Стоя, ноги врозь, с вытянутой в сторону левой рукой, наклоняемся всем телом назад. Отводим назад правую руку и слегка сгибаем назад туловище.

Продельваем весь цикл движений до конечного положения: левая рука вытягивается вперед, правая рука отводится назад (как при метании копья).

2. Исправление дефектов роста, веса и речи

Средство 106. Увеличение роста

Изменить свой рост по желанию может любой человек — независимо от возраста и наследственности.

Рациональное питание и определенные упражнения позволяют любому школьнику подрасти на 20 процентов. Но и в старшем возрасте можно подрасти за счет уменьшения кривизны в дугах позвоночника.

Рациональное питание предполагает полноценность питания с достаточным количеством белков, жиров и углеводов. Есть как можно больше овощей и фруктов. Предпочтение следует отдавать кашам (кроме манной), черному и ржаному хлебу. Важно не переедать, пищу тщательно пережевывать, алкоголь и курение должны быть исключены.

Упражнения для увеличения роста включают в себя: плавание, растягивание. Нужно висеть на перекладине. Идя по коридору с низким потолком, нужно стараться макушкой достать до верха, подняться на носках, вытягиваясь и стараться достать руками до намеченной на стенке точки — при этом используется самовнушение: «Мышцы ног и спины напряжены до предела. Корпус постепенно распрямляется».

Средство 107. Уменьшение веса

Проблема похудения сводится не к диете, а к самодисциплине. При похудении питаться нужно максимально разнообразно, но меньше по количеству, ограничи-

вая себя в жирном, мучном и сладком. Кроме того, при полноте нужно увеличить активность. При нормальном питании (без всяких диет) и активной двигательной деятельности организм сам отберет все ему нужное, а ненужное «сгорит» при выполнении физических нагрузок. В состав физической нагрузки должны входить упражнения (выберите удобные для себя интенсивные упражнения), ходьба, бег. При этом нужно помнить, что упражнения на всех занятиях следует начинать постепенно (делать разминку и так же постепенно их заканчивать). Постепенность следует соблюдать при освоении быстрой ходьбы и бега.

Средство 108. Исправление дефекта речи

Тот, кто заикается, должен каждый день в течение получаса писать любой текст, но не привычной скорописью, а аккуратным печатным шрифтом.

Заикание представляет собой неспособность говорить быстро и одновременно стремление высказать мысль быстрее, чтобы не запнуться. Получается порочный круг, который сбивает темп речи, но отражается так же на письме: человек стремится писать слишком быстро и получается неразборчиво. Так как связь между речью и письмом двусторонняя, то можно значительно улучшить свою речь, если разрушить пагубную привычку к скорописи, для чего писать медленно, четким чертежным шрифтом.

Нужно учесть, что такое каллиграфическое письмо отразится и на характере человека: он станет уравновешенней, спокойнее.

3. Восстановление упругости мышц живота и половых органов женщины в послеродовом периоде

Средство 109. Восстановление упругости мышц живота

Во время беременности брюшные мышцы растягиваются, чтобы вместить растущую матку. После рождения ребенка они остаются увеличенными и, если ничего не

делать, чтобы предотвратить это, обвисают из-за потери тонуса, а в них скапливается жир. С этим можно бороться упражнениями для таза. Ведь беременность совсем не обязательно должна портить фигуру женщины. Если женщина сознательно тренируется, используя определенные упражнения, ее фигура после родов должна остаться без изменения.

Упражнения можно делать уже через несколько дней после родов (если нет противопоказаний, таких как швы). На этом этапе делается в качестве упражнения пока только брюшное дыхание. Это упражнение не только заряжает энергией и очищает кровь, но и мягко массирует брюшные органы. Улучшая кровообращение, оно препятствует образованию тромбов и застою крови. После нескольких дней занятий брюшным дыханием переходим к комплексу упражнений, выполняемых каждый день:

1) Исходное положение — сидя в постели. Напрягите все мышцы, в том числе живот, ягодицы, бедра, анус. Вдыхайте при напряжении, выдыхайте при расслаблении. Затем отведите плечи назад и вверх медленным и постепенным движением. Опустите плечи. Теперь круговые движения плечами. После 5 движений назад двигайте плечами в обратном направлении, вперед. Плечи в это время идут вперед, вниз и назад. Руки висят мягко, они не должны двигаться независимо от плеч. Затем вращайте плечами попеременно — почти как при плавании на спине, но без рук. Когда левое плечо идет назад, правое движется вперед. Позвонки вращаются в своих гнездах, усиливается кровообращение и это препятствует склонности к искривлению позвоночника.

2) Сидя или лежа. Несколько раз подвигайте носками вверх и вниз, затем вращайте ступнями несколько кругов вправо, несколько влево. Затем несколько раз поднимите и опустите ступню, тренируя лодыжки. Ногами ниже колен делайте движение, как будто хотите стряхнуть что-то со ступней; сначала одной ногой, потом другой.

3) Сидя с вытянутыми ногами, руки на бедрах, сделайте несколько «шагов» ягодицами вперед, потом сделайте «шаги» назад.

4) Поднимите руки, согнутые в локтях, в стороны и постарайтесь свести лопатки, сжимайте их плотнее. Опустите руки, повторите несколько раз.

5) Сядьте, соедините ступни вместе и возьмитесь руками за шиколотки. Качнитесь из стороны в сторону, массируя ягодицы. Это улучшает кровообращение в анусе, промежности и влагалище.

6) Руки вытянуты по швам, ладони вниз. Не сгибая рук, поднимите их вверх маленькими шажками, пока они не сойдутся над головой. Опустите руки и повторите снова.

7) Руки вытянуты в стороны. Вращайте их маленькими кругами вперед, увеличивая размер круга. Потом вращайте назад, уменьшая круг.

Через две недели после родов можно перейти на другой комплекс упражнений:

1) Стоя, руки вдоль туловища. Вдохните и поднимите одну только голову, ощущая напряжение мышц живота. Выдыхая, расслабьтесь.

2) Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь и достаньте обеими руками правую ступню, потом выпрямитесь, раскиньте руки в стороны и в то же время прогнитесь назад. Повторите дважды, потом то же самое с другой стороны.

3) Полуоткинувшись на спину и опираясь на локти, несколько раз энергично достаньте правым коленом правое плечо. Потом то же самое левой ногой.

4) Стоя, ноги врозь, руки на задней стороне бедер. Наклонитесь вперед, достаньте головой правое колено, выпрямитесь и достаньте левое. Руки должны при наклоне скользить по задней стороне ноги до лодыжек.

5) Держа сжатые кулаки перед грудью, разведите их, как бы преодолевая сопротивление, до линии плеч. Сведите назад. Повторите.

6) Стоя, руки вдоль туловища. Сожмите кулаки и одним махом сведите их перед грудью. Опустите и опять сведите.

7) Сделайте движение руками, как будто разрываете веревку, напрягая мышцы груди, расслабьтесь. Повторите.

Средство 110. Восстановление нормальных размеров влагалища

После родов следует избегать половых сношений по крайней мере в течение трех месяцев, ибо для того чтобы влагалище приняло нормальные размеры, нужно время (около ста дней). Это важно для обоих супругов, ибо в противном случае влагалище останется растянутым и никогда не приобретет своей нормальной величины (что будет влиять на степень полового возбуждения супругов). Если такое ограничение невозможно для супругов, то тогда женщине через несколько дней после родов в течение трех месяцев каждый день нужно делать следующие упражнения.

1) Присесть на корточки. Сделать глубокий выдох и одновременно медленно и плавно сократить анальные мышцы. Эти сокращения должны ощущаться в области промежности. Задержать дыхание на несколько секунд и сделать медленный вдох, расслабляя мышцы в области ануса. Это чередование сокращений и расслаблений со вдохом и выдохом не должно быть резким. Внимание на промежности. Вначале выполнять четыре движения в день по пять секунд на каждое сокращение и расслабление. Постепенно довести общее число сокращений до 10—15.

Это упражнение помимо укрепления мышц влагалища помогает избежать геморроя, который часто появляется после родов. Кроме того, упражнение оказывает массирующее действие на прямую кишку.

2) Сидя или лежа, сжимайте мускулы ягодиц, туго соединяйте их, напрягайте так, чтобы появилось ощущение, что ваши бедра стали меньше.

VIII. СРЕДСТВА ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

1. Устранение негативных качеств своего характера

Для того чтобы изменить характер, исключив то или иное отрицательное свойство характера, совсем не обязательно напрягая, волевыми усилиями бороться с

этим свойством. Более разумно вытеснить это свойство воспитанием противоположного (положительного) свойства. Например, если мы видим в своем характере нерешительность, робость и это нам не нравится и мешает жить, нужно выработать в себе противоположное свойство — решительность, смелость. Воспитание противоположного свойства характера осуществляется с помощью подсознания, которому в уверенном спокойном тоне дается установка (в виде самовнушения) типа «Я обладаю таким-то свойством характера»; причем установка эффективно усваивается подсознанием на фоне транса или аутогенного погружения. Кроме того, для воспитания противоположного свойства характера используется визуализация.

Средство 111. Самовнушение на фоне транса

Чтобы войти в состояние транса, нужно прежде всего расслабиться: сбросить мышечные зажимы (ощувив зажим в какой-либо части тела, сделать едва заметное движение, как внутреннее дуновение; при этом мышца как бы оседает) и осуществить так называемое психическое замедление. Представить, что вы улитка и медленно-медленно передвигаетесь. Затем сделаем дыхание свободным и легким: проникновенно вслушиваемся в дыхательное удовольствие, переживая вдох и выдох как приятный процесс. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным, больше расслабятся мышцы всего тела и вы ощутите, что дышится легко и с удовольствием. Для получения ощущения тепла во всем теле сосредоточимся на кончике указательного пальца правой руки. Через некоторое время в кончике пальца будут ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит кисть, руку, перейдет на левую руку, а затем и на все тело. Приходит ощущение тяжести во всем теле (оно может прийти и раньше: после сбрасывания мышечных зажимов).

Когда мы вошли в состояние транса, нужно несколько раз мысленно произнести установку подсознанию на выработку того или иного качества характера.

Выход из транса осуществляется путем психического ускорения: допустим, можно представить, как мы разбегаемся, постепенно ускоряя бег, и в какой-то момент совершили прыжок. Затем нужно сказать себе: «Руки напряжены», при этом сжав ладони в кулаки и с напряжением прижав их к груди; «Дыхание глубокое», при этом сделав два-три глубоких вдоха-выдоха; «Руки расслаблены», после чего возвращаем руки в исходное положение. Затем нужно открыть глаза и выйти из позы (в качестве позы для вхождения в транс может быть использовано любое положение тела, в котором можно хорошо расслабиться).

Средство 112. Самовнушение по выработке положительного свойства характера в аутогенной тренировке

В процессе аутогенной тренировки происходит смена состояний в определенной последовательности, а именно: 1) принимается нужная поза и наступает релаксация; 2) закрываются глаза; 3) возникает чувство общего успокоения; 4) появляется ощущение чувства тяжести; 5) возникает приятное ощущение тепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной голова.

Для отработки навыков аутогенной тренировки требуется пройти определенный курс занятий. Длительность курса — 2—2,5 месяца. Продолжительность каждого занятия — 15—20 минут. Время отработки каждого упражнения (каждой формулы) — 1—2 недели. Занятия проводятся в одиночку (самостоятельно) или в группах под руководством опытного преподавателя.

Для занятий аутотренингом применяются позы, в которых тело может быть полностью расслаблено и находиться в них без применения мускульных усилий.

Основная поза аутогенной тренировки — «поза кучера». Занимающийся сидит на стуле. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно

свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, ослабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены полностью, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Для вечернего аутогенного погружения желательно принимать позу лежа: лежа на спине, голова лежит на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу за ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях.

Поза «полулежачая» принимается в кресле с высокой спинкой, чтобы поясница располагалась в нижней части спинки и можно было бы удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, чтобы на них можно было положить слегка согнутые локти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников.

Следует обратить внимание на следующие аспекты освоения аутогенной тренировки:

1) Положительный настрой — это важное условие. Воспринимать каждое занятие АТ как праздник встречи с собой.

2) Не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется сразу. Ни одно самовнушение не проходит зря (с каждым разом протекание в подсознание происходит все быстрее и легче).

Занятие 1. Глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. После этого наступает время перехода к «общим формулам настройки» (по Шульцу). «Настройка» осуществляется с помощью фразы: «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо, сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать» в своем воображении как можно отчетливее. Оказывается, фраза может возникать в воображении в различных формах в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве глаза» (проецирование в темноте), или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением.

Формула «Я совершенно спокоен» не является упражнением для тренировки. Она служит для настройки собственного «Я». Она может открывать упражнение или появляться между упражнениями, но в любом случае представлять отдельную формулу. Как подчеркивал Шульц, фраза «Я совершенно спокоен» служит исключительно для приведения в состояние дремоты и не должна приниматься за «упражнение успокоения». Цель фразы — показать как испытуемому, так и руководителю, «какая форма воображения наиболее подходит именно для этого конкретного индивидуума», или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека.

Выработка чувства тяжести является первым упражнением в ходе всей аутогенной тренировки. Для этого используется формула «Моя правая рука тяжелая» (левши используют формулу «Моя левая рука тяжелая»). Фразу «Моя правая рука тяжелая» (или «Левая рука тяжелая») нужно произнести 5–6 раз подряд. Только затем можно один раз представить себе формулу «Я совершенно спокоен» для сохранения состояния дремоты. Затем вновь 5–6 раз произносят «Правая рука тяжелая», потом снова формулу успокоения и так далее. Формула может «возникать во внутренней речи» в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может их игнорировать. Центр же сознания предназначен для мысли, которая в данный момент внушается. Если упражнение выполнено успешно, то в соответствующей руке действительно появляется ощущение мышечной тяжести.

Для выхода из аутогенного погружения применяется формула: «Руки напряжены» и далее «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!». Эта команда выполняется немедленно и в последовательности, соответствующей формуле:

1) Энергично несколько раз распрямить и согнуть руки.

2) Произвести глубокий полный вдох.

3) И только после этого открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Нельзя относиться к ней небрежно, она — неотъемлемая часть процесса аутотренинга и важна в такой же мере, как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние. Если же занимающийся нарушает последовательность действий и сначала открывает глаза (это является наиболее распространенной ошибкой), то это затрудняет последовательный и полный выход из гипнотического состояния. Самым малозначительным последствием ошибки является то, что рука спустя еще долгое время остается как бы чужой и заостреннейшей.

Необходимо помнить, что вы фактически находитесь в состоянии самогипноза, которое тем глубже, чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено.

После правильного выхода из гипнотического состояния первое занятие заканчивается. До следующего занятия усвоенные навыки закрепляются дома. Через одну-две недели можно добиться четкого ощущения чувства тяжести в конечностях и во всем теле.

Занятие 2. После выработки ощущения чувства тяжести можно переходить к следующей ступени — выработке ощущения чувства тепла. Это упражнение направлено на улучшение притока крови к органам вследствие расширения кровеносных сосудов. При этом для вызова ощущения тепла используется формула «Правая рука теплая».

Все упражнение, учитывая и первую формулу, приобретает следующий вид (формулы упражнения): «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6–12 раз)». И далее формула выхода.

Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако, благодаря нервным связям между двигательными органами, состояние расслабления мышц и сосудов передается от правой руки к левой,

от рук — к ногам и мышцам тела (согласно закону генерализации Шульца). Генерализация позволяет ускорить процесс саморасслабления и самоконцентрации.

В дальнейшем, используя процесс генерализации, можно заменять детализированные формулы самовнушения все более общими: «Руки тяжелые. Руки теплые», а в конце курса формула сокращается до фразы «Покой — тяжесть — тепло».

Занятие 3. Через одну-две недели, в течение которых отрабатывалось чувство тепла в конечностях и во всем теле, приступают к третьему упражнению, выраженному формулой «Сердце бьется спокойно и ровно».

Овладение расслаблением мышц и сосудов («Тяжесть» и «Тепло») помимо устранения многих функциональных расстройств ведет к нормализации работы сердца. Ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки и расширяет коронарные сосуды сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород.

Выполнению упражнения для сердца способствует последовательность наглядных представлений, образов типа «Сердце работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично».

Все упражнение (комплексное упражнение с учетом упражнения для сердца) формируется таким образом:

«Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз)» и далее формула выхода из аутогенного погружения.

Занятие 4. Отрабатывается формула «Дыхание спокойное и ровное». Формулу для дыхания следует произносить, сконцентрировавшись на работе органов дыхания, например, представив себе, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу. Можно при выполнении этого упражнения представлять себя во время плавания на спине, когда над водой подняты только рот, нос и глаза.

С учетом формулы дыхания комплексная формула АТ имеет вид: «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая

рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Мне хорошо дышится (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз)». И далее формула выхода.

Занятие 5. Отрабатывается упражнение, выражаемое формулой «Солнечное сплетение излучает тепло».

В солнечном сплетении находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенными компонентами нашего самочувствия и настроения.

Во время упражнений аутотренинга возникает ощущение, что этот нервный узел нагревается и как бы излучает тепло.

Желаемый эффект достигается лучше и быстрее, если обращаться к наглядным представлениям: представить, что при выдохе обнажается солнечное сплетение и на него падают прямые лучи солнца; можно представить, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Комплексная формула АТ с учетом пятой формулы:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз).. Солнечное сплетение излучает тепло (дважды по 6 раз)». И далее формула выхода.

Занятие 6. Через одну-две недели после начала освоения формулы «Солнечное сплетение излучает тепло» приступаем к освоению упражнения «Лоб приятно прохладен». Это упражнение дается, как правило, легче, чем предшествующие. Помогают образные представления: представить, что в жаркий день вы ополоснули лицо холодной водой из ручья и т. д.

Комплексная схема АТ с учетом шестой формулы:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Мне легко дышится (1 раз). Солнечное сплетение излучает

тепло (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз)».

Далее можно переходить к самовнушению типа: «Я обладаю таким-то свойством характера», после чего используется формула выхода.

Занятия 7—10. Приведенную выше комплексную формулу можно использовать до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый автоматизированный навык. Тогда можно переходить к сокращенному варианту комплексной формулы:

«Покой — тяжесть — тепло.

Сердце и дыхание совершенно спокойны.

Солнечное сплетение излучает тепло.

Лоб приятно прохладный».

Далее следует самовнушение о свойстве характера и, наконец, формула выхода: «Руки сжаты — дыхание глубокое — открыть глаза — расслабить руки».

Средство 113. Визуализация для создания положительного свойства характера

Прежде всего необходимо желание изменения характера, которое тесно связано с волей. Оно вдохновляет волю. Эти качества взаимодействуют в прямой зависимости. Желание можно создать путем частого обращения ума на желанный предмет (так, между прочим, создаются и пагубные желания).

Следующий шаг — это вера, уверенное ожидание. Чем больше уверенность, тем больше успех. Таким образом, сильное желание и вера — первые два шага. Третий — это сила воли.

Сила воли — это не напряженное сжимание кулаков и сдвигание бровей. Это команда «Я», это голос твоего «Я». После соединения этих трех компонентов наступает работа подсознания по созданию новой привычки характера. Наш характер состоит из наследственных и приобретенных привычек. Привычки тесно связаны с подсознанием, становясь второй натурой. Основная работа по переделке идет на уровне подсознания и в интервале между командами. Лучший путь:

частые сильные впечатления, а затем — разумный период отдыха с тем, чтобы подсознание могло поработать. Под сильным впечатлением подразумевается впечатление, полученное в результате упорного, концентрированного внимания.

Подчеркнем важность умственного образа. Умственный образ желаемого — это основа основ, и создание его — очень ответственный шаг. Необходимо создать ясную и отчетливую картину и крепко держать ее в уме. Затем тщательно изучить эту картину.

Представляйте себя как имеющего желаемые черты и представляйте себе это как можно чаще. Настойчиво и постоянно видя себя обладающим и проявляющим желаемые черты в различных условиях и обстоятельствах, постоянно проделывая эту процедуру, вы обнаружите, что постепенно приобретаете эти черты, так как мысли выражаются в действии. И со временем эти черты становятся естественными и натуральными.

Очень полезно этот процесс соединить с самоконтролем, будучи всегда собранным, сдержанным.

Покажем методику выработки определенного качества характера, допустим, уверенности в себе:

1) Примите удобную позу, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на том, что вы равны любому человеку, даже высшему по положению, так как вы оба — выражение одной и той же жизни. Все мысли о неполноценности — иллюзия, ошибка, ложь и не существуют в действительности (будучи в компании, вспомните об этом и осознайте, что ваш жизненный принцип говорит с таким же жизненным принципом в других).

2) Очень трудно настроить ум на какую-либо идею, пока идея не будет выражена в словах. Слово — центр идеи, так же как идея — центр умственного образа. А умственный образ — центр возрастающей умственной привычки. Отсюда ясна важность и значимость слова. Для данного случая подходят слова: мужество, уверенность, равновесие, твердость, равенство. Зафиксируйте в своем уме ясную концепцию значения каждого слова. Остерегайтесь уподобиться попугаю в бессмысленном повторении этих слов. Произнося эти слова, необходимо чувствовать их значение (повторяйте слова часто, при первой же возможности, и вы скоро

заметите их сильное тонизирующее воздействие, укрепляющий взбадривающий эффект).

3) Затем призовите свое воображение, представив себя обладателем желаемых качеств. Вообразите себя поступающим в соответствии со словами: уверенность, равновесие, твердость, равенство. Это репетиция, но, если вы ее должным образом проведете в воображении, вам намного легче будет в реальной обстановке. Хороший актер может это подтвердить. Но не надо ограничиваться только этими репетициями дома. Надо пытаться проявить свой характер в жизни. Выберите какой-либо случай и испытайте себя на нем. И вы обнаружите, что можете преодолеть то, что раньше вас беспокоило. Вы осознаете свою растущую силу и мощь. Используйте любой хороший повод для выражения желаемых качеств характера. Не надо создавать искусственных условий. Приучите себя смотреть людям в глаза и чувствовать в себе силу, уверенность, энергию; вы скоро почувствуете, что одна часть всеобщей жизни говорит с другой и, следовательно, ее нечего бояться. Отбросьте ложные представления о самом себе, отбросьте неуверенность. Все, что беспокоило вас, — случайность, мелочь с точки зрения всеобщей жизни. Помните об этом.

4) Всегда помните, что «Я» — хозяин умственных состояний и привычек и что воля — прямой инструмент «Я» и всегда готова для использования. Будьте переполнены сильным желанием с тем, чтобы культивировать те привычки, которые сделают вас сильным. Чувствуйте себя сильным. Природа любит сильных людей и помогает им.

Средство 114. Гармония действий, эмоций и мыслей с последующей медитацией

Мысли человека, его чувства и действия взаимобразно связаны между собой: физическое действие сопровождается определенными эмоциями и мыслями и, наоборот, мысли и эмоции вызывают определенные действия или соответствующее положение тела и выражение лица. Независимый вид, расправленные плечи ведут к подъему духа и бодрости, угнетенный вид и опущенные плечи — к угнетенному состоянию. Для приобретения определен-

ных качеств характера (исправления характера) нужно не только делать специальные упражнения — медитировать, но в качестве предварительных мер перед началом медитирования привести в гармонию мысли, эмоции и действия, направив их к определенной цели. Допустим, вы имеете слабую силу воли и робки. Первым вашим шагом будет направление действий, чувств и мыслей к одной цели: действие — поднимите голову, расправьте плечи, говорите громко, ясно, не торопясь, смотрите в глаза собеседнику; чувства — старайтесь чувствовать себя сильным и решительным; мысли — вообразите себя человеком решительным, энергичным, самоуверенным. Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые, в свою очередь, окажут влияние на ход мыслей. В свою очередь, содержание мыслей усилит эмоции, которые повлияют на действия, поступки, изменят внешний вид. Таким образом, каждый элемент цепочки действия — эмоции — мысли усиливает друг друга и влияет на характер человека. После такой предварительной работы над собой можно приступить к медитированию. Техника медитации следующая: примите удобную позу и сосредоточьтесь на определенном качестве характера. Затем произносите фразы самовнушения (шепотом 4 раза, вполголоса 3 раза и громко 2 раза), выразив в них желаемое качество характера (например, «Я решителен и уверен в себе»). К работе мысли присоединяем воздействие эмоций и действия (учитывая взаимосвязь цепочки мысли — эмоции — действия): одновременно с произношением фраз мысленно представляем желаемое (представляем себе, что уже обладаем желаемым качеством) и затем в процессе произношения фраз придаем мысленному образу эмоциональную окраску (стараясь вызвать у себя такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством).

Средство 115. Сознательное использование пары противоположностей

Отработка определенных свойств характера может достигаться каким-либо методом, например, с помощью медитативного упражнения, в котором нужно пос-

ледовательно сосредоточиться на искомой стороне личности, осознать ее ценность, вообразить и почувствовать ее в какой-либо ситуации.

Но нужно учесть, что в жизненных ситуациях возникает необходимость сознательно использовать пары противоположностей. Ведь создание устойчивой структуры личности есть, по существу, создание гармоничного единства противоположностей внутреннего мира, к которым можно отнести чувственность и духовность, любовь и волю, чувства и разум, практичность и идеализм, пессимизм и оптимизм, консерватизм и радикализм, деловитость и игривость и так далее. Без противоположных качеств трудно жить, ибо возникают проблемы, когда мы отождествляем себя лишь с каким-то одним из противоположных качеств за счет другого. Наше поведение в этом случае обедняется, мы ограничиваем себя, став пленниками избранного качества, так как не видим противоположной половины спектра существующих у нас возможностей. Как разрешить эту проблему? Нужно сознавать обе противоположности, не отождествляясь ни с одной из них, а отождествляясь только с самим собой, со своим личным «Я». Это позволит по достоинству оценить хорошие качества противоположностей, регулировать их применение, оптимально решая, какую из противоположностей уместно будет проявить в определенной ситуации. И таким образом будет достигнуто состояние творческого напряжения, динамического равновесия, и это можно назвать психическим синтезом.

Нужно уметь сознательно и оптимально использовать любую пару противоположностей. Тогда ты в любой момент почувствуешь, что перешел на сторону одной из противоположностей, что будет выражаться в осуждении другой противоположности или еще как-то. Вы сможете перейти на нейтральную позицию, например исследователя или журналиста, заинтересованного в полном изучении вопроса. Чтобы отработать умение сознательно использовать любую пару противоположностей, используется метод свободного рисунка на листе бумаги. Изобразим в свободном стиле на первой половине листа одну противоположность, на второй — другую. Изобразите, опять-таки в свободном стиле, ди-

алог между противоположностями в виде первого знакомства, сдержанного общения, взаимной неприязни и так далее. Продолжая рисовать, мы в конце концов заметим, что образы противоположностей могут коренным образом измениться и даже постепенно слиться в нечто единое целое.

2. Достижение внутренней свободы

Внутренняя свобода — это свобода от давления чувств, мыслей, эгоцентрических желаний. Это также свобода от предрассудков и своих собственных предвзятых оценок и точек зрения.

Средство 116. Внутренняя свобода через непредвзятость

Непредвзятость вовсе не означает, что не нужно иметь своих убеждений, мнений. Речь идет о том, что не нужно считать свои убеждения и мнения абсолютно истинными и не нужно к ним жестко привязываться при общении с другими людьми. Нужно быть готовым с уважением выслушать мнение другого человека, забыв на время о своем мнении, и без сожаления расстаться со старым мнением, заменив его новым.

Чтобы получать внутреннюю свободу, нужно не только освободить свой ум от привязанности к убеждениям и взглядам, нужно освободиться также от жесткой привязанности к вере во что-то (хотя отделять убеждения и веру в некоторых случаях бывает сложно). Будда по этому поводу говорил: «Ничему не дарите свою веру только потому, что вам это кто-то сказал, или потому, что вы сами это вообразили. Не верьте беззаветно тому, что говорит ваш учитель, даря ему свою веру только из уважения к нему. Но при этом, каков бы ни был ваш собственный путь, который вы нашли самостоятельно, проделав для этого труд серьезного исследования и поиска истины, — если этот путь ведет к добру и счастью всех созданий, то следуйте именно этим путем, следуйте им с большой неуклонностью».

Для выработки чувства непредвзятого отношения используется медитация, позволяющая прийти к осознанию, что все люди без исключения стремятся избежать страданий и имеют право быть счастливыми, что все люди изначально равны в своих правах и что деление всех людей на друзей, врагов и посторонних — предрассудок, мешающий культивировать в себе любящую доброту и сострадание. Кроме того, эта медитация хороша для психического здоровья, ибо способствует хорошему здоровью ума, уравновешенности, спокойствию и открытости. Человек после такой медитации в течение десяти минут становится другим, возвращаясь как бы в совершенно новый мир. Медитация проводится так. Нужно принять удобную позу, закрыть глаза и не обращать внимания на любые физические ощущения. Затем используем метод визуализации: представляем на внутреннем экране, что мы окружены большим количеством людей, а на самом ближнем плане три человека: перед нами — совершенно незнакомый человек и человек, который, по нашему мнению, является самым главным нашим врагом; сзади нас — самый лучший друг. Внимательно всмотритесь в этих трех людей и исследуйте те чувства, которые они у вас вызывают. Вполне логично будет задавать себе вопрос: по какой причине мы испытываем к одному человеку негативное чувство, к другому — позитивное, а к третьему нейтральны. Объяснения типа, что один проявил к вам в нескольких случаях доброту и привязанность, другой — наоборот, в нескольких случаях проявил неблагоприятные поступки по отношению к вам, третий — никак себя не проявил по отношению к вам, окажутся несостоятельными, если вы постараетесь основательно покопаться в своей памяти. Наверное, удастся вспомнить, что ваш лучший друг иногда проявлял свои не самые лучшие качества по отношению к вам, что вызывало у вас гнев, а человек, которого вы называли врагом, делал по отношению к вам добрые поступки. Теперь вспомните о том, что в течение многих перевоплощений многие живые существа уже причиняли вам зло или приносили добро. И что делать — так устроен мир! В результате таких рассуждений приходит осознание того, что причины, определяющие ваше отношение и вашу реакцию на человека,

носят случайный характер, и поэтому ваши чувства неприязни к врагу, привязанности к другу и безразличия к постороннему будут ослабевать, что является признаком, что наступает уравновешенность ума.

Одно из основных положений буддийского учения: если ты хочешь быть совершенно свободным, ты не должен ни к чему прилепляться. В древнем китайском тексте по этому поводу говорится: «Если хочешь увидеть истину, откажись от мнений «за» и «против». Противопоставление того, что нравится, тому, что не нравится, есть болезнь ума. Отличить правильное от неправильного мышления несложно. Будда говорил, что мышление правильное, если мысли ведут к мудрости, счастью, покою; мышление неправильное, если мысли ведут к невежеству, закрытости, страданиям.

Мы часто привязываемся к форме, которая нам нравится. Но плотность формы кажущаяся, форма пуста, ибо любая форма возникает, изменяется и растворяется. Но, осознавая пустотность форм, мы не можем полностью проникнуться идеей пустотности всего, ибо мы можем утратить ответственность за свою манеру самореализации в этой жизни. В том же древнем китайском тексте говорится: «Живи, отказавшись от вовлеченности в царство внешних вещей, но не впадай и в пустотную стихию внутренних чувств. Будь ясен и равно открыт в осознании всех моментов целого, и тогда заблуждения исчезнут сами собой. Старайся затормозить активность, чтобы прийти к пассивности, тогда каждое твое усилие будет наполнять тебя активностью до тех пор, пока ты будешь оставаться в одной из крайностей, ты не постигнешь гармонии слияния с Единым».

Средство 117. Внутренняя свобода через ограничение ума

Большое значение в познании сущности человека имеет познание природы ума и степени управляемости своим умом. Это очень важно, ибо, не поняв природу своего ума, мы не сможем понять вообще свою жизнь. Ведь все, что мы делаем, все, чем являемся,

берет начало в нашей ментальности. Для того чтобы понять природу ума, нужно создать для ума внешнюю и внутреннюю обстановку тишины и спокойствия (внешнюю обстановку можно создать уединением, чтобы никакие внешние воздействия не мешали углублению в себя; внутренняя обстановка создается расслаблением тела и свободным течением мыслей, без акцентирования внимания на какой-либо мысли до тех пор, пока течение мыслей не иссякнет), а затем нужно всматриваться во внутреннее пространство, вслушиваться в свои переживания. Станет ясно, что ум, для которого не создали внешнюю и внутреннюю обстановку тишины и спокойствия, представляет собой процесс непрерывного изменения: спокойствие сменяется вожделением или гневом, сосредоточенностью, затем мечтаниями и фантазиями; и останавливаться на чем-либо одном продолжительное время ум не желает — он все время перескакивает с одного на другое. Это и понятно, ибо в основе деятельности ума лежит динамическая, изменяющаяся энергия, которая в каждый момент жизни включена в определенные условия, которые определяют моментально изменяющейся информацией по всем органам чувств, а также нашими действиями, реакциями, мыслями, эмоциями. Когда же ум успокаивается (не создаются помехи внутренней тишине эмоциями, мыслями, симпатиями и антипатиями, сравнениями, суждениями, оценками чего-либо), во внутреннем безмолвии приходит видение, с одной стороны, того, что ведет к увеличению страдания, к увеличению боли, к скованности, внутренним зажимам; с другой стороны, того, какие приемы ума приводят к открытости и широте, к легким и свободным отношениям с самим собой и с другими людьми.

В своем непрерывном изменении ум похож на капризного ребенка: капризные желания сменяются вспышками раздражения, затем новыми желаниями. Не нужно потакать каждому побуждению нашего ума, нужно уметь его ограничивать. Причем простое волевое давление здесь не сработает. Правильное ограничение основывается на понимании того, что соответствует гармонии, а также на мягкости — отказывать уму в каком-либо желании следует мягко и, пожалуй, с юмором.

Такое ограничение ума дает результаты, которые очень важны для хорошего существования в земной жизни. Во-первых, в результате ограничения ума появляется большое количество жизненной энергии. Дело в том, что, когда ум не ограничивает себя, каждая возникшая в уме мысль и каждое чувство становятся причиной соответствующего действия и получают возможность работать в качестве выпускных клапанов для энергии; когда же он ограничен, не возникает переходного момента от мысли или чувства к действию, в результате чего сохраняется нарастающий момент энергии; благодаря этой консервации энергии создается большая ментальная мощь. Так что, если хотите повысить свой жизненный тонус, бодрость, энергичность, жизнеспособность, выживаемость, работоспособность, войдите в привычку мягко отводить, отстранять неверные, бесполезные, нездоровые мысли и желания. Во вторых, в результате ограничения ума (вернее, самоограничения ума) образуется дополнительное ментальное пространство, и мы получаем возможность видеть то, что происходит в этом мире, в истинном свете. При отсутствии самоограничения, когда ум непрерывно тянется к чувственным объектам и дает выход каждому импульсу энергии (при этом часто происходит самоотождествление с мыслью или чувством), мир для человека становится субстанционально сплошным, происходит замыкание на всевытесняющем чувстве себя, то есть происходит искажение восприятия мира. Огромное количество раз нашим воображением создаются, режиссируются и играют житейские сценарии, где в качестве главного героя представлена обычно наша персона. И даже просто мысль или желание в отношении кого-то вызывает определенные ментальные реакции, как будто мысль или желание реально становятся тем, о ком мы думаем или кого желаем. Эти сценарии, ненужные мысли и желания заслоняют на время их действия настоящую жизнь, ибо каждый такой сценарий и каждая ментальная реакция переживаются как реальный опыт. Получается, что значительная часть нашей жизни теряется в мыслях и надуманных сценариях, как вода в песке пустыни, и превращается в какую-то бутафорию. Когда же мы используем разумное ограни-

чение ума, появляется возможность освободиться от пут ненужных мыслей и фантазий и видеть мир таким, каков он есть на самом деле.

Некоторые люди не могут сразу начать ограничение ума. Им нужно немного потренироваться. Хорошей тренировкой служит удерживание себя от движений в какой-либо удобной позе; допустим, вы решили совершенно не шевелиться в течение 15—30 минут. Затем можно перейти непосредственно к желаниям. Работайте с самыми элементарными желаниями, например, вступление в разговор, когда в этом нет особой необходимости, или лишняя чашка чая. Мысленно обращайтесь к возникшим желаниям с мягкостью или любовью, прежде чем будет сказано «нет». Такая тренировка с малыми желаниями сделает ум достаточно сильным для противостояния более мощным желаниям, выполнение которых может привести к негативным последствиям.

Тренировка неподвижности тела является очень хорошим фактором в достижении спокойствия ума, правда, первые несколько тренировок будут даваться нелегко: ум может быть в это время напряженным, переполненным неприятием испытываемого неудобства или боли, беспокойным, суетливо реагирующим на внешние воздействия. И если эти первые сложности тренировок будут преодолены (вы не поддадитесь соблазну выйти из неподвижной позы раньше времени), впоследствии вы почувствуете, что ум будет вести себя при полной неподвижности значительно спокойнее. В позе неподвижности, а также в те моменты текущей жизни, когда вы почувствовали, что ваш ум стал беспокойным и растрачивает много энергии, применяйте прием, заключающийся в установке на отказ от сопротивления какому бы то ни было объекту, что ведет к покою, внутренней тишине и сбалансированности ума. Позвольте всем объектам ума и тела, внутреннего и внешнего мира легко скользить как бы мимо вас: не нужно делать умом никаких движений навстречу объекту или прочь от него. При этом нужно проникнуться осознанием быстротечности воздействий на ум объектов, а следовательно, эфемерности потока этих воздействий; ведь, по существу, в этом потоке нет ничего, что можно было бы удержать, нет ничего, за что можно было бы удержаться.

Средство 118. Внутренняя свобода через разотождествление с субличностями

Наиболее опасны для внутренней свободы желания, выражаемые негативными чувствами и побуждениями (чувства и побуждения становятся субличностями, когда они проявляются часто и определяют стиль поведения человека). Среди таких чувств главными, по утверждениям буддистов, являются алчность, ненависть и умственная слепота, ибо любое неправильное действие (вызывающее отрицательную карму) имеет своей базой по меньшей мере одно из этих чувств. Каждое из этих чувств преходяще, способно приходить и уходить, и является не структурной частью (частичкой) «Я», а лишь одним из факторов ума. Природа алчности (или жадности) в том, что, когда чувство набирает силу, оно оказывает на ум влияние таким образом, что оно цепляется, прилепляется, хватает, влечется к объекту. Ненависть, которая может выражаться еще в виде гнева, злобы, раздражения, досады, отвращения, имеет в основе своей природы осуждение объекта, отвращение от него. При умственной слепоте теряется возможность знать и понимать происходящее: отсутствует способность четко видеть объект и осознавать, что это такое. Умственная слепота — один из самых важных факторов, тормозящих духовное развитие человека.

Человеку свойственно отождествлять себя с негативными чувствами, мыслеобразами, вредными комплексами (в виде алчности, ненависти, страха, вины, слабости и так далее), в результате чего он ограничивает и сковывает себя. В этом случае он обычно употребляет мысленно или вслух фразы: «Я ненавижу», «Мне страшно», «Я растерян». Секрет порабощения человека именно в таком отождествлении: каждый раз, когда произносятся фразы, аналогичные приведенным выше, мы все больше отдаем себя во власть чувств, соответствующих указанным фразам. Если человек говорит «Я ненавижу», он все больше подпадает под власть ненависти и так далее.

Чтобы выйти из-под власти субличностей (негативных чувств, а также ролей, которые мы играем в жизни), нужно применить способ разотождествления, суть

которого заключается в разложении субличностей с помощью критического анализа на определенные элементы, а также в управлении высвобождаемыми энергиями. Нужно представить субличность в качестве какого-то отдельного фактора, установить между ней и собой психологическую дистанцию и, удерживая ее на определенном расстоянии, спокойно изучать ее происхождение, ее природу, отмечая ее никчемность и глупость. Переведем возникшие было выражения типа «Я ненавижу», «Я растерян» в выражения типа «Мною пытаются овладеть вспышка ненависти», «Меня пытается поглотить волна растерянности». После того как субличности будут выявлены, поняты и критически проанализированы (понята причина возникновения, понята их природа и что они преходящи), они, как правило, перестают нас тревожить; а после того как из указанных фраз убирается слово «Я», усиливается «Я» личное, приобретая достаточно сил, чтобы существовать независимо от субличностей. Для разотождествления с некоторыми субличностями (в особенности это касается субличностей, выражаемых сексуальными и агрессивными побуждениями) недостаточно критического анализа. Энергия, высвобождаемая при критическом анализе таких субличностей, достаточно велика, а так как эта энергия может найти нежелательный выход, ее нужно не пускать на самотек, а направлять на безвредные, а еще лучше конструктивные цели: творческую деятельность или перестройку личности. Существует способ управления сексуальной энергией, в котором энергия направляется в русло улучшения умственных способностей и увеличения жизнеспособности. Лежа или сидя в расслабленном состоянии, сосредоточимся на представлении отвлечения половой энергии от половых органов по направлению к солнечному сплетению. Дышим ритмически (по формуле 8—4—8—4 или 4—2—4—2, где первые цифры — длительность вдоха в секундах, третьи цифры — длительность выдоха в секундах, вторые цифры — пауза между вдохом и выдохом, четвертые цифры — пауза между выдохом и вдохом), мысленно представляя себе, как с каждым вдохом-выдохом новые порции половой энергии притягиваются к солнечному сплетению. После того как окончательно установится ритм дыхания и

ясное умственное представление происходящего, начинает ощущаться направляющийся кверху ток энергии. Тем самым мы будем способствовать усилению своей жизнеспособности. Если нам нужно усилить свои умственные способности, нужно направить ток энергии к мозгу таким же путем, каким направляли его к солнечному сплетению. В этом случае к мозгу следует направить лишь необходимое количество энергии (интуитивно почувствовать нужно ее количество), излишек должен остаться в солнечном сплетении. Что касается управления энергией, высвобождаемой при анализе агрессивных побуждений, то здесь тоже можно применить соответствующий способ. Став прямо (ноги вместе, глаза закрыты), сосредоточим внимание на энергии агрессивного побуждения (желания причинения какому-то лицу чего-то нехорошего мысленно, словесно или действием) и начнем делать вдох в течение 8 секунд, мысленно произнося: «Я присваиваю силу этого желания, развиваю добрую волю». На задержке после вдоха в течение 8 секунд мысленно произносим: «Я поглощаю эту силу: она принадлежит теперь мне». При этом сосредоточиваем внимание на том, как энергия желания скапливается в солнечном сплетении. На выдохе в течение 8 секунд медленно мысленно произносим: «Я увеличил свою жизнеспособность и, кроме того, я обладаю доброй магнетической силой и могу влиять ею на окружающих». Такие вдохи-выдохи с соответствующим мысленным текстом сделать 7 раз.

Средство 119. Внутренняя свобода через отношение к жизни с легким сердцем

Очень важно для каждого человека жить с легким сердцем. Конечно, никто не отменит все сложности, трудности нашей жизни и препятствия, встречающиеся на нашем пути. Но нельзя в этой жизни все принимать слишком всерьез. Нам нужно всегда помнить, что наш ум весьма несовершенное создание: он скользкий и неопределенный и в любой момент может низвергнуть нас с небес в преисподнюю. Поэтому нам нужно культивировать, сознательно воспитывать в себе

легкое отношение к жизни. Это означает не легкомысленность, а такое отношение к жизни, в котором есть восторг, радость и интерес по поводу процесса жизни. Чтобы радость, восторг и интерес в достаточной степени развились, нужно побольше заниматься медитационной практикой. Эти качества нужны для более эффективного освоения медитации, и в то же время сам процесс медитации способствует развитию этих качеств, и, пожалуй, можно сказать, что один из самых прекрасных факторов практических занятий (имеется в виду прежде всего медитационная практика) — это открывать целый спектр состояний радости и восторга и с легким сердцем им отдаваться. Во время медитации, когда сосредоточенность становится достаточно глубокой, возникает целый спектр приятных физических состояний и чувство предельно возможного благополучия, переходящее в восторженное состояние.

Легкость отношения к жизни в повседневной обстановке нужно культивировать как легкость и открытость ума, который с интересом принимает любое обстоятельство; мы как бы смотрим на жизнь с некоторым юмором, но не в ущерб серьезной заинтересованности; как бы играя, мы спрашиваем себя, перед тем как пережить то или иное жизненное обстоятельство: «Интересно, что новенького я узнаю из переживания этого обстоятельства?»

Средство 120. Внутренняя свобода через свободу выбора своих действий

Внутренняя свобода непосредственным образом зависит от свободы выбора и простоты наших действий каждый день, каждый час, каждую минуту. Источник свободы заключается в том, как мы относимся к происходящему в данный момент. Не существует объективной необходимости, которая понуждала бы человека реагировать на происходящее тем или иным образом (при условии, конечно, если физическое и психическое здоровье человека находятся в нормальном состоянии); многое из того, что случается с человеком, определено его кармой; однако то, как он на это реагирует, на-

ходится в сфере тех сиюмоментных действий, которые осуществляются с полной свободой выбора.

Простота действий означает, что наши действия непосредственным образом должны быть связаны с сердцем. Для этого нам нужно выработать внимание к голосу сердца, которое, как чуткий прибор, регистрирует собственное положительное отношение к окружающему миру через проявление доброты и непричинение вреда, для чего отрабатывается осознание открытости или закрытости сердца и на базе этого поддерживается состояние открытости сердца. Простота жизненного стиля означает рациональное отношение к вещам, собственности. Человек должен иметь столько вещей, собственности, денег, сколько ему действительно необходимо, и не должен заниматься бессмысленным накопительством. Простота отношения к состояниям и наполнениям своего ума заключается в понимании того, что все изменяется и постоянно течет. Наши мнения появляются и уходят, наши настроения и мысли приходят и исчезают. В то же время то, как мы думаем и действуем, способствует созданию новых привычек и новых привязанностей, общая сумма привязанностей будет соответствовать сумме наших будущих страданий.

3. Облагораживание души

Средство 121. Воспитание внутренней красоты

Внутренняя красота — это спокойствие, умиротворенность, доброта, истинное понимание окружающей красоты, любовь к природе, сострадание, возвышенная скромность и простота, гуманность, глубокое уважение к людям, восприятие каждого человека в качестве нового и удивительного жизненного опыта, отраженные во внешнем проявлении (в лице, и прежде всего в глазах; в речи, жестах, движении), а также на энергетическом уровне через биополе (на этом уровне мы чувствуем так называемый магнетизм — привлекательность данного человека). Человек внутренне красивый органически противится отрицательному мышлению. Воспитывая в себе внутреннюю красоту (это возможно с

помощью специальных упражнений), мы поддерживаем в себе достаточно высокий уровень положительного мышления.

Люди с внутренней красотой в большинстве своем не подвержены болезням, и старость на них слабо воздействует (они выглядят достаточно молодо), ибо они избегают злобы, ненависти, зависти, недовольства, неудовлетворенности — того, что подтачивает здоровье, старит и укорачивает жизнь. Приведу в качестве примера маленький отрывок из рассказа Мичела Волина о своем тибетском учителе йоги, которому в момент встречи было более семидесяти лет (Мичел Волин, основатель первой школы йоги в австралийском городе Сиднее, преподавал йогу в течение четверти века в Австралии и на Востоке. Прошел обучение йоге сначала в Китае, где он родился и вырос, а затем в Тибете. Он был связан со школой Индры Деви в Шанхае, заменив ее в качестве директора, когда она переехала в Соединенные Штаты). Мичел Волин пишет: «Я увидел человека, на вид ему было около сорока лет, среднего роста, с гибкими, грациозными движениями и плотной, свежей кожей. Черты его лица не были классическими, даже неправильными, но его спокойное лицо, образно говоря, светилось внутренним светом. Позже, наблюдая его ежедневно, я старался проанализировать, что делало его таким красивым. Оно создавало общее впечатление чрезвычайной доброты, сердечности, глубокого пронизательного ума, не скрывающего никаких негармонических мыслей. Мне казалось, что после многих лет странствий по свету я встретил моего старшего брата. Рядом с ним я чувствовал себя хорошо, спокойно и в безопасности. Он излучал внутреннюю красоту, которую, увидев однажды, никогда не забудешь».

Для того чтобы способствовать развитию внутренней красоты, предлагается следующее: 1) проводите как можно больше времени на природе. Самое лучшее, если это будет ежедневно, хотя бы по несколько минут (в лесу, в парке или хотя бы в сквере). При этом попробуйте раскрыть у себя восприимчивость к окружающей жизни, стараясь понять внутренне, почему и как раскрываются цветы, поют птицы, летают насекомые, качаются деревья, принимая во всем этом, так сказать, участие путем углубления и сосредоточения мысли (это спокойное время на

свежем воздухе не только улучшит ваш физический внешний вид, но будет постепенно развивать в вас внутреннюю силу, спокойствие, уравновешенность).

Когда вы освоите это своего рода медитационное упражнение (для этого нужно не много — 3—4 выхода на природу), вы будете готовы к освоению следующего упражнения, замечательного упражнения, которое значительно осветит и обогатит вашу жизнь. Оно научит вас любить, получать удовольствие, чувствовать в полной мере каждое настроение стихий — хорошей погоды, тепла, холода, дождя, легкого ветерка, голубого неба, грозных облаков, становиться полностью восприимчивым к ним и осведомленным о них; а это значит — увеличить радость жизни в этом мире. Методика та же, что и в первом упражнении, то есть, выбрав одну из стихий (допустим, дождь), обратим все внимание только на эту стихию. Думайте только о дожде, думайте о том, почему он возник и зачем нужен, а затем думайте о том, что если природе он нужен, то и вам он нужен. Этот дождь, какой бы он ни был (теплый или холодный), приятен вам и вызывает у вас прилив сил. Это упражнение увеличивает нашу энергию и обогащает душу (факт, признаваемый многими талантливыми артистами, которые инстинктивно обращались к стихиям, даже к буре, чтобы обновить и пополнить свои душевные силы).

2) Выберите мелодичную красивую музыку. Включите магнитофон. Лягте на пол, расслабьтесь. Дышите ритмическим дыханием (полный вдох и полный выдох одинаковой продолжительности, допустим, по 8 ударов пульса, а продолжительность задержек дыхания после вдоха и выдоха вдвое меньше, чем продолжительность вдоха и выдоха, то есть по 4 удара пульса). Не пытайтесь понимать музыку, воспринимайте ее всем вашим телом и душой; принимайте ее полностью, безоговорочно, позвольте ей свободно протекать сквозь вас; старайтесь отдаться ей и слиться с ней, постепенно растворив себя в ее звучании.

Музыка — сильное средство воздействия и на тело (определенные жанры музыки, ее тональность, ритм возбуждают или подавляют функции определенных систем и органов тела), и на психику человека. Поэтому

еще раз обращаю внимание на подбор музыки. Она должна быть спокойной, мелодичной, красивой.

Если у вас нет возможности слушать музыку, замените это упражнение на другое упражнение.

Исходное положение — лежа на полу или сидя с прямой спиной. Дышите ритмически 2—3 минуты. Затем измените ритм дыхания: после глубокого и медленного вдоха задержите дыхание на достаточно длительное время, чтобы сконцентрироваться на звуке «Ом», вызывая его мысленно внутри себя. Выдохните, вдохните, опять задержите дыхание, слушая внутри себя звук «Ом». Повторяйте это до тех пор, пока во всем вашем существе не начнет возникать вибрирующий звук — прекрасный и мощный, как пульс вселенной. У вас будет ощущение, словно звучит все ваше существо.

Йоги считают, что внутреннее звучание является источником не только любой музыки, но также и красоты, семенем всякого вдохновения. Опираясь на это утверждение, можно развить упражнение с Ом. Через месяц занятий (заниматься нужно самое меньшее 1 раз в неделю) можно перейти к упражнению «Сосредоточение на внутреннем звучании». Исходное положение: сесть в удобной позе, 3—4 минуты дышите ритмически. Затем, для того чтобы отключиться от внешних звуков, углубитесь в себя, направив свой внутренний взгляд и сознание внутрь, на свое «Я». В то же время направьте свой слух внутрь себя, прислушиваясь к своей душе. Первое время вам будут слышаться слабые звуки типа звона колокольчика, затем звучание будет меняться. После настойчивых занятий, сопровождаемых предельной сосредоточенностью, вы начнете в конце концов сознать таинственную «музыку души».

3) Упражнение «Высвобождение Внутреннего Света». Наше «Я» можно представить в виде лампочки, покрытой слоями марли. Слой марли — это наши низменные интересы и образ мышления, чувства и страсти: непонимание единства вселенной и связанное с ним непонимание других людей, выражающееся в равнодушии и эгоизме, а еще хуже — в ненависти, зависти, злобе; непонимание смысла жизни и сути души, вследствие чего постоянным фоном жизни является страх и беспокойство за свою жизнь, а еще хуже — трусость и подлость,

распущенность, лень, смещение акцентов на сексуальную сторону жизни, смещение акцентов на приобретение вещей и т. п. Чем меньше слоев марли (чем меньше низменных интересов и привычек, чувств и страстей в результате самосовершенствования), тем ярче пробивается свет лампочки (который мы назвали Внутренним Светом) и тем больше внутренняя красота человека. Конечно, «слои марли» снимаются с нашего «Я» целым комплексом средств, которые входят в систему самосовершенствования человека, но и это упражнение помогает усилить Внутренний Свет. Сидя в любой удобной позе, дышим ритмическим дыханием 3—4 минуты. Затем внутри себя представим лампочку, покрытую слоями марли. Медленно-медленно снимаем слой марли с лампочки, свет лампочки становится ярче. Обратите особое внимание на расслабление всего тела и особенно лица. Перед тем как начать ритмическое дыхание, лицо должно быть предельно расслаблено.

Средство 122. Облагораживание души через материальную и духовную пищу

Человек становится чистым в его духовной сущности и под действием чистоты пищи. Различная пища производит различное влияние на мозг. Существуют три вида пищи: саттвическая, раджическая и тамасстическая. Саттвические продукты (молоко, масло, мед, фрукты, овощи, каши) делают ум чистым и спокойным. Раджические продукты (мясо, рыба, яйца) способствуют возбуждению страстей. Тамасстические продукты (несвежие, испорченные продукты; чеснок, лук) способствуют таким качествам, как консерватизм, инерция.

Для того чтобы достигнуть душевного спокойствия, нужно употреблять в основном саттвическую пищу.

Облагораживающе действует на человека чтение высокохудожественной литературы и посещение театров. Здесь одно предупреждение: не читать часто детективную литературу; произведения, описывающие преступления, пагубно воздействуют на читателя (бывают случаи, когда читатели, увлекшиеся детективной литературой, становились из-за этого преступниками).

Естественно, облагораживает душу и посещение музеев искусств. Произведения искусств (картины, скульптуры), отражая мировоззрение художника (или скульптора), эпоху и окружающую среду, в которой работал художник, представляют собой источник информации, источник сильных, благородных, возвышенных идей, материализованных в виде мысленных субстанций, которые могут быть считаны зрителем (дело в том, что творчество — это выход в невидимый информационный поток, считывание информации и материализация ее для других в виде произведения искусства; перед тем как снять информацию, истинный талантливый художник входит в экстаз — состояние, близкое состоянию космического сознания, и в этом состоянии воспринимает то, что созвучно его натуре).

Для того чтобы значительно усилить воздействие художественных полотен на духовное состояние, используется следующая методика: удобно сесть перед имеющейся у вас картиной, расслабиться, успокоить мозг. Найдите основные детали картины и начинайте разворачивать картину в пространстве, переходя от главных деталей к второстепенным, нигде не отрывая взгляда от полотна. После этого начинайте двигаться по контрастам стихий: земля, вода, низ, верх, справа налево и наоборот. Потом двигайтесь по перспективе от ближних деталей к дальним в глубь картины. Затем чуть прищурьте глаза и разведите зрительно оси. У вас возникает стереоскопическое изображение картины. Закрыв глаза, попытайтесь через веки дойти до полотна и войти в глубь картины. Должно появиться ощущение легкого головокружения и движения вперед, и вот вы в центре картины, и вы увидите продолжение пейзажа. Если вы работаете в группе, сравните впечатления. Люди с одинаковой информацией должны работать вместе для выявления объективности впечатлений.

На следующих занятиях попробуйте подключить к картине соответствующую ее настроению музыку. Низкие звуки музыки соответствуют нижней части картины, высокие — верхней. Переход от более низких к более высоким можно использовать для просматривания перспективы. Можно подбирать к картине пейзажную музыку. Для этой цели хорошо подходит Дебюс-

си. Морские пейзажи просматриваются на теме «Шхареады» Римского-Корсакова. Все это вам дается как вступление. В процессе занятий вы найдете свою методику, будете чувствовать музыкальный рисунок картины.

Средство 123. Облагораживание души через щедрость и бескорыстную помощь

Облагораживание души может осуществляться за счет культивирования в себе щедрости, ибо щедрость формирует наши благородные поступки, а сердце благодаря ей становится более открытым и сильным. Различаются три уровня щедрости (или дарения). Первый уровень — дарение, связанное с внутренней борьбой: при понимании, что вещь уже не нужна, отдавать ее другому все-таки жалко. Несмотря на внутреннюю борьбу дающего, такое дарение полезно той и другой стороне, приносит определенную радость дающему и оказывает какую-то помощь берущему. Второй уровень — дружеское дарение, когда мы отдаем свое время, свою энергию или какую-то свою вещь как близкому родственнику. На этом уровне человек осознает, что ему не нужно большое количество имущества, чтобы быть счастливым. Третий уровень — королевское дарение, когда мы со счастливой готовностью отдаем кому-либо самое драгоценное из того, чем обладаем. На этом уровне человек, отдавая другому человеку нечто ценное, обладает способностью испытывать наслаждение. Конечно, здесь речь не идет о том, чтобы не учитывать свои потребности и отдавать все. Нам нужно помнить о себе, относиться к себе с сочувствием и проявлять о себе необходимую заботу, поэтому щедрость должна быть разумной.

Углублением щедрости является бескорыстная помощь. Облагораживание души через бескорыстную помощь сказывается не только в этой жизни, но и через карму в последующих жизнях.

Если кто-то на заработанную валюту купил одноразовые шприцы для больницы, то вне зависимости от мотива (желание похвалы или бескорыстное стремле-

ние к добру) больные выигрывают одинаково в любом случае. Но для истинной сути человека, для души разница окажется чрезвычайно важной: в одном случае, когда мотив был эгоистический, плоды его деятельности проявятся только в физической среде, душа его останется при этом незатронутой; в другом случае, когда его мотивом было бескорыстное стремление к добру, мотив этот облагородит душу.

Законы кармы ведут строжайший счет и выплачивают за все, сделанное человеком, до мельчайшей детали. Самый сухой эгоист родится в хороших условиях, если он в прошлом содействовал благосостоянию окружающих, но будет ли он в этих условиях доволен и счастлив или же мрачен и неудовлетворен, это будет зависеть от другого кармического счета, который подводит итоги его мотивам, то есть тем хорошим и дурным свойствам, которые он вырабатывал в тайниках своей души. Может случиться, что человек с прекрасной душой родится в самых неблагоприятных условиях, если он в прошлом своими необдуманными действиями вызвал нужду для окружающих; но если им при этом владел чистый и бескорыстный мотив, он уже придал ему через карму такие свойства, которые помогут ему переносить нужду терпеливо и легко.

Безразличный мотив останется для души без последствий; дурной задержит ее развитие; хороший — обогатит ее навсегда.

Когда перед совестью человека, знающего закон кармы, появляется столкновение различных обязанностей и ему неясно, как следует поступить, он постарается спокойно разобраться во всех своих мотивах; очистив сердце свое от всего эгоистического, он вберет наиболее бескорыстный мотив; решив так, он будет действовать уже без колебаний и без страха, зная, что если и поступит неправильно, важно только побуждение, последствия же возможной ошибки он перенесет охотно и терпеливо, как урок, который не изгладится из его души никогда.

Следует подчеркнуть, что закон кармы нужно основательно усвоить. Необходимо помнить, что неясно понятый закон кармы может повести к совершенно неверным выводам. Плохо понявшие его люди могут прийти

к безразличию и сухости, к мысли, что «раз человек сам заслужил свою трудную жизнь, не следует и помогать ему». Но такое рассуждение показывает непонимание закона справедливости. Раз человек становится на вашем пути и вы можете помочь ему, этой возможностью представляется кармический долг, но уже не ему, а вам. Свой он уплатил страданиями, а вы уплатите тем, что поможете страдающему. Пропуская случай помочь, вы пропускаете возможность заплатить свои долги. Если карма не мешает улучшить нашу собственную участь и стремиться к совершенствованию, еще меньше она мешает улучшать судьбу наших ближних.

Средство 124. Облагораживание души , через любовь

Любовь существует с начала возникновения мира. На ее принципе построены все мировые религии. Особенности этого состояния:

- 1) любовь не подчиняется логике и рассудку;
- 2) настоящая любовь бескорыстна, она отдает, ничего не требуя взамен;
- 3) для настоящей любви человек должен быть внутренне подготовлен, ибо эта настоящая любовь сродни романтике и поэзии; он должен быть раскрыт космосу, растениям, животным и окружающим его собратьям;
- 4) восприятие любви каждой отдельной личностью зависит от уровня ее духовного развития. Нижняя граница любви — плотская, физическая любовь, высшая — полное слияние со всем окружающим миром, растворение в нем.

Путь развития любви: от любви к отдельному существу до любви ко всему сущему во вселенной.

Чтобы дойти до высокой стадии любви — любви ко всему живому на земле и во вселенной, нужно культивировать чувство любви. То культивирование любви выражается в следующем способе: сядьте удобно в кресло, мысленно представьте, что вы наполнены энергией любви. Начните излучать ее и заполните энергией любви всю комнату. Почувствуйте новые вибрации энергии, представьте себя колыхающимся в океане любви. Со-

здайте вибрации энергии любви вокруг себя. Вы вскоре уже начнете ощущать, как что-то вокруг начинает происходить, что-то изменяется в вашей ауре, в оболочке, окружающей ваше тело. Какое-то тепло поднимается вокруг вас, вы чувствуете себя более живым. Зарождается что-то, наподобие нового сознания.

По прошествии нескольких месяцев, вы почувствуете, что чувство любви стало вашей неотъемлемой частью, и люди будут ощущать вас по-другому. Если вы возьмете кого-нибудь за руку, рука будет пульсировать. Если вы будете находиться рядом с кем-либо, то этот человек будет ощущать приятное волнение и радость.

4. Приобретение понимания сути жизни и как себя вести в этой жизни

Средство 125. Понимание сути жизни через познание закона кармы

Все виды поступков, чувств, мыслей образуют карму, определяющую степень трудности существования в последующем физическом воплощении (земной жизни человека). При этом карма проявляется согласно известной формуле: «Что посеешь, то и пожнешь», так что кармический закон имеет следующий смысл: страдающий в земной жизни и наслаждающийся жизнью одинаково пожинают плоды того, что они посеяли в прошлых воплощениях. Если человек живет счастливой жизнью, то он заслужил ее прежней добропорядочной жизнью, а если он допускает в жизни нечестные и преступные поступки и мышление, то он готовит себе будущее страдание. Следствия поступков, слов, желаний и мыслей человека неизбежно возвращаются к нему в виде наказания и страдания либо в виде счастья и радости. Вся земная жизнь человека есть результат его кармы. Следовательно, человек сам творит свою судьбу.

Есть определенная особенность кармы, которую нужно помнить: легкость кармы может быть для человека тяжким испытанием, ибо чрезвычайно редко человек поднимается среди благополучия на следующую ступень

духовного развития. Исходя из этого, лучше быть платящим, нежели получающим, ибо каждая плата (в виде определенных страданий) освобождает от пут кармы, между тем как получение определенных благ в земной жизни может крепче связать путами кармы.

Но эта особенность кармы актуальна прежде всего для тех, кто не знает механизм действия кармы. Те, кто понимает суть кармы, стараются даже и тогда, когда они получают различные блага (материальные блага, положение в обществе, семейное благополучие) как следствие предыдущей земной жизни, не возгордиться, а побольше платить через добрые поступки, дела, мысли.

Человек, не знающий космических законов эволюции, и в частности закона причин и следствий, не сообразуется с ними и, направляемый эгоистическими побуждениями, совершает поступки, которые могут причинить ему страдания (чаще всего в следующем воплощении). Таким образом, незнание космических законов является для человека источником постоянных страданий. И до тех пор, пока он не будет знать законов эволюции (и прежде всего закона причин и следствий) и не будет их нарушать, он будет страдать, испытывая последствия своей плохой кармы.

Создавая карму, человек имеет дело с силой и ее последствиями. Он пользуется тремя видами сил, действующими в физическом мире через мысли. С каждым поступком, с каждым желанием, с каждой мыслью человек меняет свое отношение к космосу и отношение космоса к нему. Желания и мысли — наиболее важные источники кармы. Именно наши побуждения и мысли творят карму, а поступки — менее важный источник кармы (внутренняя жизнь влияет на карму человека значительно сильнее, чем его поступки, ибо любое действие является следствием определенных желаний и мыслей. Преступление в большинстве случаев — результат длительной внутренней подготовки). Поэтому человек должен тщательно следить за своими желаниями и своим мышлением. Вредные желания (причиняющие в настоящее время и впоследствии ущерб своему физическому здоровью, психике или причиняющие вред другим людям) и отрицательные мысли (не-

добрые мысли, имеющие в качестве адресата отдельного человека, группу, или коллектив людей) должны отбрасываться человеком в момент их зарождения. Желания и мысли человека должны быть положительными — вот самое важное условие создание хорошей кармы.

Человек не должен брать на себя функции выполнения закона кармы, мстя кому-либо за причиненную ему обиду, оскорбление, неприятность. Собственная карма обидчика сама накажет его, если не в этом воплощении, так в следующем, нанося же удар мщения, человек делает свою карму более отрицательной, что отяготит его жизнь в этом или следующем воплощении. Поэтому человек должен прощать своим личным врагам.

В то же время человек должен противиться злу. Есть способы противиться злу, не углубляя карму. Это словесный отпор, выполненный спокойно, с достоинством и без злобы в сердце, это и физический отпор, но этот отпор должен выполняться только с целью защиты себя или окружающих людей.

Человек никогда не должен возмущаться напастью неприятностей и несчастий (или хуже того, падать духом от этого), он не должен выплескивать свое плохое настроение на близких людей и вообще на других людей из-за этих нападений, он не должен роптать на судьбу или бога, на отсутствие справедливости. Такая реакция на то, что определено собственной кармой, только ухудшит эту карму (и через карму в этом или в следующем воплощении он будет снова наказан такими же или подобными неприятностями и несчастиями). Неприятности и несчастия нужно воспринимать с мудрым смирением (осознавая, откуда эти неприятности) и в то же время стойко и мужественно, ни на кого и ни на что не седуя. Не опускаясь, никому не мстя, укрепив свой дух положительным мышлением, человек должен дальше идти по жизни, изменяя свою карму в положительную сторону.

Карма играет основную роль в духовной эволюции человека. Когда человек не относится сознательно к проблеме своего совершенствования, не может быть для него больших перемен в духовном плане из жиз-

ни в жизнь. Подъемы и падения удачной и неудачной судьбы, горести, радости чередуются в земных жизнях при незначительном подъеме вверх (а часто и при отсутствии этого подъема). И только тогда, когда человек сознательно решается следовать космическим законам (и в частности закону причин и следствий — закону кармы), жить не для себя, а для людей, тогда начинает ускоряться, причем как бы в геометрической прогрессии, его духовная эволюция. Человек, остановившийся в своем развитии, получает полный ливень кармы. Человек, вставший на путь самосовершенствования, развивающий свои духовные силы и направляющий их на пользу своей духовной эволюции и на благо других людей, не только погашает свою карму, но и улучшает общечеловеческую карму.

Средство 126. Понимание сути жизни через познание эволюции человека на Земле и в тонких мирах

Эволюционный процесс делает понятным окружающий мир и внутренний мир человека. Тот, кто понимает этот процесс, избавлен от беспокойных мыслей о том, что в этом мире творится хаос, нет справедливости, люди незаслуженно страдают.

Каждый человек занимает в жизни то место, которое соответствует его развитию, ибо каждый имеет свою собственную эволюцию и судьбу, подготовленную его деяниями в предыдущей жизни. И чем выше ступенька эволюции, на которой находится человек, тем большей способностью воспринимать, быстро, полно и легко черпать из пережитого опыта он обладает.

Эволюционное развитие человека происходит не только в течение жизни в физическом теле, но и в момент смерти и в дальнейшем — в тонких мирах вплоть до следующего воплощения в физическом теле. Со смертью жизнь человека не кончается. Он начинает сбрасывать одно за другим три временных тонких тела. Сначала происходит освобождение от эфирного тела, являющегося как бы двойником физического организма и питающего этот организм жизненной силой. Затем наступает очередь астрального тела, сотканного из энергий

чувств, эмоций, страстей, желаний; и с этого момента огромную роль приобретает земная подготовка: человек, который в течение жизни в физическом теле подготовил себя к существованию в тонких мирах, значительно ускоряет свой эволюционный процесс. Дело в том, что если человек во время земной жизни сделался рабом желаний, страстей и жадности, разврата, пьянства стали неотъемлемой частью его жизни, с приходом смерти это никуда не уходит, а сохраняется с источниками мучительных страданий из-за невозможности их удовлетворения, ибо физическое тело отсутствует. Чтобы подняться в высшие сферы астральной плоскости, нужно погасить огонь страстей и желаний, для чего нужно перестать думать о страстях и желаниях, окружив себя мыслеформами возвышенного характера. Это сделать сложно, так как страсти и желания, постоянно поддерживаемые на определенном отрезке земной жизни, после смерти приобретают форму живых существ, которые, витая вокруг человека, воздействуют на него до тех пор, пока и энергия не иссякнет (думая о страстях и желаниях, мы все время подпитываем их энергией; перестав думать о них, мы перекрываем их подпитку). Но это сделать нужно, ибо непогашенные низменные желания и страсти будут с большой силой притягивать человека к земной жизни (где есть физическое тело для реализации этих желаний и страстей), что значительно сократит время между смертью и новым рождением. В этом случае человек может возвратиться через несколько месяцев или лет (человек, погасивший свои низменные желания, возвращается через несколько десятков или нескольких сотен лет). Лишившись длительного процесса совершенствования в тонких мирах, он возвращается в следующую земную жизнь, по существу, не изменившись, оставаясь во власти низких желаний и страстей. Эволюционный процесс притормаживается: предыдущая земная жизнь потеряна для эволюционного процесса, так как человек не научился побеждать свои низкие страсти и желания (пребывая и в физическом, и в астральном теле).

Когда астральное тело покидает человека, наступает очередь ментального тела. Заканчивая пребывание в ментальном теле, человек заканчивает свое очище-

ние, освобождаясь от корыстных, эгоистических мыслей. Когда ментальное тело покидает человека, остается бессмертная его часть. Она переходит в такой тонкий мир, который является по существу истинным домом человека. В этот дом он возвращается после путешествия в земной мир, куда он отправлялся как в школу, чтобы поучиться и набраться опыта. Здесь он переживает, ничем не обремененный, свою жизнь в полной мере того самосознания и видения, которых он успел достичь. И это самосознание и видение дают тем больший эффект для эволюционного процесса, чем больше человек подготовил себя к существованию в тонких мирах (эта подготовка заключается в отработке уверенности в вечной жизни, в отработке благородных стремлений и помыслов, особенно перед смертью и в момент смерти). Опираясь на эту подготовку, он может во время существования в тонких мирах сделать значительно больше добрых деяний, чем в течение самой долгой физической жизни, и тем самым значительно продвинуться в духовном развитии. Следует также помнить о том, что указанная подготовка определяет хорошие условия существования в тонких мирах.

Средство 127. Понимание сути жизни через правильное понимание нравственности

Каждый человек должен жить соответственно требованиям лучшей стороны его природы, все равно, будет ли это зафиксировано в его душе посредством общечеловеческих, религиозных или философских ценностей, интуиции или совести, или же указано его разумом в соответствии с законами общества (если быть более точным, это тройственное влияние запечатлевается в душе человека в большей или меньшей степени, и «лучшая» сторона его натуры представляет собой сочетание всех этих трех влияний).

«Добро» и «зло» — относительные понятия. Носителем безусловного «добра» является Абсолют, абсолютного же «зла» не существует, а относительное видимое нами зло, которое мы называем этими словами, есть просто или действие, являющееся результатом понима-

ния добра, или действие, не вполне соответствующее наивысшему понятию о добре, свойственному лицу, совершающему данный поступок. Короче говоря, нет поступков, которые сами по себе были бы абсолютно «дурными» или «злыми», они могут считаться таковыми лишь постольку, поскольку они не соответствуют высшему пониманию «добра» тем человеком, который их совершает или наблюдает.

В процессе развития человечества взгляды на «добро» и «зло» меняются. В древние века люди многих племен и народов относились с уважением к человеку, совершающему такие поступки, если они направлены были против людей, стоявших вне его семьи или племени; главным возражением против убийства соплеменника являлось указание на факт, что такой поступок ослаблял военную мощь и силу сопротивления племени; отсюда постепенно возникла мысль, что убийство есть «зло» в том случае, если жертвой его является соплеменник, и «добро», которое даже предписывалось, если убиваемый принадлежит к чужому племени.

В настоящее время такое понимание добра и зла кажется неприемлемым (но, к сожалению, на значительной части территории Земли и сейчас существуют народы, которые, в значительной своей части, считают правильным убийство людей другой национальности и «захват» имущества, если предварительно была объявлена «война»). Все различие между дикарем и цивилизованным человеком заключается в данном случае в том, что дикарь доводил свой взгляд до логического заключения, не дожидаясь объявления войны. Самое ужасное в том, что сейчас во многих точках планеты вспыхивают межнациональные конфликты, даже без объявления войны.

В процессе развития человеческого общества возможны переоценки и в обратном направлении: не только «хорошее» становится «дурным» с течением времени, но многие «дурные» вещи перестают быть таковыми и начинают считаться хорошими и вполне уместными с точки зрения современных этических норм. В разные периоды истории многих народов на многие поступки было наложено «табу», они считались дурными, потому

что они не согласовались с общепринятыми религиозными или общественными взглядами данного времени; когда же обычаи изменяются и совершенствуются религиозные понятия, совершенствуется политический строй, «табу» снимается.

Если рассматривать какой-либо из этапов развития человечества, то мы увидим, что у людей, стоящих на разных ступенях развития, существуют разные идеалы и что нет определенного и установленного общественного мерила добра и зла. Мы можем соглашаться относительно основных нравственных истин, но можем существенно разойтись во взглядах на второстепенные вопросы. Среднее умственное развитие и «совесть» народа выражаются в законах и общественном мнении, хотя, можно сказать, законы всегда стоят немного позади даже средних идеалов, а средний уровень совести всегда немного опережает общепринятые правила поведения. Средний человек более или менее удовлетворяется законами, существующими в данное время, хотя некоторые из тех, на кого они ложатся тяжелым бременем, могут считать их слишком «суровыми» и основанными на призрачном понятии о «добре»; наоборот, людям, стоящим выше среднего уровня, господствующие законы кажутся часто основанными на слишком низких, отсталых идеалах и считаются нелепыми и несостоятельными.

На определенном этапе средний уровень развития общества, проявляющийся в законах и общественном мнении, начинает требовать от человека все большего уважения к интересам других людей, все чаще звучит призыв быть добрее. Это является следствием возникающего осознания родства всех людей между собою, вследствие развивающегося познания единства всего во вселенной. В то же время с поступков, относящихся исключительно к сфере личной жизни и деятельности человека, постепенно снимается «табу». Если с каждым годом от человека ожидают все более «доброго» отношения к ближним, то, с другой стороны, ему предоставляется все больше и больше свободы и возможности получить свободное поле для гармонического проявления его деятельности, его вкусов, его чувства, его личности, его «Я». Блокада прекращается, «табу»

снимают, и человеку начинают предоставлять возможность безбоязненно жить своей собственной жизнью, лишь бы он проявлял высшую степень доброжелательности по отношению к окружающим людям.

Признавая относительность понятий «добра» и «зла», человек должен руководствоваться наивысшим, доступным ему понятием «добра», совершать хорошие поступки ради самого «добра», а не потому, что этого требует закон, и его поступки должны быть справедливыми даже в том случае, когда закон не достиг еще той высоты, которая доступна его нравственному сознанию. Если определенный поступок какого-либо человека или группы людей воспринимается человеком как безнравственный, то он должен твердо считать его таковым, хотя закон и общественное мнение, соответствующее нравственному уровню общества, говорили бы другое. Высокоразвитый человек всегда должен стоять впереди среднего уровня нравственных понятий общества.

Признавая, что поступки невежественных, грубых, бескультурных людей являются следствием низкого уровня их умственного и духовного развития и неспособности жить соответственно хотя бы самым элементарным идеалам нравственности, доступным и для них, дхарма утверждает право каждого человека решительно ограничить себя от вредоносных действий этих людей. Это решительное ограничение должно быть не в виде наказания, а в виде обуздания, в виде действий, направленных на их исправление. Мы должны относиться к этим людям, как к нашим младшим братьям (невежественным, неразвитым, но все же братьям).

Нужно соблюдать принцип: не осуждайте другого человека, в том числе человека, находящегося на более низком, чем вы, уровне морально-этического и духовного развития. В самом деле, этот человек не смотрит вашими глазами и не находится на вашем месте, и вполне возможно, что он ближе к своему идеалу, чем вы к вашему, и, следовательно, у вас нет морального права судить его. Можно любителю осуждать задавать вопрос: «Разве вы уже так близки к совершенству, что возводите свой идеал в Абсолют? Уверены ли вы, что ваш высший идеал и ваш лучший поступок выйдут с честью из

испытания, если их подвести под мерку Абсолюта? Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что если бы вы находились в точно таком же положении, в каком находятся осуждаемые вами люди, вы поступили бы так же, как и они?»

Какой идеал поведения должен соблюдаться при сознательном духовном развитии? Нужно исходить из того, что душа человека есть нечто развивающееся, раскрывающееся. Она движется вперед, проходя ступень за ступенью. От низшей к высшей, от понятия о раздельности к постижению единства всего.

Это развитие есть цель жизни. Если это так, то все, что находится на пути этого развития, все то, что содействует ему, — есть «добро», есть «правильный» образ действия, а все то, что задерживает это развитие или что стремится отсрочить его, должно считаться «злом», или «неправильным» образом действия («неправильным» поступком).

При подъеме по ступеням морально-этического и духовного развития в какой-либо определенный момент люди находятся на разных ступенях. Если человек поднимается на ступеньку вверх, для него это будет «добром», если опускается — «злом».

Если говорить о эмоциональных человеческих проявлениях, то можно сказать, что для высокоразвитой души питать чувства ненависти, мщения, ревности и т. п. будет «злом», так как это было бы возвращением к давно пройденным ступеням.

Закон эволюции, развития, ведет человека ввысь. Все, что согласуется с этим законом, желательно и хорошо; все, что противоречит ему, нежелательно и дурно. Поэтому нужно жить сообразно вашему наивысшему идеалу, соответствующему цели жизни человека. Учитесь изгонять остатки прошлого и держать на привязи низшие животные свойства своей природы. Учитесь расти и развиваться до тех пор, пока вы не достигнете той ступени лестницы достижения, с которой вы сможете оглянуться на прошлое и осознать, что осмысливание понятий нравственности, добра и зла стало для вас частью прошлого, ибо тогда вы достигнете осознания «Я» высшего и будете видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Средство 128. Как себя вести в этой жизни

Человек всегда должен быть активен. Работать нужно ради радости процесса работы.

Впитывай в себя каждый миг жизни, причем с радостью. Нужно сознательно пользоваться радостями и удовольствиями жизни, быть хозяином, а не их рабом.

Будь счастлив, встретив неприятность, поднимись над ней. Вырви на корню плохие привычки в области образа мыслей и поступков. Гордость, а не заносчивость человек должен культивировать в себе, твердо стоять на своих ногах, быть ответственным за свои поступки, и прежде всего перед самим собой. Преодолевая что-либо, не считай «мили», наслаждайся самим процессом борьбы. Это сделает весь путь быстрым, легким, поможет быстро достигнуть поставленной цели. Помни о своей индивидуальности и не забывай, что человек живет в обществе. Ведь каждому индивидууму отведены определенные место и роль в обществе и он обязан выполнять их должным образом. При этом не следует ожидать от окружающих признания, понимания тебя, а просто прямо и спокойно идите к намеченной цели. Не будь «святым» и «чересчур хорошим для этой жизни», будь естественным, не чурайся улыбки или смеха, ведь юмор — прекрасный дар природы.

Помни о «законе случая» (который на самом деле является результатом целевой совместной работы твоего сознания и подсознания), который многим помог в жизни при достижении цели, жди и верь в него. Никогда не отчаивайся. Надо всегда верить. Помни, что ценность вещей относительна и преходяща; человек, получив желаемое, часто не ощущает радости, а наоборот, испытывает горечь, так как он связывал с ними свое счастье, успех, а достиг всего-навсего обладания материальной вещью. С этим тесно связана проблема любви. Когда человек говорит, что любит кого-то, обычно имеет в виду, чтобы тот человек любил его. Это эгоистическая любовь. Истинная любовь ничего не требует взамен. Помни о принципе «Убей честолюбие».

Для продуктивной работы необходимо избегать думать о нереальных вещах, иллюзиях. Это испортило многих. Не связывай себя с нереальными вещами, ибо

это превратит тебя в пустого мечтателя, раба, а не хозяина.

Жизнь имеет свое предназначение — цель, которую надо достигнуть. Пусть же при этом твои глаза будут раскрыты, а ум безоблачен. Иди по жизни с улыбкой, люби жизнь, будь похож на любовь, излучай и получай ее. Иди по жизни солнечным путем.

5. Достижение осознанности

Осознанность — способность замечать и осознавать все происходящее в текущем моменте, не позволяя уму впадать в забывчивость. Будда говорил, что самый эффективный фактор, устраняющий неправильные состояния и вызывающий правильные состояния, — это способность полностью осознавать настоящий момент. Когда один монах пожаловался Будде, что он не может запомнить большое количество правил, обязательных для монахов, Будда ответил, что в таком случае монаху нужно запомнить одно правило: «Всегда пребывай в состоянии осознанности»; все остальное тогда придет: находясь в состоянии осознанности, ты уже автоматически гарантируешь себе правильные действия. Буддисты утверждают, что осознанность в огромной степени способствует очищению от негативных мыслей и эмоций: «Очищение не что иное, как осознанность того, что происходит в этот самый момент».

Вся наша жизнь проходит, по существу, в каком-то сне: во сне в постели и во сне на ходу. Об этом писал П. Д. Успенский. Он утверждал, что первое состояние сознания (сон) не исчезает во втором состоянии, которое принято называть бодрствованием: «Сон остается со всеми его сновидениями и впечатлениями. Имеется лишь более критичное отношение к собственным впечатлениям, мысли более связны». «Вы, конечно, видите и вокруг себя — на улице и в магазине, на работе и даже дома — пустые лица, пустые или злые глаза, и вы, конечно, слышите вокруг себя постоянно пустые, бесконечные, вздорные речи — либо вялые, либо агрессивные по пустякам. Темы никчемны, интересы ничтожны, тормозов нет. И пустые, пустые глаза, ожив-

ляемые лишь враждой или желанием» — так пишет о втором состоянии сознания многих людей Э.Э. Мининг. По словам Успенского, всякого рода абсурдности и противоречия, вся человеческая жизнь вообще объяснима, когда мы осознаем, что люди живут во сне, совершают во сне все действия и не знают того, что они спят.

Г. Гурджиев высказывал мнение о том, что помимо двух состояний, сон и сон наяву, единственных двух состояний, в которых обычно живет человек, есть еще два состояния сознания: одно из них, третье по счету, так называемое самосознание — состояние, в котором человек становится объективным по отношению к себе самому и способен знать всю полноту истины о самом себе; другое, четвертое по счету состояние, так называемое объективное сознание — состояние, в котором человек входит в контакт с реальностью или объективностью и преобладает способность знания всей полноты истин обо всем. Подразумевая под самосознанием осознанность, а под объективным сознанием просветление, Гурджиев показал, что осознанность есть состояние, переходящее при определенных условиях в состояние просветления (или, как иногда говорят, пробужденности). Отсюда следует, что осознанность — очень важное средство работы над собой при постижении «Я» высшего в его чистой сущности. Но нужно сказать, что осознанность приносит большую пользу и при формировании личности: осознанность медленно, но верно изменяет манеру наших действий, если вы во время какого-либо действия в процессе наблюдения хотя бы на миг уловили сущность происходящего, то в другой раз во время выполнения того же действия вы уже не сделаете ошибки, ибо у вас будет такое чувство, как будто какой-то тихий голос за спиной укоряет вас, спрашивая: «Что ты делаешь?» Постепенно понимание происходящего все глубже и органичнее будет входить во все ваши действия.

Осознанность играет большую роль в понимании зарождающейся кармы и в продлении жизни. Когда мы осознаем свои мысли, ум стабилизируется: поток лишних, ничего не значащих для данного момента мыслей, в том числе и мечтательного характера, иссякает.

Г. Гурджиев в своей беседе с учениками на тему «Есть ли средство продлить жизнь?» говорил: «Секрет продления жизни состоит в том, чтобы медленно — и всегда умышленно — расходовать энергию. Старайтесь мыслить осознанно. Это даст экономию в расходовании энергии. Не мечтайте».

Осознанность развивается постепенно. С развитием осознанности человек все больше начинает проявлять вкус к жизни, протекающей в состояниях, свободных от сильно выраженных желаний, вкус к естественному и непринужденному способу бытия, свободного от амбиций и особой борьбы. Когда осознанность уже отработана, то есть когда она ярка и сфокусирована, то даже такой монотонный процесс, как дыхание (движение во время вдоха и выдоха), может быть переживанием невероятно интересным и восхитительным.

Быть в состоянии осознанности постоянно, каждую минуту, каждую секунду, очень сложно. Это прекрасная цель, идеал, и это возможно только для людей, достигших полного просветления, то есть полной пробужденности. Этих людей можно сразу отличить от других: у них глаза излучают свет, а их поступь и осанка божественны. Для людей, не достигших пока еще постоянного просветления, нужно включать осознанность во многих случаях жизни и особенно в ответственные моменты жизни, и, естественно, особенность включается в медитации.

Средство 129. Осознанность действий, желаний, чувств

При осознанности действий важны два фактора: четкая констатация своих действий и оценка правильности цели, стоящей за этими действиями. Констатация своих действий должна быть именно четкой: например, когда мы идем, мы осознаем, что идем; когда встали, мы знаем, что стоим. Такая четкая констатация своих действий в настоящий момент дает возможность ставить вопрос о цели, что, в свою очередь, приводит к оценке действий (пониманию правильности или неправильности действий, то есть соответствия нашим желаниям результатов, к которым эти действия приводят).

Отсутствие понимания того, что действия определяют результаты, поддерживает состояние неосознанности своих намерений; при этом выпускается из внимания само действие, производимое человеком, и человек может подпасть под определенные шаблоны, которые могут увлечь его в действия, приводящие к негативным результатам. Наоборот, при глубоком понимании того, что действия определяют результаты, у человека рождается напряженный интерес к тому, что он делает, и он начинает вовлекать в сферу своего внимания каждую подробность, а это и есть начало пробуждения.

Под лучом осознанности должны быть наши желания. Когда желание возникает, оно проявляет себя как сила, выталкивающая человека из потока текущего момента в сферу воображения. Иногда интенсивность желания бывает такой сильной, что человек теряет способность наблюдать его. В таком случае нужно принять решение вырабатывать в себе умеренное отношение к объекту желания, а иногда бывает полезно размышление о бренности всего в этом мире. Конечно, в своей жизни мы все-таки некоторую часть времени будем действовать в угоду своим желаниям. Но эта уступка желанию преподает нам полезный урок вместо дальнейшего углубления привычки, если желание держать под прицельным лучом осознанности. К чувствам, которые ни в коем случае нельзя уступить, относятся гнев, скука, страх, осуждение. Когда возникает гнев, включим свой прожектор осознанности: попытаемся его осознать как нечто внешнее, делая как бы отметку в уме «гнев, гнев». Попробуем разобраться, как гнев переживается нами, как он влияет на сознание, в каком месте он ощущается, каково его воздействие на дыхание. Остановившись внутри себя и рассмотрев свой гнев, мы убеждаемся, что нет необходимости быть связанными с этой эмоцией, так как это чувство не фундаментально, ибо оно обусловлено теперешней точкой зрения, и преходяще. Когда приходят тоска и скука, не нужно их резко избегать, а постарайтесь на некоторое время предаться им и прочувствовать их. Поставьте ментальную отметку в уме «тоска, тоска» или «скука, скука» и рассматривайте проявление чувства в теле и сознании. Потрогайте внутрен-

ним осязанием структуру чувства, прочувствуйте заложенную в ней боль и напряжение, ощутите ее энергию и ощутите работающее против этого чувства сопротивление. Когда мы применяем осознанность при возникновении страха, мы как бы входим в некоторую игру со страхом. Посидите с ним и позвольте себе коснуться его своим сердцем. Постарайтесь завязать с ним приятельские отношения: «Давно я тебя не видел. Вот ты и снова пожаловал. Это интересно». При возникновении оценочных суждений, поставьте ментальную метку «суждение», причем делайте это мягко, как бы шепотом; в противном случае это будет еще одним суждением. Наблюдая внимательно течение суждения, мы поймем, что оно представляет собой не более чем мысль, некий ряд слов, проскакивающих в уме, и больше ничего.

При осознании чувств человек должен дать себе возможность в полную меру чувствовать все внутренние диссонансы, прикоснуться к самым скрытым глубинам живущей в нем тоски, скорби, ярости. Смысл осознания не в том, чтобы избавиться от чего-то, а в раскрытии и понимании.

Средство 130. Осознанность через самонаблюдение

Процесс самонаблюдения означает, что вы просто стараетесь замечать все, что происходит с вами: что делает вас счастливее и что несчастнее, что вообще происходит в вашей жизни, что эмоционально воздействует на вас, что препятствует вам находиться в настоящем времени, ваши обязанности перед другими, перед собой и перед всем миром. Самонаблюдение нужно отрабатывать как упражнения, то есть тренироваться, причем эта тренировка может осуществляться в течение дня параллельно с повседневными делами. Сначала включение в процесс самонаблюдения происходит в течение нескольких секунд, а выключение в течение нескольких часов. Это означает, что, когда мы вспоминаем о самонаблюдении, мы включены на несколько секунд, а затем снова отключаемся (на несколько часов и так далее). После отработки этого упражнения

в течение нескольких недель вы заметите, что начинаете включаться в течение более длительного времени, а выключаться на более короткое время, то есть более часто включаться и меньше выключаться.

Самонаблюдение может использоваться как составной элемент самоисцеления (и не только в отношении психосоматических заболеваний, а в более широком диапазоне — от вывиха до неизлечимой по медицинским меркам болезни).

Средство 131. Осознанность через контролирование общего состояния тела

Осознанность через контролирование тела соответствует буддийской идее простоты жизни на уровне тела. (Простота в отношении к телу означает уважение к потребностям тела в регулярной физической нагрузке и хорошем питании.) Применяя осознанность, нужно стараться контролировать общее состояние организма, и если возникло ощущение, что состояние сместилось от оптимального центра (что в начале освоения практики может случиться не один раз), не корите и не осуждайте себя за это, а попытайтесь понять причину разбалансировки и снова вернитесь к равновесию. Простота жизни на уровне тела требует сбалансированности: уважая свое тело, проявляя доброту к нему и внимательность к его потребностям, не следует идти на поводу у каждого своего каприза. Осознанность тела нужно применять и в повседневной жизни, наполненной делами, и во время медитации, что позволит нам почувствовать, в каком месте тела накопилось напряжение, где нужно расслабиться. В медитации глубокая осознанность с дыханием, ощущениями, позой сочетается с мягким и либеральным подходом к своим внутренним состояниям. Когда вы почувствовали напряжение при сидении в медитации, старайтесь предоставить самому телу смягчиться и расслабиться: в то же время представьте себе возможность чувствовать все, что может происходить в нашем теле, вводя в каждое ощущение прожектор осознанности и стараясь при этом сохранять сбалансированность ума.

Средство 132. Отработка осознанности через медитацию

Для отработки технологии осознанности и одновременно для углубления осознанности используется медитация, проводимая в удобной позе сидя. Кроме того, нужно помнить, что медитация — замечательный способ создания внутренней тишины, установления и поддержания согласия и гармонии внутри себя. Если проводить медитацию хотя бы один раз в день, мы вскоре обнаружим, что нам легче оставаться в состоянии осознанности в течение большей части дня. Не прикладывая особых усилий, мы будем передавать всем, с кем предстоит контактировать, наработанное в течение медитации состояние сосредоточенной энергии и спокойной силы миролюбия: получается естественная передача духовных плодов нашей практики другим людям. В качестве объектов осознанности при медитации могут быть телесные ощущения, процесс дыхания, чувства.

Лучше всего проводить медитацию два раза в день — утром и вечером по полчаса. Утренняя медитация закладывает основу осознанности и сбалансированности организма на предстоящий день. Вечерняя медитация позволяет отпустить все накопленное негативного плана и привести тело и ум в спокойное, уравновешенное и свежее состояние.

Хорошей тренировкой осознанности является короткая медитация в движении. Медитация в движении может быть спланирована, а может быть вплетена в какие-либо дневные дела. Шагая между двумя пунктами пути, пребывайте в своей ходьбе, то есть пребывайте в состоянии осознанности своего движения. Подкрепляйте стабильность осознанности элементами образа жизни; например, во время принятия пищи осознавайте процесс пережевывания пищи (осознайте компоненты пищи и элементы манипуляций с нею); для этого нужно есть медленно и в полном молчании. Конечно, осознанно есть каждый раз невозможно; делайте это хотя бы иногда: взяв в руки помидор или грушу, поставьте перед собой задачу полностью отдать процессу пережевывания, лаская вниманием каждый его момент. В течение дня хотя бы иногда следуйте правилу:

когда вы едите, только ешьте, когда вы идете, только идите.

Если в течение дня возникнут моменты напряжения или стресса, нужно, приняв удобную позу, помедитировать на дыхании. Примените осознанность: прикрыв глаза и ничем не показывая вида, что медитируете, направьте свое внимание на грудную клетку (наполнение на вдохе, опадание на выдохе) или на движение воздуха (внутри — на вдохе, наружу — на выдохе), после нескольких минут дыхания с осознанием ум станет сконцентрированным и спокойным.

Хорошим средством для отработки осознанности является слушание музыки. Музыка — яркий пример того, как при потере погруженности в настоящий момент теряется объект внимания. Когда человек начинает о чем-либо думать при слушании музыки, выпадают целые фрагменты музыкального произведения; ведь музыка не останавливается, чтобы подождать человека. Музыка укрепляет способность оставаться в непрерывном потоке звуков, а значит, и в потоке любых объектов при осознанности в практике медитации и в жизненных ситуациях, выбранных для отработки осознанности.

Под лучом осознанности должны быть наши мысли. Это не значит, что мы должны отслеживать каждую свою мысль, но в определенных упражнениях практических занятий, а именно во время медитаций, это необходимо делать. В качестве объекта медитации могут быть телесные ощущения, дыхание, чувства или же мысли, но в любом случае, когда возникает какая-либо мысль, внимание должно переключаться на эту мысль, и мы держим ее под лучом осознанности. Старайтесь уловить момент возникновения мысли и именно в это время ее осознать, а не через несколько минут, когда мысль уже набрала силу; мысли, осознаваемые в начале их развития, не способны в условиях ментального равновесия нарушить спокойствие ума. Сделать мысли объектом медитации и сделать мысли объектом осознанности — это, по существу, одно и то же. Когда у нас мысли в качестве объекта медитации, мы просто осознаем их по мере их возникновения; осознаем, что наш ум думает, однако мы не анализируем мысль и причину ее возникновения, то есть мы не вовлекаемся в содержание мыс-

лительного процесса и не даем потоку ассоциаций влечь нас, наблюдая мысль без оценочных суждений и без реакции на ее содержание. Мы не идентифицируемся с мыслью, отбрасываем идею обладания этой мыслью, считая, что сама мысль как бы и является мыслителем. Чтобы обострить фокус внимания, при появлении мысли мы делаем ментальную отметку, один или два раза мысленно произнося слово «мысли».

Наблюдая скрупулезно и пристально все мысли, образы и ощущения, которые возникают и исчезают, не стремитесь остановить все это, предоставьте этому процессу остановиться самому. Предоставьте всему этому происходить так, как оно происходит, при этом не позволяйте себе соскальзывать с достигнутого фокуса внимания: удерживайте ум в состоянии четкой осознанности всего, что происходит, будь то возникающие в теле ощущения, процесс дыхания, мысли и так далее.

Если в процессе медитации что-то приходит на ум, пусть оно свободно войдет и так же свободно выйдет. Когда вы таким образом оставите ум в покое, вы дадите ему успокоиться. В то же время идет параллельный процесс: как только вы осознаете мысль, она стремится исчезнуть и ваше внимание возвращается к дыханию (если объектом медитации было выбрано дыхание).

6. Достижение космического сознания

Существуют четыре стадии развития сознания. Каждый человек согласно своему уровню духовного развития находится на определенной ступени (стадии) развития сознания.

Первой стадией сознания является так называемое физическое сознание, при котором осознаются ощущения и чувства, но нет самосознания. Люди, находящиеся на этой стадии, неспособны познать себя, хотя бы поверхностно. Для них «Я» представляется телом, имеющим желания и чувства, и только. «Я» и тело составляют для них одно, и они неспособны отличать их друг от друга.

Вторая стадия сознания человека, на которой находятся в настоящее время большинство людей, — мен-

тальное сознание (называемое еще интеллектом или разумом), при котором человек осознает, что у него есть ум. Он способен познать себя, обращать взор вовнутрь и во вселенную. Эта стадия характерна тем, что за познание человек платит определенную цену в виде душевных страданий (так как из-за незрелости осознания на этой стадии он не способен находить полноценные ответы на вопросы, которые ставит перед ним жизнь). Душевные страдания возникают вследствие неудовлетворенных стремлений, разочарований, страданий других, любимых им существ и т. п. Животное, живя своей животной жизнью, чувствует себя удовлетворенным, потому что оно не знает ничего лучшего. Если оно сыто, имеет логовище для сна и самку или самца — оно счастливо. Люди же (большинство которых имеют ментальное сознание) погружаются в целый мир умственного недовольства. Возникают новые потребности, и невозможность удовлетворить их порождает страдание. Цивилизация становится все сложнее и приносит новые страдания наряду с новыми наслаждениями. Человек привязывается к вещам и с каждым днем создает искусственные потребности, для удовлетворения которых он должен работать. Его интеллект, вместо того чтобы вести его ввысь, дает ему лишь возможность придумывать новые и тонкие способы удовлетворения его чувств и желаний. Некоторые люди возводят в ранг религии удовлетворение своей чувственности, своих низших влечений и становятся, так сказать, могущественными животными, вооруженными всеми силами интеллекта. Одни становятся тщеславными, самодовольными и преисполненными сознания важности своей личности (ложного «Я»). Другие болезненно сосредоточиваются на самих себе и занимаются анализом и изучением своих настроений, мотивов, чувств и т. д. Третьи пресыщаются всем и становятся в тягость самим себе.

Когда человек достигает границы стадии ментального осознания и перед ним начинается раскрываться следующая ступень, он склонен острее, чем когда-либо, чувствовать неудовлетворенность жизнью. Он не может понять самого себя — свое происхождение, судьбу, назначение и природу — и он бьется о прутья клетки ин-

теллекта, в которой он заключен. Он спрашивает себя: «Откуда я? Куда я иду? Какова цель моего существования?» Он не удовлетворяется ответами, даваемыми окружающими, и часто впадает в отчаяние. Ортодоксальная психология останавливается, достигнув границы ментального сознания (самосознания), и предоставляет философским школам и высшей йоге исследовать и познавать следующие ступени развития сознания.

Третья и четвертая стадии сознания освобождают человека от тех духовных страданий, которыми наполнены люди, находящиеся на второй стадии.

Третья стадия сознания человека — первый шаг к космическому осознанию. Эта стадия «сознания Я». Она гораздо выше «самосознания», ибо дает осознание, а не просто предположение или веру. «Я» знает, что оно реально, что оно коренится в высшей реальности (Абсолюте), лежащей в основе всей вселенной, и причастно к ее сущности. Оно не понимает еще, что такое эта Реальность, но знает, что она подлинно существует и представляет собой нечто совершенно непохожее на что бы то ни было в мире имени, формы, числа, времени, пространства, причин и последствий — нечто трансцендентальное и превосходящее всякий человеческий опыт; оно также знает, что оно не может быть уничтожено или повреждено; что ему не угрожает смерть; что оно бессмертно. Когда это всецело раскрывается человеку, сомнения, страх, беспокойство и неудовлетворенность спадают с него, как изношенные одежды, и он приобретает бесстрашие, спокойствие и удовлетворенность. Тогда он может с полным пониманием и знанием сказать знаменитую йоговскую фразу «Я есмь».

Сознание «Я» для одних является как бы зарей познания, словно первые лучи солнца показываются из-за холмов. К другим оно приходит во всей своей полноте, хотя постепенно и медленно, и они живут в ярком свете этого сознания.

Человек, обладающий сознанием «Я», может быть, еще и не понял окончательно загадки вселенной и не может полностью ответить на великие вопросы жизни, но он перестал тревожиться ими, они его больше не беспокоят. Он может упражняться на этих вопросах свой интеллект, но отнюдь не будет думать, что от интел-

лектуального разрешения их зависит его счастье или спокойствие.

Он знает, что стоит на твердой скале, и, хотя бури окружающего мира бушуют кругом, они не могут нанести ему вреда. Его жизнь отлична от жизни других людей, потому что, тогда как их души погружены в сон или мечутся в тревожных сновидениях, его душа проснулась и смотрит в мир ясными и бесстрашными глазами.

К четвертой стадии сознания — космическому сознанию ведет осознание единства всего живого; осознание, что вселенная наполнена единой жизнью. При космическом сознании усиливается осознание себя и вселенной, приходит чувство любви ко всем людям.

Высшую степень космического сознания называют «просветлением» (или полной пробужденностью). Просветление проявляется по-разному. У одних оно зарождается постепенно, становясь все сильнее и сильнее, и затем исчезает, совершенно перерождая человека, который потом только и живет надеждой снова испытать снова это переживание. На других оно исходило внезапно, оставляя в них такое впечатление, как будто они были залиты ярким светом (откуда и это название — «просветление»), после чего они тоже становились совершенно другими людьми. Некоторые могут произвольно вызывать состояние просветления, но их немного.

Переживание просветления никогда не бывает одинаковым у двух разных людей, и тем не менее в общении всех, испытавших его, есть общие, сходные черты. Преобладающей эмоцией при этом состоянии является чувство сильной радости — гораздо сильнее того, какое когда-либо ощущалось, — чувство абсолютной радости, если можно так выразиться. И воспоминание об этой великой радости — отражение ее света — остается навсегда в душе. Те, кто хоть однажды испытали такое просветление, становятся более жизнерадостными и счастливыми и как будто обладают сокровенным и тайным источником радости, из которого утоляет жажду их душа. Это чувство радости настолько сильно, что и впоследствии даже сама мысль о нем приводит в восторженное состояние и при одном вос-

поминании о нем кровь течет быстрее по жилам, а сердце начинает усиленно биться.

Состояние просветления сопряжено и с просветлением ума. Поток «знания» как бы вливается в душу человека, что не поддается описанию. Душа преисполняется сознанием, что она заключает в себе абсолютное знание — знание всех вещей. Человек сознает, что причина и цель всего сущего сокрыта в недрах его собственной души. Все кажется вполне ясным, а это происходит не от обострения способности рассуждать, делать выводы, классифицировать или определять; душа просто знает. Это чувство может продолжаться часть секунды — во время этого состояния теряется всякое представление времени и пространства.

Но после того переживания остаются более высокие умственные способности и знания, а также радостное воспоминание о пережитом состоянии, поддерживающее сознание того, что «жить стоит». Кроме того, одним из главных убеждений, неизгладимо запечатленных в уме просветлением, является знание и уверенность, что жизнь и разум наполняют собою все. Вечная жизнь ощущена. Бесконечность постигнута. И слова «вечный» и «бесконечный» с этого времени уже имеют определенное и реальное значение, когда мы о них думаем (хотя значение это и не может быть объяснено другим).

К этому непосредственному познанию единства жизни присоединяется полнота любви ко всему сущему, это чувство также превосходит по своей силе какое бы то ни было ранее испытанное чувство любви. Во время этого состояния просветления человеком овладевает также чувство безбоязненности; может быть, вернее было бы сказать, что в это время отсутствует всякое сознание страха; ясно, что бояться чего бы то ни было нет никакого основания, и чувство страха совершенно отпадает. Чувства знания, уверенности и доверия, овладевающие человеком, не оставляют места страху.

Человек после пережитого «просветления» становится другим человеком — просветленным (жизнерадостным, мудрым, знающим и осознавшим суть жизни, обладающим чувством любви ко всему живому).

Космического сознания можно достигнуть в короткое время с помощью следующих средств.

Средство 133. Космическое сознание через осознание независимости от своего тела, бессмертности своей сути и единства всего живого

В течение недели выполняйте следующую медитацию. Сядьте в удобной позе и думайте о своем высшем «Я» как независимом от тела, но использующем тело как оболочку и инструмент.

Осознайте, что вы можете оставить тело и остаться тем же «Я». Представьте себе это и взгляните на свое тело со стороны. Ведь тело — раковина, которую можно оставить без потери тождественности. Вы можете контролировать свое тело, которое вы оккупируете, и сделать его здоровым, сильным, энергичным. Но оно всегда остается только раковиной, оболочкой «Я».

Продолжая размышлять, игнорируйте свое тело полностью, обратите мысли на реальное, настоящее «Я» и почувствуйте, что ваше «Я» существует отдельно от тела. Таким образом, надо чувствовать свое тело не только физически, но и уметь быть «над телом». Но вышеуказанное ни в коей мере не означает игнорирования тела (тело — храм для «Я», и его нужно поддерживать в хорошем состоянии).

Не надо пугаться, если в процессе размышления почувствуете себя на несколько секунд как бы вне тела, в этом упражнении это состояние вполне естественно.

В течение второй недели делайте упражнение, дающее осознание, что наша суть бессмертна, умирает лишь тело. Перед сном в постели с закрытыми глазами произнесите на выдохе несколько раз звук «О». Выдохнув и издав звук «О», почувствовав, что продолжать выдох просто невозможно, остановитесь на 5–6 секунд, это задержка дыхания. Во время нее ничего не происходит, даже дыхания. Во время такой остановки вас выносит в океан. Времени больше не существует — ведь время движется вместе с дыханием. И кажется, что вместе с вами остановилась и жизнь. Такая остановка может живо дать вам представление о самом глубоком источнике вашего существа — нашем «Я», вечном, не зависящем от дыхания.

Затем через нос вдохните. Но без всякого усилия. Запомните, все свои усилия направьте на выдох. Вдох

пусть совершает само тело. Ослабьте свой контроль, доверьтесь своему телу. Жизнь сама совершает дыхательный процесс, она сама движется по всему курсу; это река, которую бесполезно подгонять. Вы сами убедитесь в том, как тело без вашего участия совершает вдох. Ни ваши усилия, ни ваше эго, ни вы сами не нужны. Превратитесь просто в наблюдателя. Просто смотрите за тем, как тело набирает в себя воздух. Вы почувствуете глубокую тишину.

После того как тело вдохнет, опять сделайте остановку на мгновение. И опять наблюдайте. Оба эти мгновения (после выдоха и вдоха) совершенно различны. Остановка после глубокого выдоха подобна смерти; остановка после вдоха подобна кульминации жизни. Вы получите представление, что тело может умереть, но при этом наша суть, наше «Я» остается.

Начиная с третьей недели каждый день выполняем медитацию, следствием которой является осознание единства всего живого. Сядьте в удобную позу и медитируйте: взгляните на окружающую вас жизнь во всех ее формах, от самой низшей до самой высшей. Все это — проявление великого начала жизни, действующего на разных этапах одного и того же пути. Не презирайте самых ничтожных форм, но смотрите дальше формы на скрытую под ней реальность — жизнь. Чувствуйте себя частью великой мировой жизни. Опуститесь мысленно на дно океана жизни и осознайте свое родство с жизнью обитающих здесь форм, не смешивайте формы (часто безобразные с вашей точки зрения) с проявляющимся в них началом. Взгляните на жизнь растений, на жизнь животных и постарайтесь через покров формы увидеть реальную жизнь, которая скрыта за формой и лежит в основе ее. Научитесь чувствовать, как ваша жизнь течет и бьется вместе с жизненным началом в других организмах и особенно в одинаковых с вами существах. Посмотрите на звездное небо, на находящиеся там бесчисленные галактики и миры, наполненные жизнью. Если вы можете схватить эту мысль и осознать это, вы почувствуете, что вы составляете одно с этими несущимися мирами. И, вместо того чтобы ощущать себя при сравнении с ними малым и ничтожным, вы заметите, что ваше «Я» будет расширять-

ся до тех пор, пока вы не почувствуете, что в этих вращающихся мирах имеется часть вашего «Я», что вы существуете также там, стоя на Земле, что вы сродни всем частям вселенной, и даже более, что все части вселенной являются таким же местом вашего пребывания, как и то, где вы находитесь.

Вы почувствуете, как вас охватит сознание, что ваш дом — вся вселенная, а не только часть ее, как это вы думали прежде. Вы испытаете чувство такого величия и огромности, которое трудно передать словами.

Средство 134. Космическое осознание через осознание единства всего сущего

Нужно осознать, что жизнь везде одна, что все формы проявления жизни пребывают в гармоническом начальном единстве. Эманации Абсолюта проявляются в форме Великой Единой Мировой Жизни, в которой различные, казалось бы, отдельные друг от друга формы жизни служат лишь центрами энергии и сознания в общем космическом поле жизни.

Эту истину трудно охватить разумом, наш разум говорит, что все формы жизни отдельны и отличны друг от друга и что при таком разнообразии форм жизни в них не может быть единства. В конце концов, можно прийти к пониманию единства жизни, прослушав лекцию или прочитав йоговские источники. Но только осознание единства жизни (когда человек в полном смысле слова начинает чувствовать, что он является только центром сознания в великом океане жизни и что он связан с другими центрами бесчисленными умственными и духовными нитями, а все центры возникают из Единого Абсолюта) внутреннее изменит человека, поднимет человека на новую ступень духовного развития.

У того, кто пришел к осознанию единства жизни, не появляется чувства утраты своей индивидуальности, а наоборот, появляется новое чувство, чувство возрастающего могущества, силы и знания. Вместо чувства потери индивидуальности возникает такое чувство, как будто человек только теперь обрел свою индивидуаль-

ность. И в то же время человек начинает как бы чувствовать, что он носит в себе целый мир.

Осознание единства жизни, объединенности всего живого делает жизнь человека, как уже упоминалось выше, совершенно другой. Он уже более не чувствует, что он простая часть чего-то, что он принадлежит разрушению или что он крошечное, личное существо, отдельное и противоположное всему остальному в мире. Он сознает себя центром сознания в великой единой Жизни. Он понимает, что он обладает могуществом, силой, жизнью и мудростью стоящего за ним Абсолюта, откуда он может научиться черпать могущество и силу по мере своего возрастающего духовного развития. У него исчезает чувство страха перед смертью, ибо он понимает, что, если он принадлежит к единой жизни, он не может быть для нее потерян (страх смерти возникает из-за призрачного чувства одиночества или отдельности от единой жизни; раз приобретено сознание единства, страх спадает с души). Когда такой человек возвращается к мысли о единстве жизни, он испытывает чувство оптимизма и особое чувство радости, не похожее на всякое другое чувство. Горечь, порожденная иллюзией одиночества, растворяется в сладостном чувстве единения: к нему не приходит уже чувство недоверия и ожесточения, но зато его охватывают чувства мира и гармонии с окружающим миром, у него появляется ключ ко многим загадкам жизни, и многое становится понятным. Вся природа кажется ему дружественной, он не испытывает и не видит в ней антагонизма и противоположности по отношению к себе, ибо осознает, что все на своем месте и каждая вещь выполняет отведенную ей в мировом плане работу.

Для того чтобы прийти к осознанию единства всего сущего, нужно в течение нескольких недель выполнять медитацию. Рассуждения этой медитации: материя тела ничем не отличается от остальной материи и не отделена от нее, так что атомы тела постоянно уходят и заменяются другими, причем материал берется отовсюду из запаса природы. Иначе говоря, мы должны понять, что существует единство материи, лежащее под всеми видимыми различиями в форме. Затем мы должны понять, что жизненная энергия, или прана, ко-

торой человек пользуется во всей своей жизни и работе, является лишь частью всепроникающей мировой энергии; причем та часть праны, которой мы пользуемся во всякий данный момент, заимствуется нами из мирового запаса и снова возвращается от нас в океан силы или энергии. И затем мы должны понять, что даже ум, который так близок к истинному «Я», что мы часто принимаем одно за другое — даже такая удивительная вещь, как мысль, есть только часть мирового ума, эманации Абсолюта и что субстанция нашего ума (или читта), которую мы пользуемся в настоящий момент, не есть наша отдельная и индивидуальная собственность, но есть просто часть мирового запаса ума, который постоянен и неизменен. Мы должны понять, что даже то, что мы чувствуем всегда бьющееся в себе (то, что мы называем жизнью), есть только часть великого принципа жизни, который пронизывает всю вселенную. Когда мы осознаем все эти истины и начнем чувствовать все наши отношения к единой великой эманации Абсолюта, тогда мы начнем схватывать идею единства всех «Я», отношение нашего «Я» ко всем другим «Я». В то же время мы поймем, что погружение человеческого «Я» в мировое «Я» не есть угасание индивидуальности, а наоборот, расширение индивидуального сознания до космических масштабов.

Средство 135. Космическое сознание через буддийскую медитацию

Суть буддийской медитации — в полном погружении в настоящий момент, раскрытии себя тому, что в этом моменте есть, и равновесии ума, при котором нет предпочтения одного другому, а есть внимание бдительного присутствия по отношению ко всему, что появляется, благодаря чему налаживается связь с глубинным ритмом происходящего. Нужно сказать, что своего рода внутренний ритм объектов, на которые направлено наше внимание (к этим объектам относятся дыхание, мысли, эмоции, чувства, ощущения, образы, звуки), существует. И когда в медитационной практике мы находим этот ритм, то возникает чувство легкости, отсутствия усилий.

Медитация — это, по существу, состояние полного освобождения от шумов, с целью услышать основной тон — тон абсолютной реальности. Важными особенностями буддийской медитации являются глубокое проникновение в сущность (инсайт) и сострадание. По этому поводу Далай-лама пишет: «Чем больше мы знакомимся с феноменом сознания и приходим, через медитацию, к ясному пониманию мимолетности страдания и бед личностности, характеризующих нашу собственную жизнь, тем больше мы сопереживаем другим чувствующим существам, и наше сердце естественно раскрывается в сострадании ко всем. И это важно в двух планах: для счастья самого индивида и как реальный вклад в великое дело победы над враждой во всем мире».

Медитацию желательно делать каждый день, а лучше всего два раза в день — утром и вечером, ибо утренняя медитация закладывает основу сбалансированности всех процессов в организме на весь день, а вечерняя медитация позволяет отпустить все негативное, накопленное в течение дня, и привести себя в спокойное и свежее состояние. Нужно найти удобный для себя режим и четко придерживаться его. Максимальное количество времени, потраченного на медитацию в течение дня, — два часа. Но если времени не хватает, можно выделить один час в течение дня, допустим, по полчаса утром и вечером.

Основным объектом в медитации является дыхание: мы следим за движением живота («внутри-наружу»), или за движением грудной клетки («вверх-вниз»), или же за движением воздуха через ноздри внутрь и наружу. Всем своим внутренним существом нужно быть вместе с процессом и ощущением дыхания. Если между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом возникает пауза, переведите внимание на одну из заранее заготовленных точек тела, в которых тело испытывает прикосновение (между коленями и полом, между ягодицами и ковриком, между верхней и нижней губами), отмечая про себя два раза: «Касание». Если в процессе дыхания в теле возникнет какое-то ощущение, перетягивающее внимание на себя, нужно внимание полностью перевести с процесса дыхания на это ощущение и раскрыться ему навстречу, то есть нужно почувствоваться в это ощущение, отмечая, что это за ощущение (покалывания, тяжесть, легкость, тепло

или холод) и приятно оно или болезненно. Отмечайте также, что происходит с ощущением, когда оно находится под вашим пристальным наблюдением (усиливается, ослабевает, исчезает). Наблюдать происходящее нужно без всякой подготовленной модели образного видения, без затраты времени для точного описания ощущения. И если сразу не удалось, даже, может быть, интуитивно найти правильные слова для короткого описания, можно произнести про себя одно слово: «ощущение» или «чувство». Когда ощущение начнет уходить на задний план, нужно вернуть внимание снова к дыханию. Если ощущение несколько и вы оказываетесь в затруднении в выборе объекта внимания, отметьте про себя этот тип затруднения и снова вернитесь к дыханию, предайтесь ему, как бы осязая и рассматривая его.

Помимо ощущений, объектами внимания в процессе дыхания могут быть звуки, эмоции, мысли, образы. Работать с ними нужно так же, как и с ощущениями. Примените регистрирующие ментальные отметки: «думание» — при возникновении мышления, «слышание» — при выходе на первый план внешних звуков и так далее. И далее — фокусируйте внимание на соответствующем объекте, выходящем на первый план. Если это звуки, старайтесь остановить внимание на стадии восприятия звуковых колебаний, отвлекаясь от причины их возникновения, от их источника. Если это посторонняя мысль, отметьте про себя ее наличие, но без самоосуждения, безоценочно, ибо нет необходимости борьбы с мыслительным процессом; нужно просто отметить, в какой момент (в момент возникновения, в полном развитии) вы его осознали, и мягко вернуться к дыханию. Если это интенция (фактор сознания, непосредственно предшествующий какому-либо телесному акту или движению), переживаемая, как правило, в виде паузы, во время которой вы знаете, что собираетесь что-то сделать, отметьте факт ее возникновения ментальной отметкой «интенция» и вернитесь к дыханию.

В процессе медитации не нужно выискивать в виде объектов что-то особенное, да вообще не нужно искать объекты внимания. Нужно просто поддерживать осознание, тонус осознающей мысли на главном объекте — дыхании, и лишь по мере самопроизвольного проявле-

ния других объектов уделять им внимание. Всё самопроизвольно возникающие объекты должны быть охвачены полной осознанностью, но особенно важны в этом плане возникающие мысли, ибо если человек не осознает свой мыслительный процесс, как в текущей жизни, так и в медитации, ему сложно прийти к прозрению в свое глубоко укорененное самоотождествление с мыслительным процессом. Поэтому еще раз остановимся на мыслях как объекте внимания в медитации. Наблюдать возникающую мысль нужно без оценочных суждений, без самоотождествления с ней, без реакции на ее содержание. Считаем, что сама мысль и является мыслителем и за ней никто не стоит. У нас позиция отстраненности к мыслительному процессу: мы предоставляем происходить мыслительному процессу так, как он происходит. Пусть мысли (впрочем, так же как и образы, и ощущения) возникают и исчезают сами собой, не пробуждая у нас ни оценочных суждений, ни притяжения к привлекательному, ни отстранения от неприятного, ни реакций, ни беспокойства, ни, наконец, самоотождествления с ними. Короче говоря, в каждый текущий миг нужно быть сосредоточенным на объекте внимания, пребывая в состоянии уравновешенного и расслабленного ума.

Во время медитации испытывается состояние особенно четкого ментального зрения, когда мы с великолепной легкостью отслеживаем происходящее от момента к моменту. Это похоже на видение предметов в комнате, когда после тусклого света, при котором не удавалось увидеть предметы отчетливо, вдруг включили яркий свет и сразу все в комнате приобрело резкость и ясность.

IX. СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ СЕБЯ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

1. Защита от психического нападения и освобождение от его последствий

Энергетическое нападение может быть двух типов:

1) дискретное (в виде одного или периодически повторяющихся энергетических ударов или кратковременных оттоков энергии — долговременного вампиризма),

в результате чего нарушается структура биополя человека, на которого нападают;

2) постоянное (в виде долговременного оттока энергии — долговременного вампиризма), в результате чего между чакрами жертвы и нападающего образуются постоянные энергетические связи и жертва лишается большого количества энергии. И в том и в другом случае у жертвы снижается жизненный тонус, ухудшается самочувствие и возникает предпосылка к различного рода заболеваниям. Энергетический удар можно объяснить как вспышку гнева, обрушившегося на вас. Вы кого-то толкнули на улице — в ответ вспышка ярости, направленная на вас как на обидчика. Вы не дали в долг какую-то сумму денег соседу — в ответ вспышка отрицательных чувств, сопровождающихся мыслями типа «Какой негодяй» и так далее. Во время таких энергетических ударов ощущается некоторый страх или слабость в теле. Энергетические удары могут быть осуществлены в виде образов людей противоположного пола, поразивших вас своей красотой и завлекательностью. Допустим, вы идете по улице и увидели удивительной привлекательности женщину. Для вас это энергетический удар, ибо, как и всякий энергетический удар, он заставляет вас утратить представление о том, где вы находитесь, уводя вас от переживания данного момента (оставшуюся часть дня вы представляете себе, как было бы приятно провести время с такой женщиной), и отдавать вашу силу (энергию) тому, кто нанес удар.

Сознательный вампиризм встречается довольно редко. Чаще всего человек имеет дело с энергетическим паразитизмом. Это неосознанный вампиризм, вызванный энергетическим голоданием, а энергетическое голодание может быть следствием низкого уровня тонуса, стрессовых ситуаций, болезней, усталости после трудной работы. Конечно, неплохо было бы людям с малым запасом собственной энергии уметь восстанавливать свои силы не за счет других людей, а за счет физических упражнений, закаливания и обращения к природе. Но не все же люди это знают и не все люди готовы принять полезные советы.

Помимо вампиров, привлекающих к себе внимание всеми возможными, но цивилизованными средствами

(загадочность, продуманная таинственность, полунамеки), существуют еще вампиры, применяющие для привлечения к себе внимания нецивилизованные средства: «тираны», стремящиеся нагнать страх на подчиненных; «агрессоры», вызывающие конфликт в любом месте, где бы они ни появлялись; «хулиганы», «прилипалы», которые, угождая, предугадывая ваши желания и при этом часто следующие за вами повсюду, могут на первом этапе знакомства не вызывать раздражения и казаться обаятельными. Только потом жертва почувствует себя скованной какой-то внешней силой. Есть вампиры и семейного плана.

В отношении энергетических связей можно сказать следующее. У каждого человека должно быть свое пространство, в котором он может удобно располагаться, отдыхая, принимая определенные решения или просто уединяясь в силу потребности или необходимости. Это пространство — тело человека (в совокупности физическое тело и тонкие тела). Поддерживая энергетическую чистоту своего пространства, человек тем самым старается сохранить свою психическую целостность. Но сохранить чистоту своего пространства не так просто, ибо вокруг человека постоянно клубятся различные энергии, но главное в том, что люди часто сознательно вторгаются в его пространство, что проявляется в желании обратить на себя его внимание или же в желании общаться с ним в какой-либо форме, создавая при этом определенные энергетические связи — энергетические потоки, связывающие его чакры со своими чакрами. Тот, кто способен видеть ауру, видит эти потоки энергии, но их необязательно видеть; для того чтобы работать с ними, достаточно просто знать, что они существуют. Связки не могут восприниматься от другого человека, если вы этого не хотите (если вы сознательно не хотите иметь ничего общего с тем человеком, который хочет привлечь ваше внимание), но так как мы обычно не отвергаем попытки привлечь наше внимание, связи возникают; причем связи постоянно связывают людей, и, по существу, очень мало людей, которые были бы свободны от них.

Связки могут быть полезными, когда имеется взаимный интерес друг к другу, тогда происходит взаим-

ное обновление энергии. Но и тогда, когда проявляется интерес только со стороны одного человека (другого человека, при отсутствии вашего интереса к нему), вы можете из этого извлечь некоторую пользу для себя, действуя больше на энергии этого человека, чем на своей собственной, при условии, если связи охватывают сразу несколько чакр (такое использование чужой энергии возможно, если вы осознаете наличие связей и если вы морально готовы использовать чужую энергию: хотя вампиризмом такое использование чужой энергии назвать нельзя, так как инициатива в возникновении энергетической связи принадлежит не вам, моральные препятствия здесь могут быть).

Вообще, отношение к связкам должно быть конкретизировано в зависимости и от местонахождения. Так, связи из чакр рук должны быть удалены: связи в руках могут негативно изменить вашу манеру делать что-либо (работа с инструментами, написание книг, приготовление пищи и так далее), так как чакры рук содержат созидательную энергию. Связки в руках означают «Делай для меня» или «Делай, как Я». Так же и связи из чакр ступней желательно удалить, так как они нарушают заземление человека (впрочем, тот, кому приятно ощущение приподнятости, «парение в небесах», может оставить эти связи). Манипурачakra относится к разряду тех чакр, из которых нужно безоговорочно удалять связку, ибо человек, связанный с вами, может поглощать вашу энергию. Связка в этой чакре означает: «Мне недостаточно своей энергии и поэтому я хочу получить какое-то количество вашей энергии». Ощущение напряженности в области живота указывает на то, что в чакре очень сильная связка. Из Свадхиштханачакры следует безоговорочно удалить эмоциональную связку, оттягивающую от вас энергию, так как эта связка означает требование к вам типа: «Обрати внимание на мои эмоции, окажи мне эмоциональную поддержку». Что касается сексуальной связки (напомним, что Свадхиштханачakra является чакрой сексуальности и эмоциональности), означающей «Я испытываю к вам сексуальный интерес, влечение», можно устранять или не устранять ее в зависимости от того, доставляет она вам удовольствие или нет.

Такое же отношение к связкам в чакрах Вишудха, Аджна и Сахасрара. Их можно оставить. Но если эти связки достаточно сильные, они могут вызвать неудобства: боль в горле при наличии связки в Вишудхе, головная боль при наличии связки в Аджне; в этом случае связи придется удалить. Вишудха — это чakra коммуникации, и связка в чакре означает: «Я желаю общаться с вами». Аджна — чakra ясновидения, и связка в чакре означает, что кто-то постоянно думает о вас или желает знать, о чем вы думаете или что вы думаете о нем.

Что касается связки в Сахасрарачакре (чакре интуиции и знания), означающей «Я желаю управлять вами» или «Я желаю, чтобы вы следовали моему учению», то здесь вопрос о том, удалять или не удалять связку, зависит от того, в какой степени вы хотите быть управляемым кем-то или насколько вы верите и доверяете своему духовному учителю. Многие духовные учителя с целью сделать обучение более эффективным внедряют связи в Сахасрарачакру своих учеников (такое возможно и на уровне обычных учителей). Связку в Муладхарачакре (чакре выживания), означающую требование «Я желаю, чтобы ты помог мне выжить» или «Я нуждаюсь в тебе», следует оставлять только в том случае, если оба человека пришли к ясному соглашению относительно использования энергии одного человека для выживания другого (это может касаться ребенка своего или чужого, больного друга). Одной из самых безопасных связей является связка в Анахатачакре, чакре привязанности и любви. Связки такого типа приятны, ибо они означают «Вы мне нравитесь» или «Я люблю вас», и эти связи обычно не удаляют.

Средство 136. Защита от энергетических ударов через работу со своей аурой

Если энергетический удар уже нанесен, в этом случае нужно поработать со своим энергетическим полем. Получите ощущение своей ауры в уме, для чего представьте ауру, начиная с головы, а затем прослеживайте свою ауру от головы вдоль шеи, плеч, рук, туловища, ног, ступней. Если над определенными участками

тела вы чувствуете холод или разреженность, значит, эти места могли испытать воздействие энергетических ударов. В этих местах нарушено нормальное течение энергии. Для корректировки потока энергии нужно создать зрительный образ оранжевого цвета и направить этот свет в вышеуказанные участки. Следствием энергетического удара может быть и избыточное накопление энергии в определенных местах ауры. Поэтому когда вы почувствовали, что определенные участки ауры горячие или плотные сверх меры, устраните сгустки энергии: вообразите, что вы разгоняете руками плотную энергию к более холодным участкам ауры. После этого энергия свободно потечет по всей вашей ауре. И в конце проведем смывание и сглаживание своей ауры с помощью светло-золотистой энергии: нужно создать образ чистой, ясной, светло-золотистой энергии, которая оmyвает тело, после чего нужно представить себе свои руки, сглаживающие ауру начиная с головы и опускаясь вниз к стопам. Следует сказать, что не стоит возвращать энергетический удар тому, кто его нанес (чтобы не возникал все нарастающий обмен энергетическими ударами).

Перед встречей с человеком, который, как вы предполагаете, может нанести энергетический удар (особенно это касается друзей, у которых множество серьезных проблем и которые в достаточно эмоциональной форме готовы выплеснуть эти проблемы на вас в виде энергетических ударов), будьте готовы к выполнению следующего упражнения в течение встречи. Представьте, что вы состоите из воздуха. Все, что говорит собеседник, проходит через вас как через воздух, то есть весь эмоциональный заряд, идущий от собеседника, проходит через вас и нейтрализуется в окружающей среде. При этом отслеживайте, что происходит в чакрах (какие изменения имеют место в Муладхарачакре, Свадхиштханачакре, Анахатачакре). Если вы начинаете чувствовать скованность в этих чакрах, нужно прикрыть их (просто представить, что чакра в какой-то степени закрывается).

Нужно сказать, что энергетические удары не достигают цели, если вы заземлены. Это тоже можно использовать при встрече с человеком, от которого вы

ожидаете энергетических ударов. Но, к сожалению, мы не можем в течение всего дня поддерживать представление заземляющего стержня, тем самым ограждая себя от неожиданных энергетических ударов.

Средство 137. Эгрегорная защита от энергетических ударов

Психоэнергетический потенциал человека может быть такого уровня, столкнувшись с которым колдуны и стихийные недоброжелатели оказываются попросту не в состоянии нанести энергетический удар: они для этого слишком слабы. Такого потенциала трудно достичь, манипулируя со своей, непосредственно переживаемой энергетикой, ибо мы имеем довольно ограниченный предел личной энергоемкости: при первом же сколько-нибудь значительном превышении определенного энергетического уровня вся личностная энергосистема становится аварийно неустойчивой и выходит из-под контроля. Речь идет о подключении к наличным источникам силы, незримо, подобно нерушимым скалам, присутствующим за нашим существом даже в моменты энергетических кризисов. Такими наличными источниками силы являются так называемые эгрегоры, или групповые психоэнергетические поля.

Мыслительные процессы протекают на уровне полей. Мысль, рождаемая человеческим мозгом, уходит в общепсихические поля и живет там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор. Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы. Человек пришел к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью» или «подключенностью к эгрегору», субъективно переживается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой, а именно о сушно-

стной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и всем сердцем — всем своим существом. Уровни причастности могут быть разные: семейная, стихийно-групповая, культурно-групповая, профессиональная, классовая, идеологическая, национальная. На каждом из этих уровней человек явно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некоей системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг друга как «свою половину», спортсмен, который выкладывает-ся до конца, отстаивая честь своей команды, человек, остро осознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации единого феномена причастности. Причастность и является основой существования эгрегоров. Среди многих эгрегоров существуют огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей; крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Эгрегорная защита прилагается эгрегорным людям, то есть людям, которые сознательно или неосознанно служат какому-либо эгрегору. Причем здесь нужно помнить, что чем больше мы даем, чем больше открыты эгрегору, тем более мы защищены; чем интенсивнее отдаем какой-либо причастности, тем становимся сильнее.

Техника эгрегорной защиты проста. Если вы эгрегорный человек и если на вас совершенно нападение, вы попросту перепоручаете этот факт своему эгрегору и больше этим фактом не занимаетесь; какова бы ни была реакция ваших оболочек на нападение — наблюдайте ее. Но до агрессора пусть вам не будет никакого дела. Если вы эгрегорный человек, вы должны выполнять вашу эгрегорную функцию не отвлекаясь по мелочам, а эгрегор сделает так, чтобы вы могли выполнять ее как можно совершеннее. Предпринимая же личное усилие для защиты, вы будете заниматься не своим делом. Более того, это будет свидетельствовать о том, что ваша включенность в эгрегор слаба.

Средство 138. Защита от энергетических ударов в виде психических оболочек

При необходимости оперативного применения психической защиты используется метод построения неподвижной защитной оболочки. Если вы находитесь среди людей, которые могут помешать вам сосредоточиться при выполнении какой либо работы или решении какой либо задачи (просто разговорами, психическим нападением, подключением к вашему сознанию, чтобы прочесть ваши мысли), вы должны быть готовы к созданию защитной оболочки практически мгновенно. В этом случае желательно сесть, руки со сплетенными пальцами положить на колени; ноги вместе, колени и ступни плотно прижаты друг к другу; прикрыть веки или смотреть в одну точку. Дышать ритмически. Быстро проделать несколько глубоких вдохов-выдохов, концентрируя прану в солнечном сплетении. Затем ритмически два-три раза излучить весь ее запас в среду, одновременно представляя себе, как вокруг тела образуется яйцеобразный энергетический панцирь. Стараться не думать о том, что еще недавно привлекало ваше внимание, занимало ваши мысли. Мысленно прислушаться к голосам в мозгу, — если они еще остались, усилить плотность удара посылкой добавочного количества праны, приблизить ее к телу. На некоторое время привести психику в пассивное состояние.

Образованная таким образом защитная оболочка является искусственным упрочением поверхностной «зоны натяжения» индивидуального биополя. Будучи более плотно структурированным и энергетически насыщенным образованием, чем энергетический заряд нападения, оболочка не позволяет ему проникнуть за свои пределы.

Если есть достаточно времени для создания более прочной психической защиты, применяется метод вращающейся защитной оболочки. Благодаря отсутствию определенной структуры («каркаса») вращающееся биополе не дает «заряду» возможности зацепиться, перемалывает этот «заряд» и поглощает его.

Примером такого метода является построение «золотого яйца», окружающего ваше тело и не дающее никаким отрицательным воздействиям проникать вовнутрь.

Прежде чем приступить к построению «золотого яйца», нужно выделить определенное время (8—10 дней) для отработки экстерриоризации осязательной чувствительности, объемности осязательного восприятия (экстерриоризация — переход из внутренней и свернутой формы в форму развернутого действия). Потрогайте любой предмет рукой, а затем воспроизведите это ощущение в уме, не касаясь предмета. Трогаете предметы вы, конечно, не взглядом, а умом, но вначале это легче всего делать, если представлять себе, что трогаете предмет взглядом или руками астрального тела. Прodelав «касание взглядом», отвернитесь или просто перестаньте смотреть на предмет и «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. Указанную способность при желании можно развивать. Не считая первых нескольких попыток, практика должна быть очень непродолжительной (не более одной минуты), но достаточно частой. Практиковать можно в любом месте и в любое время (желательно не перед сном) буквально каждые 15 минут. В качестве элемента той же практики можно рассматривать «прощупывание» предметов окружающей обстановки или ландшафта — перед собой, по бокам и за собой (не поворачивая головы). При этом желательно варьировать расстояния, прощупывая то ближние, то дальние предметы.

Освоив экстерриоризацию осязательной чувствительности, вы можете смело приступать к отработке построения защитной оболочки в виде «золотого яйца». Почувствуйте в центре мозга, на уровне межбровья, золотую горошину, почувствуйте ее теплый, добрый блеск, именно почувствуйте, а не представьте, потому что экран представления пространственно локализован перед глазами, а не в центре мозга. Затем почувствуйте, что горошина разделилась на две и что одна из них медленно вышла из вас на уровне межбровья на расстояние вытянутой руки. Между горошинами имеется некая связь, нечто вроде притяжения. Ощущайте внешнюю горошину осязательно; если это трудно, то можно воспользоваться «тонкими руками» (руками астрального тела). Явственно ощущайте пространство, разделяющее горошины; затем вы мысленно видите еще две горошины на расстоянии вытянутой руки по бо-

кам — справа и слева. Одновременно ощущайте на ощупь все четыре горошины и ощущайте пространство, разделяющее их. Почувствуйте золотую горошину на том же уровне на расстоянии вытянутой руки за головой. Получится крест, лежащий в горизонтальной плоскости, который вы начинаете вращать по часовой стрелке. Получится золотой обруч, центром которого является первая горошина. При этом важно все время чувствовать на ощупь пространственность происходящего и не соскальзывать на экран представления. Перемещая вращающийся обруч по вертикальной оси (и изменяя радиус обруча), образуем защитную оболочку в виде «золотого яйца». Надежность этой оболочки обусловлена четкой пространственностью и осязательностью восприятия.

Защитная оболочка в виде вращающегося шара — надежная защита от злобных и других отрицательных импульсов, посылаемых на нас. Отличительной особенностью защитной оболочки в виде шара является ее рассеивающая способность: внешняя энергия при ударе о шар рассеивается или возвращается тому, кто ее послал (в зависимости от мощности этой энергии). В случае психического нападения крутят две половинки красного шара в разные стороны. Центр шара на макушке, радиус шара — расстояние от макушки до Муладхарачакры. Шар полый, это скорлупка. Толщина красной скорлупки — расстояние от копчика до пупка. Мысленно разрезав шар по горизонтальной плоскости через макушку на две половинки (верхнюю и нижнюю), закручиваем образовавшиеся две полусферы: верхнюю — по часовой стрелке (если смотреть сверху), нижнюю — против часовой стрелки (следите, чтобы граница между полусферами проходила по макушке, не опускаясь на глаза; иначе это может привести к головной боли). Через 2—3 минуты меняем направление движения полусфер. При вращении полусфер нагружаем все органы чувств соответствующими ощущениями и таким образом отключаемся от внешнего мира, от посторонних энергетических влияний. Загрузка органов чувств: цвет — красный (соответствует цвету Муладхарачакры, через которую проходит внешняя поверхность сферы), звук — до, запах — роза, вкус — сладкий, ощущение на ладонях — горячее покалывание.

Средство 139. Защита от кратковременного вампиризма в общественных местах

Первое, что нужно помнить: держитесь подальше от всего неприятного вам — от неприятных вам людей (а если вы вынуждены с ними иметь дело, не смотрите им в глаза, руки держите скрещенными на груди или соединенными в замок в области солнечного сплетения, а ступни лучше всего соединить), от неприятных вам мест и больших сборищ людей (демонстраций, митингов). На работе старайтесь не проявлять раздражительности, беспокойства, страха, суетливости, агрессивности. Помимо того, что эти состояния сами по себе связаны с повышенной утечкой энергии, они провоцируют вампира, находящегося в вашем коллективе, на подключение к вам, ибо чаще всего он питается энергией на частотах низкой духовности. Ведь питаться энергией высшей духовности вампир, как правило, не может (вот поэтому идеальной психической защитой является совокупность качеств, свойственных высокодуховному человеку: душевное спокойствие, чистая совесть, сострадание, бескорыстие, вера в божественную защиту).

Если вы не уверены в силе своей психической защиты, то в общественных местах ведите себя осмотрительно. Старайтесь уберечь энергетическую ось, проходящую вдоль позвоночника: не поворачивайтесь спиной к близкостоящим посторонним людям. В транспорте, на вокзале, в кафе, ресторане старайтесь сесть подальше от посторонних людей, отдельно. В случае если вы не убереглись от энергетического воздействия, может помочь вода в виде теплой ванны в течение 5–7 минут. Вода как энергоемкая субстанция выравнивает энергетическое поле человека. Но здесь есть некоторая тонкость: больше семи минут не принимайте ванну, иначе вместо усиления биополя вы получите его ослабление, ибо вода начнет потихоньку забирать энергию. Обратите внимание на температуру воды — ощущение воды должно быть приятным. И еще, нужно стараться быть не слишком заметным: бросакая внешность, слишком модная одежда и необычная манера поведения привлекают к себе повышенное внимание людей, среди которых могут быть вампиры.

Средство 140. Защита от кратковременного вампиризма близких или знакомых людей

Что делать, если вампиром оказался близкий вам человек (родственник, хороший товарищ, друг, любовник или хорошо знакомый человек, с которым постоянно общаетесь)? Когда при общении хорошо обоим, это значит, что идет обмен энергией, как бы взаимное обогащение. Когда же одному из двоих после общения, мягко выражаясь, не очень хорошо, то есть наступает слабость, опустошенность, нужно принимать меры. Наиболее радикальная мера — расстаться и не видеться. Но это делать не обязательно, ведь есть достаточно эффективные средства защиты. Первое — это мысленная установка не подчиняться воздействию вампира, при этом нужно постараться отбросить боязнь и страх перед ним. Нужно заменить эти чувства на ироническое и снисходительное отношение к нему. И такое отношение имеет обоснование, ибо как можно относиться к человеку, который питается энергетическими объедками? Такой человек вызывает не только иронию, но и жалость. Второе — применить при общении воображение: мысленно представить, что вы отгорожены от собеседника стеклянными стенками большого стакана, которым вы накрыты. Стекло сиреневого оттенка и видимость имеет направленность в одну сторону. Вы его видите, а он вас — нет. При этом создайте в себе состояние некоторой отстраненности. Третье — контрастный душ, выполняемый в один цикл утром: несколько минут — горячая вода, такая, чтобы можно было терпеть (это позволит выравниваться ауре: рассосутся сгустки энергии и заполнятся разряжения), затем — совершенно холодная вода с помощью душа, а еще лучше — из ведра. Бояться, что простудитесь, не нужно, ибо этот метод не раз проверен многими людьми. Вы почувствуете, как энергия, полученная от горячей воды, аккумулируется внутри организма. Это происходит за счет сжатия кожных покровов и резкого сокращения теплообмена с окружающим воздухом. В результате аура уплотнится и примет наиболее экономичную форму — форму яйца, что сделает ее менее пробиваемой в случае внешних воздействий. Длительность при-

нения такого душа — 10—15 минут. Четвертое — выработайте определенную линию поведения при общении: как бы вас усиленно ни провоцировали, не вступайте в конфликт, так как на фоне конфликта идет наибольший отток энергии. Если же вас обидели, постарайтесь не обижаться, умеете прощать, не мстите и не отвечайте злом на зло. Если ваш собеседник нытик, у которого причиной для нытья может быть все что угодно, постарайтесь поднять ему настроение, чтобы он сделал хотя бы первый шаг к оптимизму; если же он «болтун», вытягивающий вместе с вашим вниманием и вашу энергию, постарайтесь как можно меньше задавать ему вопросов, чтобы он быстрее уgomонился.

Средство 141. Защита от долговременного вампиризма

Долговременный вампиризм проявляется в образовании постоянных энергетических связей между жертвой и вампиром, по которым долгое время идет отток энергии от жертвы к вампиру.

Для того чтобы удалить энергетические связи, нужно сделать следующее. Сесть в такую удобную позу, чтобы позвоночник был прямой, а кисти рук положены на колени. Закрыв глаза, расслабляемся, после чего мысленно представляем заземляющий стержень, идущий от копчика до центра Земли. В течение одной минуты пропускаем через себя энергию, лучше всего смесь земной и космической энергий, для чего: 1) почувствуем светло-коричневую земную энергию, поступающую из Земли через стопы ног (стопы наших ног прижаты к полу) в Муладхараچакру и затем во все основные чакры вплоть до Сахасрары; при этом некоторое количество энергии течет в чакры рук, а затем в ауру; 2) представим, что космическая энергия золотистого цвета проходит через Сахасрараçакру в Манипураçакру, где получается смесь земной и космической энергий; 3) смесь энергий циркулирует по телу, а затем через заземляющий стержень направляется к центру Земли. Сконцентрируйте свое внимание на Муладхараçакре, представив ее в районе копчика в виде диска,

а затем на связке, выходящей из чакры. Сделайте несколько попыток, если ощущение (или видение) наличия или отсутствия связки сразу не получится. Связки могут быть различных типов: маленькими, большими, тонкими, толстыми, легко и плохо извлекаемыми; вы должны почувствовать эти качества связки. Затем нужно представить, как ваши руки входят в чакру и извлекают связку, при этом в чакре как бы остается отверстие. Большинство связей выскальзывает, и поэтому нужно приложить некоторое усилие, чтобы освободить чакру от связки. Если связка не поддается, тогда проследите, куда она идет от вашей ауры (или спросите связку, кто ее хозяин), пока вы не почувствуете человека, внедрившего в вас связку (или создайте его зрительный образ на ментальном экране). Когда хозяин связки будет найден, сначала поблагодарите его за интерес к вам, а затем скажите ему, что не хотите быть связанным и предложите ему, если он настаивает на своем желании быть связанным с вами, сделать это не на астральном, а на физическом плане. После этого, вернувшись к чакре, вы довольно легко извлечете связку. Если, несмотря на принятые меры, связка не извлекается, значит, вы где-то подсознательно не хотите ее удалять. В таком случае нужно оставить эту связку в покое (ибо такая связка даже после применения больших усилий по ее удалению все равно вернется), осознав только при этом, что вы сами выбрали этот путь. Если вы почувствовали не одну, а несколько связей в чакре, каждая из которых принадлежит разным людям, займитесь сначала одной связкой, а затем последовательно друг за другом — остальными. После того как вы поработали с Муладхараçакрой, сконцентрируйте свое внимание на Свадхиштханаçакре и поработайте с ее связками таким же образом, как и в случае с Муладхараçакрой. Таким же образом обработайте чакры Манипура, Вишудха, Аджна, Сахасрара, а также чакры рук и ног. В заключение очистите вашу энергетическую систему с помощью двух потоков: 1) сначала представьте, как сильный поток кристально чистой воды, вливаясь в Сахасрараçакру и затем проходя по всем основным чакрам сверху вниз (этот поток может пройти и через чакры рук и ног), достигает заземляю-

шего стержня и уходит в землю; 2) затем представьте поток космической нейтральной энергии золотистого цвета.

Приведенная методика удаления связей должна применяться почаще (по крайней мере, один раз в месяц) для того, чтобы приобрести стабильные навыки не только устранения связей, но и, прежде всего, их распознавания. При этом чем больше вы приобретете навыки нахождения и устранения связей, тем больше вы узнаете о них. Вы можете обнаружить связи в самых неожиданных для вас местах (в тех чакрах, на которые вы наделись, что они свободны от связей) и часто от тех людей, от которых вы их не ожидали.

2. Защита от физического нападения

Средство 142. Как женщина может защитить себя от физического нападения

Всегда имейте при себе свисток и носите его на кольце для ключей. Если у вас длинные волосы, то лучше всего в преддверии опасности зачесать их наверх, иначе насильник может замотать их на руку. Если вы идете на улицу поздно вечером, желательно не надевать ничего на шею, ибо шейные украшения могут служить средством удушения. Когда вы поняли, что вас преследуют, выходите на освещенное место. Если решили бежать, применяйте свисток и зовите на помощь. Причем если преследование происходит вблизи домов, лучше всего кричать «пожар».

Когда вас настигли (или вы решили не бежать), можно использовать следующие приемы:

1) Сказать, что у вас венерическая болезнь, — многих насильников это останавливает.

2) Применить резкий удар ручкой, карандашом, ключами в лицо или использовать зонтик как штык. Кроме того, можно использовать дезодорант, лак для волос, брызнув ими в лицо.

3) Из всех сил вспрыгнуть на подъемы ног насильника или сильно ударить ногой по голени. Тем самым вы выиграете время для бегства.

4) Если насильник схватил вас сзади, нужно резко ударить его затылком по подбородку. Если он схватил вас за руки, попытайтесь развести его большие пальцы.

Средство 143. Самозащита с помощью приемов самбо и каратэ

Применение средств самозащиты не требует знания самбо, каратэ или других видов борьбы в полном объеме. Достаточно знать только некоторые приемы самбо и каратэ, но отработать их нужно до такой степени, чтобы в реальной обстановке они могли выполняться вами как бы в автоматическом режиме.

У многих людей существует некоторое предубеждение к знанию и применению приемов самозащиты. Но как бы ни оправдывали они свое нежелание знать и применять приемы самозащиты, ясно одно, что в этой жизни они приняли роль «жертвы судьбы» (жертвы для кармических ударов). Те, кто осознал необходимость знания приемов самозащиты, приобретают, помимо обеспечения безопасности своей жизни, такие важные компоненты удачной, успешной жизни, как усиление уверенности в себе, усиление своего позитивного отношения к окружающим (сильный и уверенный в себе человек, как правило, щедрее по отношению к людям, чем слабый и неуверенный), усиление своей энергетики, укрепления здоровья (так как хорошо отрабатывается гибкость суставов).

К приемам самбо, которые следовало бы знать и применять каждому человеку, относятся следующие: освобождение от захватов (рывками в определенных направлениях, нажиманием на болевые точки, воздействиями на пальцы и кисти держащих рук нападающего), защита от ударов невооруженного нападающего (уходами, подставлением предплечий и захватами рук и ног), защита от ударов ножом или палкой (уходами, подставлением предплечий и захватами запястья рук с ножом или палкой). Чтобы избежать продолжения нападения после защиты, нужно тут же произвести сковывающий захват. Сковывающие захваты осно-

ваны на поворотах и перегибаниях суставов. Сами по себе они не вызывают боли, но нападающий, вырывающийся из этих захватов, будет испытывать боль, причем тем большую, чем сильнее он вырывается. Произведя захват, нужно изъять у нападающего палку, нож или другое оружие. Защищаться проще, если известно, с какой стороны последует нападение, поэтому следите за замахом руки нападающего и на какой ноге находится вес его тела, откуда он достает оружие и как он его держит.

Чтобы освоить приемы самозащиты, нужен партнер, с которым вы по очереди выполняете роли «нападающего» и «защищаемого». Приемы изучаются на две стороны (вправо и влево), защита против оружия осваивается с соответствующими макетами оружия. Выполнение приемов осуществляется без сопротивления, движения должны быть плавными, без рывков и в начале изучения медленными. При ощущении, что вот-вот появится боль, необходимо дать какой-то словесный сигнал или несколько раз похлопать свободной рукой по телу партнера, в результате чего партнер должен немедленно ослабить захват. После освоения всех деталей приема движения выполняются быстрее, но быстрота движений не должна сказываться на четкости.

К приемам освобождения от захватов относятся следующие:

1) Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вверх и перпендикулярно земле. Причем нападающий захватил ваше запястье снаружи своей левой рукой так, что его большой и указательный пальцы оказались выше других пальцев. Сделайте дугообразное движение правым предплечьем влево-вниз и затем вправо-вверх так, чтобы ваше запястье все время давило на большой палец нападающего. В тот момент, когда нападающий начнет ослаблять захват, левой рукой снизу возьмите запястье его левой руки, быстро переместитесь вправо и, освободив руку под мышкой, переведите ее кисть вперед-вверх, с таким расчетом, чтобы локоть нападающего перегибался через вашу правую ладонь. В таком положении попытки нападающего вырваться могут вызвать резкую боль от перегибания его руки через локоть.

2) Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вниз. Причем нападающий захватил ваше запястье снаружи левой рукой. Немного сгибая в локтевом суставе захваченную руку, сделайте ею дугообразное движение на себя влево-вверх, и затем вправо-вверх, в сторону ногтевой фаланги большого пальца левой руки нападающего. Когда нападающий начнет отпускать вашу руку, вы, продолжая движение, упритесь большим пальцем левой руки в тыльную часть основания мизинца левой руки нападающего. Полностью освободив правую руку, упритесь ее большим пальцем в тыльную часть основания безымянного пальца левой руки нападающего. Оба ваших больших пальца должны быть рядом. Держа плечо и предплечье левой руки нападающего под прямым углом, выкручивайте захваченную кисть вправо-кнаружи, направляя ее ладонь к земле. Если нужно завалить нападающего на землю, продолжайте вращать и направлять захваченную кисть к земле и вправо.

3) Захвачено ваше горло, когда вы находитесь лицом к нападающему. Нападающий захватил горло кистями двух рук.левой кистью захватите снизу запястье правой руки нападающего, а правой захватите сверху его правую кисть так, чтобы концом большого пальца можно было упереться в пястную кость большого пальца, а четырьмя захватить ребро ладони. Поверните захваченную руку вправо вокруг оси и захватите ее под левую подмышку. Дожимая кисть нападающего по естественному сгибу, перегибайте его локтевой сустав через вашу левую ладонь. Попытки нападающего вырваться вызовут у него резкую боль в локтевом суставе и кистевом сгибе.

В числе приемов защиты от ударов следует освоить следующие:

1) Наносится удар кулаком в ваше лицо. Нападающий наносит удар сбоку правой рукой. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и подставьте левое предплечье навстречу правой руке нападающего. Развернув левую ладонь кнаружи, обхватите пальцами правое предплечье нападающего. Сильным дугообразным движением левой руки влево-вниз, затем вправо опустите правую руку нападающего вниз и захватите ее пра-

вой кистью за внутреннюю часть запястья. Сделайте двумя руками рывок за захваченную руку с расчетом, чтобы нападающий выставил вперед правую ногу, и продолжайте правой рукой тянуть за запястье правой руки нападающего так, чтобы он перенес тяжесть тела на эту выставленную ногу.левой рукой обхватите сверху плечевую часть правой руки нападающего и прижмите свою ладонь к груди. Левую ступню поставьте рядом с правой ступней нападающего и, поворачивая его правую руку ладонью вверх к себе, перегибайте ее в локтевом суставе через свое левое предплечье. Попытки нападающего вырваться могут вызвать у него неприятные ощущения в правой руке.

2) Наносится удар ножом в шею. Нападающий наносит удар сбоку правой рукой. Сделайте левой ногой выпад вперед-влево и остановите левым предплечьемдвигающееся в вашу сторону правое предплечье нападающего. Правой кистью захватите запястье (с частью кисти) правой руки нападающего сверху, предплечье — левой кистью снизу. Поверните захваченную руку внутрь, захватите ее под плечо (таким же образом, как при защите от захвата за горло). Перегибая локоть и дожимая кисть, вы заставляете нападающего отпустить нож.

3) Наносится удар ножом в живот. Нападающий наносит удар снизу правой рукой. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево, одновременно повернув туловище и левый носок вправо. Ударом предплечья левой руки сверху вниз по предплечью правой руки нападающего остановите продвижение ножа. Обхватите двумя кистями кисть нападающего, держащую нож, и выкручивайте ее наружу, направляя ладонью к земле.

Можно применить вариант. Сделайте шаг левой ногой назад, подберите живот и скрещенными предплечьями (правое предплечье сверху) остановите двигающееся на вас предплечье правой руки нападающего. Оттесняя левым предплечьем правое предплечье нападающего, правой кистью потяните на себя плечевую часть той же правой руки нападающего. Продвигая левым предплечьем правое предплечье нападающего за его спину, захватите своей левой кистью его локтевой сустав. Поставьте левую ступню рядом с правой ступней нападающего и прижми-

те его к своей левой ноге. Нож отберите дожимом кисти по естественному сгибу.

Еще один вариант. Сложите кисти с выпрямленными пальцами в виде вилки так, чтобы большой палец правой руки лежал поверх указательного пальца левой руки и соответственно указательный палец правой руки лежал поверх большого пальца левой руки. Сделайте правой ногой небольшой шаг назад, поймайте в вилку запястье двигающейся руки нападающего и тут же, сжав пальцы, крепко его захватите. Отводя захваченную руку влево и поворачивая ее внутрь, сделайте шаг правой ногой вперед, поднырните под руку, поворачиваясь влево-кругом. Правой рукой загните руку нападающего за спину, а левой кистью захватите сверху-снаружи правый локоть нападающего и положите кисть его руки в локтевой сгиб левой руки. Дожимом кисти отберите нож.

В некоторых случаях при самозащите, для того чтобы остановить нападающего, приходится применять удары. Эффективны в этом плане приемы каратэ. В каратэ важна направленность внимания: при выполнении движений глаза должны быть устремлены в нужном направлении, сила сосредоточена в районе брюшного пресса (при этом рот плотно закрыт, дыхание через нос). Во время занятий каратэ ноги всегда должны сохранять определенное расстояние между собой. Это расстояние, когда оно неверно рассчитано, может уменьшить подвижность, если оно слишком велико, или уменьшить устойчивость, если оно мало. Расстояние между ногами рассчитывается следующим образом: дистанция, разделяющая ноги, должна быть равна расстоянию между пяткой и коленом вашей ноги (упритесь в пол коленом, не вытягивая пальцев согнутой ноги, и колено должно коснуться щиколотки другой ноги — это и есть искомая дистанция между ногами).

Основная позиция при общении с потенциальным нападающим: стоять выпрямленным, подбородок поднят, рот плотно закрыт, дыхание через нос, плечи параллельны полу в естественном положении, руки вытянуты вдоль тела, кулаки сжаты, ладони повернуты назад. Носок выдвинутой вперед ноги должен следовать всем движениям потенциального нападающего, а ваши глаза не должны отрываться от его глаз. Иногда принимается

более спокойная позиция, в которой ноги слегка раздвинуты.

В основной позиции защиты нога отставлена назад, напряжена под весом тела. Это позволяет выдвинутой вперед ноге оставаться свободной, и ее ступня может нанести удар, а колено — подняться для защиты. Кулак вынесенной вперед руки находится на высоте плеча и отстоит от него примерно на 35 см, локоть этой руки отделен от груди расстоянием в два раза меньшим, чем между кулаком и плечом. Корпус прямой, плечи параллельны полу в естественном положении, подбородок поднят. Взгляд не отводится от глаз противника, и соблюдается полное спокойствие духа. При ударе какой-либо рукой четыре пальца плотно прижаты к ладони. Внешняя сторона вторых фаланг указательного и среднего пальцев служит опорой большому пальцу, который, прижимаясь, обеспечивает тесную связь всех пальцев. Удар наносится тыльной частью суставов четырех пальцев.

При ударе из положения «ноги на ширине плеч» (подбородок приподнят, рот закрыт, грудь выпячена вперед, локти прижаты к бокам, кулаки сжаты на уровне бедер, ладони повернуты вверх) левый кулак, которым наносится удар, поворачивается, и в момент касания тела противника должен быть обращен ладонью вниз. Тело остается перпендикулярным полу. Сразу после удара кулак немедленно отводится назад и возвращается в исходную позицию. После нанесения удара кулак нужно еще раз с силой отвести назад, словно ударя локтем противника, находящегося сзади.

При ударе из положения «одна нога выдвинута вперед» выдвинутая вперед нога напряжена под весом тела. В этой позиции удар наносится так же и кулак так же возвращается в исходное положение, как и в предыдущем приеме. Удар наносится левым кулаком, когда впереди левая нога, и правым кулаком, когда впереди правая нога.

При ударе кулаком с одновременным выдвижением ноги кулак касается тела противника в момент касания ногой пола: левая нога выдвигается вперед, сгибаясь под весом тела, и останавливается, ударяя в пол, и в тот же момент правый кулак наносит удар. Точ-

но так же проводится движение слева: левая нога идет вперед, сильно ударяя носком в пол, и в эту минуту левый кулак наносит удар.

Х. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ СУДЬБОЙ И КОРРЕКТИРОВКИ СУДЬБЫ СВОЕГО НАРОДА

1. Управление своей судьбой

Средство 144. Управление судьбой через приобретение мудрости и самовнушение

Для того чтобы определять направление течения своей жизни, нужно понять суть жизни человека, в основе которой лежат закон причинности и закон справедливости (закон кармы). Познав эти законы (приобретая мудрость), мы можем эффективно применять самовнушения и визуализацию для управления своей судьбой. Все имеет свою причину. Каждая наша мысль, каждое чувство и поступок идут из прошлого и влияют на будущее. Пока это прошлое и будущее скрыто от нас, пока мы смотрим на жизнь как на загадку, не подозревая, что создали ее сами, до тех пор явления нашей жизни как бы случайно выдвигаются перед нами из бездны неведомого. Ткань человеческой судьбы вырабатывается самим человеком из бесчисленных нитей, сплетающихся в узоры неуловимой для нас сложности: одна нить исчезает из поля нашего сознания, но она не исчезла, а только спустилась вниз; другая появляется внезапно, но это все та же нить, прошедшая по невидимой стороне ткани и снова появившаяся на видимой для нас поверхности. Глядя только на отрывок ткани и только с одной ее стороны, наше сознание не в состоянии разглядеть всей сложности ее узоров.

Причина тому — наше неведение законов духовного мира. Совершенно такое же неведение, какое возможно у диких африканских племен относительно явлений материального мира. Пущенная ракета, выстрел из ружья, непонятным образом произведенные звуки кажутся им чудом, потому что они не знают законов, явившихся причиной поразившего их явления. Чтобы

перестать считать такие явления чудом, дикарь должен узнать законы природы. Знать же можно только потому, что законы эти неизменны. Совершенно такие же неизменные законы действуют и в невидимом для нас духовном мире; пока мы их не узнаем, мы будем стоять перед явлениями нашей жизни, как дикарь перед неведомыми силами природы, недоумевать, винить свою судьбу, бессильно возмущаться перед «неразгаданным сфинксом», готовым поглотить того, кто не имеет ключа к его тайне. Не понимая, откуда идут явления нашей жизни, мы даем им название судьбы, случайности, чуда, но эти слова ровно ничего не объясняют.

Только когда человек узнает, что совершенно такие же неизменные законы, какие делают возможным исследование физической природы, управляют и его жизнью, но что законы эти только устанавливают условия, необходимые для каждого его действия, но не предписывают самого действия, тогда только кончится его бедствие и он поймет, что может стать господином своей судьбы.

Каждый человек непрестанно творит свою судьбу. В трех сферах жизни (умственной, чувственной и физической) созидаются человеком новые силы, которые и качественно и количественно представляют из себя результат его прежних действий, они же одновременно и причины его будущего. Силы эти действуют не только на него одного, но и на окружающую среду, постоянно видоизменяя как его самого, так и среду. Исходя из своего центра — человека, силы эти расходятся по всем направлениям, и человек ответственен за все, что возникает в пределах их влияния.

Положение, в котором мы находимся в каждую данную минуту, определяется законом справедливости и никогда не зависит от случайности. «Если я страдаю сегодня, это происходит от того, что в прошлом я преступил закон. Я сам виноват в своем страдании и должен спокойно переносить его» — такой должна быть речь человека, понявшего закон причинности. И этот человек приобретает мужество, терпение, уверенность в себе.

Для управления своей судьбой постоянно в течение всей жизни используй самовнушения, основываясь на

известном выражении: «Ты таков, каким себя мыслишь». Имеется в виду, что качества характера человека, его самочувствие, эмоциональное состояние и тонус зависят от характера мыслей (активных или пассивных), преобладающих на определенном этапе жизни или в течение всей жизни. Сам процесс мышления и есть, по существу, самовнушение, так как ни одна мысль не пропадает даром, а оказывает определенное, соответствующее характеру мысли, воздействие на источник мысли.

Эффективность самовнушения зависит от силы мысли и степени расслабления.

Мысли можно разделить на пассивные и активные. Пассивные мысли (случайные, разбросанные, вялотекущие) оказывают свое воздействие, зато активные мысли (создаваемые сознательно и целенаправленно) сильно воздействуют на мыслителя, и сила воздействия пропорционально зависит от силы мысли. Следует отметить, что и определенные пассивные мысли, если они являются преобладающими в течение длительного времени, оказывают значительное влияние.

Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабления мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, так как «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма.

Установки подсознанию могут быть выражены в виде слов или в виде мысленных представлений. Одновременное использование словесных формул и соответствующих им мысленных представлений усиливает самовнушение.

Самовнушения должны быть такого рода: расслабившись, представим перед своим мысленным взором самого себя в будущем через много лет (через 30—50 лет), но нестареющим, бодрым, энергичным, и повторим несколько раз про себя: «Я бодр, энергичен, счастлив, духовно развит; я доволен своей жизнью. Я достиг в жизни всего, чего хотел достичь».

Средство 145. Управление своей судьбой через владение мыслями, желаниями, поступками

Человек может построить свою судьбу в течение данной жизни. Для этого нужно не плыть по течению жизни, являясь рабом своих мыслей и желаний, а наоборот — нужно владеть своими мыслями, господствовать над своими желаниями, направлять свои поступки.

Владеть своими мыслями, господствовать над своими желаниями, направлять свои поступки нужно и для построения своей судьбы с дальним прицелом, то есть в последующих жизнях. Мыслями, желаниями, поступками мы создаем свою карму, а карма будет определять нашу судьбу в последующих жизнях.

1) Каждая мысль прибавляет новую черту в создаваемой карме; ни одна мысль не пропадает даром. Группы однородных мыслей повторяют строй каждого ума, и так называемые врожденные мысли и способности — не что иное, как результаты умственной работы прошлого.

Зная этот закон, человек путем сознательного добора своих мыслей может построить свой ум постепенно таким, каким желает его иметь. Смерть не прерывает этой работы; наоборот, освобожденный от оков физического тела, человек легче и полнее ассимилирует весь принесенный из земной жизни запас опыта. По возвращении на Землю он приносит с собой все ранее приобретенные мысли, которые в астральной жизни перерабатывались в наклонности и способности; соответственно последним построятся и новые проводники внутренней жизни: мозг и нервная система. Ничто не погибает, и работа души, не утрачивая ничего из приобретенного опыта, возобновляется как раз с той самой грани, которой она достигла в предыдущем воплощении.

Стремления и желания, созданные в одном воплощении, преобразуются в новом воплощении в способности; повторявшиеся мысли — в наклонности, волевые импульсы — в деятельность; всевозможные испытания претворяются в мудрость, а страдания души — в ее совесть. Разнообразные хорошие возможности, представ-

лявшиеся человеку, но пропущенные им по нерадивости и лени, всплывут снова, но уже в иной форме — как неопределенное влечение, как смутная тоска, которая не получит удовлетворения по двум причинам: силы, которые в прошлом вызывались тщетно к проявлению (кармические требования), вследствие бездействия недоразвились, и условия, раз уже подобранные кармой, могут и не повториться.

Не среда создает ум человека, а человек (действием кармического закона) устремляется в новом воплощении в ту среду, которая соответствует его наклонностям. Некоторые лица резко отличаются с раннего детства от своей среды; в них нет ничего общего с окружающим (если воля их сильна, они изменяют направление своей кармы, переходя в иную, более подходящую для них среду); попадают же они в неподходящую среду благодаря тому, что поступками своими связали себя тесно с людьми именно этой среды. Каждый человек устремляется в новом воплощении в среду, подходящую для той ступени развития, которая им уже достигнута. Таков закон: мы сами строим свой ум, и, если постройка хороша, мы пользуемся всеми ее преимуществами; если нехороша, мы сами испытываем все последствия ее негативных свойств. Кроме того, последствия мысли отражаются не только на ее творце. Мысли человека передаются. Мысль одного человека передается другому, мысль последнего — первому; завязываются нити, которые свяжут вместе людей. Вот почему иные любят нас без всякой видимой причины, а иные ненавидят как будто незаслуженно. Закон, исходящий отсюда, сводится к следующему: наши мысли, действуя на нас самих, создают наш умственный и нравственный характер; благодаря своему воздействию на других, они завязывают кармические нити, которыми люди будут связаны в последующем воплощении.

2) Желания притягивают нас к тем или другим предметам внешнего мира, они образуют наши страсти, и они же определяют судьбу человека после смерти в астральной плоскости.

Желания, то есть внутренние влечения человека к внешним предметам, притягивают его всегда в ту среду, где желания эти могут получить удовлетворение:

желание земных вещей приковывает нашу душу к земле, высокие желания влекут ее к астральным плоскостям жизни.

Желания человека определяют место его воплощения. Если они были нечистые, невоздержанные, зверские, они создадут для его нового воплощения подходящее тело страстей, и это тело устремит его в такую семью, в недра такой матери, кровь которой может дать подходящий материал для его физической оболочки.

Желания наши действуют на окружающих так же, как и мысли: они передаются другим.

Но так как в данный цикл человеческой эволюции желания наши сильнее наших мыслей, то и кармическая связь, сотканная желаниями, связывает людей еще сильнее, чем их мысли.

Соединяя нас путами любви или ненависти, желания создают нам будущих врагов или друзей, и они же могут соединить нас с такими людьми, о завязавшейся связи с которыми мы и не подозреваем, например, поводом к такой связи может послужить непреднамеренно данный толчок к преступлению, даже к убийству. Может случиться, что очень сильный злобный порыв одного человека повлияет на другого в такой момент и в такой обстановке, которые располагают к убийству. Бывают такие внутренние состояния, когда чаши весов, колеблющиеся между добром и злом, находятся в таком неустойчивом равновесии, что одно лишнее побуждение, одна лишняя вибрация из невидимого нам психического мира решают наклон колеблющихся весов в ту или другую сторону. Таким решающим толчком для колеблющегося человека может послужить порыв злобы, идущий из сердца другого человека. И если колеблющийся совершит преступление, то создатель злобного порыва связан в будущем воплощении с преступником, даже если бы он раньше вовсе и не знал его. Вред, причиненный злобным порывом тому, кто совершил преступление, неминуемо отзовется на создателе гневной страсти. Иногда совершенно неожиданное несчастье, кажущееся незаслуженным, внезапно обрушивается на человека; его сознание, не подозревающее, что источником его несчастья был вред, причиненный его дурными страстями другому существу, возмущается, негоду-

ет на кажущуюся несправедливость; но это негодование исходит из его неведения, что его душа получила при этом урок, который он никогда не забудет.

Ничто незаслуженное не заставит страдать человека.

Из сказанного следует, что наши желания, действуя на нас самих, влияют на образование нашего физического тела в ближайшем воплощении. Они же определяют место нашего рождения и влияют на подбор людей, с которыми мы будем связаны в будущем.

3) Поступки сравнительно мало влияют на истинную суть человека, на его душу. На развитие души влияет мотив поступка, а не сами поступки. Последние представляют собой результаты мыслей и желаний прошлых воплощений.

Поступки влияют на суть человека косвенно, вызывают в нем новые мысли и желания. Часто повторяемые поступки создают физические привычки, не переживают одного воплощения и уничтожаются со смертью физического тела. Но наши поступки влияют на окружающих. Вызывая благополучие или страдания других людей, поступки связывают нас так же, как и наши мысли и желания, с теми людьми, на судьбу которых они имели влияние. Если в прошлом мы были причиной страдания для окружающих, в будущем мы испытываем не меньше страдания, и наоборот, если мы содействовали улучшению их внешнего благосостояния, кармический счет выплатит нам из этого содействия счастливыми условиями в нашей земной жизни, и условия эти — плохие или хорошие — погасят навсегда результаты как дурных наших поступков, так и хороших. В обоих случаях последствия наших поступков не зависят от их мотива.

Средство 146. Управление судьбой через корректировку образа судьбы

В качестве образа судьбы можно взять образ цветка и лучше всего образ розы (роза — общепризнанный символ красоты и гармонии), причем образ цветка должен быть в натуральную величину, ибо изображение на

ментальном экране в натуральную величину содержит в себе только информацию, которую вы хотели бы получить (или ту, которую вы вложили). Конечно, заданный образ — это вторичный образ, и, можно сказать, истинный (первичный) образ отражает свои характерные качественные признаки в образе цветка.

Этот метод позволяет не только диагностировать тенденцию развития судьбы в плане физического и психического состояния человека, то есть предсказать состояние физического и психического состояния в будущем, но и корректировать состояние своего здоровья в будущем и через обратные связи — в настоящем времени, то есть в конечном счете улучшать свою карму.

Примите удобную позу, войдите в расслабление, заземлитесь. Затем на своем ментальном экране представьте цветок в виде розы. Роза может быть красной (может быть и другой цвет — выберите такой, какой вам захочется) и должна быть в центре ментального экрана и в натуральную величину. Рассматривайте ее во всех подробностях: листья, лепестки, тычинки и так далее. Наблюдайте, каково состояние розы: изменяется ли она свой цвет или нет, цветет ли или опадает, открывается или закрывается. Прочувствуйте общее состояние розы и проанализируйте, что в ней вам нравится и что не нравится. Состояние этой розы отражает ваше физическое и психическое состояние в настоящий момент. Создайте еще одну розу справа от первой, состояние которой соответствует вашему физическому и психическому состоянию через несколько лет, то есть в будущем (можно взять любой срок в будущем). Сравните между собой розы, отметьте, в какую сторону может измениться ваше физическое и психическое состояние. Отметьте, что вам не нравится во второй розе, и скорректируйте в ней то, что не нравится. Скорректируйте таким же образом и первую розу. Тем самым мы улучшили свое физическое и психическое состояние в настоящем и в будущем.

Не забудьте растворить изображение на ментальном экране и выйдите из расслабления. Скажите себе: «Сейчас я сосчитаю до трех и вернусь в бодрствующее состояние. Один, два, три» — и открыли глаза.

Средство 147. Управление судьбой через самоопределение своей жизни

Периодически выполняйте упражнение, которое можно назвать «самоопределение своей жизни». Упражнение позволяет перейти с высшей оценки своей личности на самооценку и определить смысл жизни. И это очень важно, так как познавший смысл своей жизни становится способным принимать собственные, не зависящие от внешних воздействий, решения. Для такого человека нет неизбежной судьбы, он сам хозяин своей жизни. В ходе начального размышления мы стараемся ответить на вопрос «Кто я?». В следующем размышлении постараемся постигнуть смысл жизни, рассматривая ее с конца, то есть представив, что мы находимся в самом конце своей жизни. Зададим себе вопрос: «Каким должен стать смысл моей жизни, чтобы в конце ее, окинув ее взором, я мог сказать, что эта жизнь была полноценной». Порассуждайте, взвесьте свой жизненный путь, сравните его с жизненными путями известных и уважаемых вами людей, и вы найдете смысл своей жизни. Скорректируйте цель вашей жизни в соответствии с определенным вами смыслом жизни, и с этого момента начнем устраивать свою жизнь таким образом, чтобы оправдать заданный вами ее смысл.

Спросим себя, реальную ли цель мы поставили, сможем ли мы реализовать эту цель, учитывая наши конкретные повседневные жизненные условия? Это вопрос очень серьезный, и ответить на него нужно с предельной честностью и мужеством. Поэтому обратим внимание на саму атмосферу рассуждений. Нужно постараться, чтобы во время рассуждений было хорошее самочувствие, хорошее настроение и преобладала позитивная жизненная позиция. Не должно быть внутренних упреков или каких-либо других форм копания в себе. Завышение цели жизни оборачивается часто жизненной трагедией.

Если наш ответ по поводу реальности цели положительный, тогда мы постоянно (лучше всего ежедневно) проверяем, живем ли в соответствии с поставленной целью (или целями) и определенным нами смыслом жизни, и записываем в тетради наши успехи и неуда-

чи. В процессе жизни стараемся не принимать скоропалительно решений большой важности; сначала тщательно обдумаем, какая стратегия, какой вывод лучше всего соответствует нашей основной цели жизни. Когда выполнение упражнения закончится и наше самосознание и уверенность в себе возрастут, не следует отказываться в дальнейшем от рассуждений такого типа, как в этом упражнении. Следует периодически их проводить, ибо нужно учитывать, что для процесса самовоспитания взрослого самосознания и уверенности в себе недостаточно. Необходим еще постоянный контроль. Контролировать нужно и свое самочувствие во время рассуждений, а также во время принятия важных решений. Если вы плохо себя чувствуете, у вас депрессивное состояние, тогда и рассуждения, и принятие важных решений нужно отменить и заняться восстановлением своих жизненных сил с помощью любых известных вам средств.

Повторные рассуждения на тему смысла жизни и основной цели жизни могут вырабатывать новые, модифицированные цели жизни, ибо нужно учитывать постоянно изменяющуюся связь нашей личности с окружающим миром. Тогда в соответствии с модификацией основной цели следует модифицировать и построение своей жизни.

2. *Корректировка судьбы своего народа*

Корректировку судьбы народа можно осуществлять через медитации на тему судьбы народа, воздействуя тем самым на национальный эгрегор, качественно улучшая его. Конечно, эта корректировка происходит очень медленно, если участвуют в этом процессе одиночки. Но чем больше людей будут медитировать, а также использовать самовнушения в виде положительных утверждений и мысленных представлений, тем быстрее будет улучшаться судьба народа. Это касается и всего человечества. Если бы много людей на планете, вместо того чтобы тратить свою энергию на жалобы и стенания, вложили бы ее в положительные утверждения и мысленные представления (также положительного плана), то

состояние общества и вообще состояние планеты стало бы изменяться в лучшую сторону, ибо, стремясь к миру с самим собой, человек налаживает контакт с мыслящими сходным образом людьми и образуется общее сильное поле.

Средство 148. Корректировка судьбы народа и планеты через коллективную медитацию

Договоритесь с несколькими людьми (чем больше, тем лучше) и в определенное время определенных дней вместе начинайте медитацию.

Выразите свою любовь к людям в медитации, которая является не абстрактной, а действительно помогающей людям страны и планеты. Представьте, что в каком-то населенном пункте все люди счастливы. Они находятся в безопасности, материально обеспечены, в душе каждого мир и покой, жизнь доставляет радость и наслаждение. Постарайтесь каждый день по возможности представить эту картину, вкладывая в это занятие всю свою любовь.

Средство 149. Корректировка судьбы народа через любящую доброту

У многих людей туман ненависти, алчности, не порядочности заслонил естественное излучение любви и сострадания в их уме. Нужно разогнать этот туман, и это делается в медитационной практике: в сеансе медитации уделяется 5 — 10 минут для развития качества любящей доброты. Это делается в начале медитации или в конце, а при желании и в начале, и в конце: приняв удобную позу, постараемся освободить свой ум от недовольства. Расширяя свою способность прощать других путем двух- или трехкратного мысленного проговаривания: «Я прошу прощения у тех, кого я обидел или оскорбил мыслью, словом или действием. И в то же время я прощаю тех, кто, может быть, оскорбил или обидел меня». Затем в течение нескольких минут пожелайте себе всего хорошего. Пожелание может быть

такого типа: «Пусть я буду свободен от страданий, пусть я буду счастлив». После этого перенесите свое внимание на другие существа, повторив несколько раз фразу: «Пусть все существа будут свободны от страданий. Пусть они живут в мире, пусть они будут счастливы», одновременно как бы излучая из себя любящую доброту. Иногда внимание и эту фразу любящей доброты нужно обращать на конкретных людей, среди которых могут быть близкие и уже любимые вами люди или люди, вызывающие у вас досаду и гнев. Такое обращение к последним очень полезно, так как оно раскрывает ваше сердце им навстречу. В случае обращения к конкретным людям желательно при проговаривании фразы любящей доброты создавать мысленные образы этих конкретных людей, после чего нужно перейти к фразе любящей доброты, обращенной ко всем существам.

Вначале эффективность такой отработки любящей доброты может быть не очень заметной, но постепенно, с течением времени, будет все заметнее расти и набирать силу истинное чувство любви и сострадания.

ХІ. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЕГО ОРГАНИЗМА

1. Устранение болезней

Средство 150. Энергетическое воздействие

Суть энергетического воздействия в увеличении жизненной силы и выравнивании плотности биоэнергии по всему энергетическому полю пациента путем получения им энергии от донора, умеющего без ущерба для себя передавать свою биоэнергию. Это воздействие можно назвать «лечебным магнетизмом» или «оздоровлением биоэнергией».

Энергия целителя должна нести положительный заряд, то есть должна сопровождаться положительным настроением и положительным мышлением (в случае отрицательного мышления передача энергии будет представлять собой психическое нападение).

Эгоистичный человек не сможет успешно оздоравливать других, ибо у него нет в достаточной мере положительного настроения и положительных мыслей. Вместе с тем нельзя успешно исцелять, если пациент относится к вам не сочувственно и с недоверием. Необходимы вера и благорасположение с той и другой стороны.

Нужно выработать уверенность в себе, веру в свои способности исцелять. Всегда перед началом сеанса внушайте себе, что вы хотите и можете помочь вашему пациенту. Думайте чаще: «Я обладаю биоэнергетической силой. Я хочу исцелять, я могу исцелить этого пациента». С каждым днем, с каждым опытом уверенность в силах исцеления будет расти.

Тем, кто решил вступить на путь целительства, нужно обязательно знать, как накапливать и сохранять в своем биополе энергии больше того количества, которое они будут расходовать при целительстве, иначе последует истощение жизненной энергии, что пагубно для здоровья. Особое внимание нужно обратить на накопление энергии после окончания сеанса целительства.

Прежде чем выполнять роль целителя, нужно:

- проанализировав состояние своего здоровья, принять все необходимые меры для его восстановления, если оно расстроено;

- освоить ритмическое дыхание, чтобы иметь возможность эффективно восстанавливать свой энергетический запас после сеансов исцеления;

- отработать основные пассы, применяемые при практическом целительстве.

Можно различными способами перевести или передать прану (энергию) от одного человека к другому (при условии настроения того и другого человека на то, чтобы эта прана выполняла целительные действия). Самые распространенные способы передачи праны — это передача через пассы руками над телом пациента (из которых и передается поток праны) и через наложение ладоней рук на больные участки тела пациента.

Исцеление посредством пассов и «наложения рук» известно с древних времен. Индусы, египтяне, китайцы древних времен хорошо знали этот способ исцеления. Древние египетские рельефы на камне изображают целителей, держащих одну руку на животе, другую

на спине пациента. В 1734 году священник отец Хель говорил о существовании «всемирного флюида», которым можно пользоваться для лечения. Он исцелил многих прихожан, но поплатился за это: был изгнан из церкви за обладание дьявольской силой. В 1778 году доктор Антон Месмер первым из ученых-медиков обратил внимание на существование таинственной силы в виде флюида, с помощью которого возможно исцеление людей (потому лечебный магнетизм в прошлом назывался месмеризмом). Сначала Месмер лечил магнитами, а потом стал исцелять пассажами, прикосновениями, взглядом. В дальнейшем учение Месмера пропагандировали многие его последователи.

Перед сеансом целительства желательно проверить рассказ пациента о состоянии своего здоровья с помощью диагностики. Прежде чем проводить диагностику непосредственно пациента, желательно потренироваться в диагностике по фотографии. Нужно внимательно посмотреть на фотографию, затем, отведя взгляд в сторону, поднять руку, подать на фотографию поток энергии и начать прощупывать внешние и внутренние органы. По ответному излучению определяется состояние органов: воспалительные процессы определяются по ощущению рукой чего-то горячего и отталкивающего, а вялые парализованные органы дают ощущение проваливания руки внутрь.

Диагностика по биополю человека обычно проводится с закрытыми глазами. При закрытых глазах пошлите ваш внутренний взгляд на то место, где сидит пациент. Сначала вы увидите неопределенного цвета и контура пятно. В процессе отработки этого метода диагностики по мере приобретения навыков контуры человека будут видеться все более четкими. Энергетическое поле здорового человека будет восприниматься вами как ровный фон определенного цвета. На месте воспаленных органов будут видны светлые серебристые вспышки. Хронические болезненные процессы дают темные размытые пятна. Для того чтобы внутренние органы виделись в своей естественной окраске, а неясные места и пятна четко оконтуривались, можно подключиться к какому-либо постоянному источнику энергии: камню, растению. В этом случае левая рука направлена к источнику. Ошу-

тив контакт с источником (нужно мысленно увидеть энергетический луч, идущий из источника), посылаем энергию от источника через правую руку на пациента.

В процессе энергетического воздействия используются следующие приемы:

1) Для того чтобы выровнять энергетическое поле пациента, применяется (обычно в начале сеанса) так называемая «длинная черта». Целитель медленно поднимает обе руки вверх, сжав пальцы в кулак, а затем опускает руки, сведя их вместе и разжав пальцы как раз надо лбом пациента. Затем, раздвинув и согнув немного пальцы, держа их врозь свободно, а не напряженно, очень медленно ведет их вдоль лица, груди, живота, ног и колен, употребляя на этот пасс секунд 30. Окончив пасс, нужно потряхнуть руки, как бы стряхивая с них болезнетворные элементы биополя пациента (такие же стряхивания нужно делать и после других видов пассов). Отряхнув руки, нужно снова сжать пальцы в кулаки, широким взмахом поднять руки вверх над головой пациента и повторить тот же пасс. Сделайте таких пассов 10—15, употребив на это минут 5—7, все время сосредоточиваясь на передаче праны из ладони (и особенно из кончиков пальцев рук) в тело пациента.

Продольные пассы движениями рук делаются вдоль тела (по больному месту) по направлению сверху вниз ладонями к телу с разжатыми пальцами; при этом нужно представлять, что выходит поток жизненной силы из кончиков пальцев. Обратные движения снизу вверх делаются со сжатыми пальцами. Руки находятся на расстоянии от нескольких сантиметров до 15 сантиметров от тела; точное расстояние для каждого конкретного случая определяется интуитивно.

2) Возбуждающее и укрепляющее действие на пациента оказывает метод «Подставление ладони», при котором ладонь руки держится в течение нескольких минут на расстоянии 10 — 15 см над больным местом пациента.

В некоторых случаях можно достичь успешного результата «наложением рук»: ладони рук накладываются прямо на больное место на несколько минут. Затем нужно быстро потереть одну ладонь о другую и снова

наложить их на тело. Наложение ладоней повторяется несколько раз, каждый раз мысленно представляя, как прана из ладоней проникает в больное место пациента и оздоравливает его.

Метод наложения рук может быть значительно усилен, если применить ритмическое дыхание. Нужно сделать несколько ритмических вдохов и выдохов, чтобы установить ритм, затем положить руки на больное место тела пациента, слегка прикасаясь к ним. Дышите ритмически, мысленно представляя себе, что вы «накачиваете» прану в больной орган (или больную часть тела), оживляя его, выгоняя все вредное, подобно тому как накачивают свежую воду в ведро с грязной водой, и вода в ведре постепенно становится все более чистой. При вдохе — как бы поднятие рычага насоса, а при выдохе — само закачивание. Пациент как бы наполняется праной, и все вредное удаляется. Время от времени поднимайте руки и стряхивайте кисти. Следует поддерживать ритмическое дыхание, чтобы ритм оставался нормальным и чтобы прана могла свободно проникать в больную часть тела пациента. Лучше класть руки прямо на больное место, но если это невозможно, кладите их на одежду. Ради разнообразия изредка гладьте больное место, гладьте нежно, кончиками пальцев, причем пальцы должны быть слегка раздвинуты.

3) Некоторые целители занимаются так называемым общим оздоровлением, комплексно влияя на все биополе пациента. Другие (их большинство) занимаются праническим исцелением, воздействуя непосредственно на больные части тела.

При общем оздоровлении в течение 5–7 минут применяется прием «длинная черта», с помощью которого выравнивается (по плотности) биополе пациента. Затем для увеличения запаса праны у пациента положите правую руку на переднюю часть тела пациента в области солнечного сплетения, а левую руку — на середину спины. Через несколько минут руки снимаются с тела пациента, и заканчивается сеанс.

4) При исцелении на расстоянии нужно мысленно представить себе пациента и обстановку, в которой он находится. Затем, дыша ритмически, представить себе, что прана при каждом выдохе переносится через про-

странство и воспринимается пациентом. Эффективность сеанса увеличится, если целитель и пациент договорятся каким-либо способом о времени сеанса. Тогда пациент, находясь в расслабленном состоянии, должен мысленно представлять, как прана, посылаемая целителем, входит в его тело и производит оздоравливающее воздействие.

Следует сказать, что при исцелении не следует посылаять прану в те части тела, где имеются опухоли; посылаемая в опухоль прана может способствовать увеличению опухоли (здесь лучше использовать метод медитации: в состоянии медитации представлять, как красные кровяные шарики свежей крови, поступающей к месту опухоли, рассасывают ее, раздвигая ее структуру на части).

5) Энергетическое воздействие возможно при использовании воды и продуктов. Целитель наполняет праной (магнетизирует, как раньше говорили) воду или какие-либо продукты и отдает их пациенту для употребления. Чаще всего магнетизируют воду, масло, хлеб, фрукты; при этом методика передачи праны такая же, как при передаче праны в больное место. Так, например, при магнетизации воды дышим ритмически и на выдохе через кончики пальцев правой руки, расположенной над стаканом с водой, посылаем прану в воду. При этом нужно и ощущать покалывание в кончиках пальцев руки, и мысленно представлять поток праны, идущий из кончиков пальцев рук в воду.

6) Описанное выше энергетическое воздействие через передачу своей энергии пациенту может быть опасным для целителя, если он не научится восстанавливать в своем биополе то количество энергии, которое было израсходовано в сеансах оздоровления. Иначе целителю грозит энергетическое истощение и как следствие этого — болезни. Безопасное для целителя и в то же время эффективное для пациента целительство — это целительство по принципу «целитель — проводник космической энергии». В процессе такого целительства нужно забыть о себе как индивидууме, предоставив высшим силам свободно действовать через вас, внушив себе: «Лечу не я, лечат через меня. Я — проводник». Вы пропускаете через себя потоки космической энергии на пациента. Такой вид целительства требует большой подготовки: нужно воспитать

в себе безоговорочную веру в существование Абсолюта, нужно научиться чувствовать ток праны, идущий из космоса в тело, и ток праны, идущий через ваше биополе в биополе пациента.

Средство 151. Оздоровление через прикосновения

В течение нескольких минут (до десяти минут) нежно касайтесь пальцами рук тела человека, которого вам следует оздоровить. При этом важна фокусировка ощущений: нужно направить все внимание и стремление на то место, где вы касаетесь человека; этот человек также направляет все свое внимание на то место, которого вы касаетесь. Такие прикосновения действуют как безвредное лекарство, избавляя от недугов.

Для отработки эффективных прикосновений нужно в течение 1 — 2 недель выполнять следующее упражнение.

Выбрав какой-либо предмет, касайтесь его, при этом:

- 1) даже если вы медленно двигаете рукой, попытайтесь в два раза замедлить движение;
- 2) обратите внимание на температуру, характер поверхности, форму того, к чему прикасаетесь;
- 3) старайтесь испытать наслаждение от прикосновения, посмаковать его.

Прикосновения важны и в сексе (секс, по существу, является оздоравливающим действием). Сексологи убеждены, что наша потребность в нежности не проходит с детством. Секс — не обязательно постель. В классической сексологии известны случаи, когда умелый мужчина доводит любимую до полной интимной разрядки, всего лишь лаская ее ладонь и пальцы.

Средство 152. Гипнотическое воздействие с целью оздоровления

1. Гипнотическое внушение — внушение, вызывающее у объекта внушения особое состояние, называемое гипнозом. Несмотря на то, что о гипнозе написано много книг, природа его воздействия до конца еще не вы-

яснена. Пока мы можем сказать, что гипноз — это особое психофизиологическое состояние, возникающее под влиянием психофизиологического, главным образом словесного, воздействия на человека: в этом состоянии объект внушения активно реагирует на то, что внушает ему гипнотизер.

Некоторые исследователи гипноза отмечают три стадии, или фазы, гипноза, другие — четыре. Укажем четыре фазы гипноза.

Первая фаза: характеризуется легкой дремотой и общей мышечной расслабленностью. Сознание и память остаются в этой фазе ясными.

Вторая фаза: появляется так называемая восковидная гибкость мышц, позволяющая телу без утомления подолгу сохранять ту или иную позу. Сознание «мутнеет».

Третья фаза. Это гипноз в собственном смысле слова. Мир ощущений и переживаний загипнотизированного ограничивается лишь той информацией, которая вводится посредством словесного воздействия. В этой фазе можно ввести гипнотизируемого в каталептическое состояние, когда все тело становится одеревенелым.

Четвертая фаза: в этой фазе достигается сомнамбулическое состояние, в котором проявляются такие феномены, как ясновидение, телепатия.

Следует сказать, что, для того чтобы пользоваться гипнозом в лечебных целях, нужно сначала получить диплом врача.

Следует еще сказать, что использование гипноза в корыстных целях недопустимо. Это нанесет серьезный ущерб духовному развитию экспериментатора (это и небезопасно для экспериментатора: согласно учению о карме наказание за отрицательный поступок неотвратимо).

Что может гипноз? С помощью гипнотического внушения можно заставить людей (поддающихся гипнозу) делать все что угодно (кроме того, что органически противоречит натуре гипнотизируемого) во время состояния гипноза и также в определенное (назначенное гипнотизером) время после гипноза. При использовании гипноза в лечебных целях он:

- 1) излечивает нервные заболевания, меланхолию, умственные расстройства, снимает боли;
- 2) устраняет вред-

ные привычки: лень, пьянство, наркоманию; 3) развивает умственные способности.

Гипноз наступает от сосредоточенного внимания, направленного гипнотизируемым на тот или иной предмет (звук, свет, взгляд гипнотизера, монотонную речь). Ум может охватить только одну мысль, и гипнотизер на фоне сосредоточенного внимания должен внедрить в гипнотизируемого именно свою мысль, свое внушение.

Гипнотизер должен обладать следующими качествами: 1) властная осанка и властная речь, самоуверенность; 2) магнетический (могущественный, как иногда говорят) взгляд; 3) честность, порядочность.

Методы гипнотического внушения имеют следующее деление: 1) механические методы, в которых на объект внушения воздействуют с помощью физических методов, имеющих монотонный характер: монотонный звук, свет и другое; 2) психические методы, в которых применяется в основном словесное внушение; 3) магнетические методы, в которых основную роль играет лечебный магнетизм. Следует отметить, что одним из эффективных методов является комплексный метод — сочетание психического с магнетическим методом.

В некоторых случаях пациент, соглашаясь на гипнотическое внушение, психологически не готов к состоянию гипноза и поэтому внутренне оказывает сопротивление гипнотизеру. В этом случае в начале гипнотического внушения нужно убедить пациента в безопасности и пользе проводимого сеанса.

А если сопротивление пациента осознанное, а гипнотизеру по каким-либо некорыстным причинам нужно ввести пациента в гипнотическое состояние? Нужно помнить следующее: 1) никогда не терять самообладания и использовать малейший шанс для усыпления пациента, исходя из того, что большая часть людей вне зависимости от степени их сопротивления может быть введена в гипнотическое состояние; 2) заменить не оправдавший себя метод гипнотического внушения другим; 3) использовать краткие, акцентированные на сон внушения в совокупности с определенными движениями рук: предположим, пациент отверг внушаемое, в

знак чего качает головой и говорит: «Я не усну. Вы не заставите меня спать». В таком случае не стоит стоять на месте и повторять внушение сна, а нужно положить руку на лоб гипнотизируемого, а другой рукой закрыть ему глаза и сказать: «Ты не можешь бодрствовать, если бы даже и пытался. У тебя есть потребность сна, ты чувствуешь себя сонным и тотчас же уснешь. Спи же крепко». Затем один или два раза провести рукой по лбу пациента. И далее продолжить гипнотическое внушение.

Если пациент не выходит из гипнотического сна после нескольких попыток пробудить его, то в этом случае нужно дать ему доспать. Гипнотизер может положить руку на лоб пациента и настоятельно сказать: «Как я вижу, вы не хотите просыпаться. Так и спите спокойно, пока чувствуете в этом потребность. Когда же проснетесь, вы будете вполне хорошо себя чувствовать».

2. Гипнотические установки гипнотизера могут выполняться с пациентом не только во время сеанса гипноза, но и в послегипнозное время. Для того чтобы послегипнозные действия пациента осуществились, гипнотизеру нужно в канву своего гипнотического внушения включить так называемое послегипнозное внушение, где нужно конкретно указать вид действия (что сделать) и время выполнения действия. На послегипнозном внушении основано лечебное действие гипноза (подсознание пациента приводит в гармоническое состояние весь организм или нормализует работу какого-либо определенного органа согласно установке послегипнозного внушения). Приведем примеры послегипнозного внушения. Гипнотизер обращается к спящему глубоким гипнотическим сном пациенту: «Десять минут спустя после того как я вас разбужу, у вас появится сильнейшее желание надеть свой головной убор и вернуться домой. Вы возьмете головной убор, наденете его и тотчас же забудете, что намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и будете говорить со мной, но вы не будете сознавать, что я внушил вам все это сделать». Пациент это обязательно сделает (не выполняется только то внушение, которое, хотя и нравственно, но противоречит убеждениям пациента).

Время выполнения внушения может быть любым — через час, день, месяц, через год, и выполняется оно пунктуально. Другой пример послегипнозного внушения. Когда пациент находится в гипнотическом сне, гипнотизер говорит: «Я дам тебе бумагу, с помощью которой ты сам будешь погружаться в здоровый освежающий сон. Погружаться в сон ты будешь тогда, когда ты вынешь эту бумагу из кармана и будешь смотреть на нее». Гипнотизер пишет на листе бумаги черными буквами «Спи». Приказывает пациенту смотреть на бумагу, которую дает ему в руки, и действительно повторяет, что всякий раз, когда его взгляд будет падать на бумагу, он будет тут же погружаться в глубокий гипнотический сон. При этом он будет слышать голос гипнотизера, говорящего «Спи». Много лет может пройти, а эта бумага все еще будет действовать. В качестве третьего примера может служить послегипнозное внушение о хорошем состоянии здоровья после проведения сеанса гипноза: «После пробуждения вы будете здоровы, и в дальнейшем здоровье будет улучшаться».

3. Послегипнозное внушение используется для получения в дальнейшем эффекта мгновенного гипноза. В самом деле, мгновенный гипноз легче всего осуществить с тем человеком, с которым гипнотизер уже работал, используя послегипнозное внушение. Послегипнозное внушение в этом случае выглядит так: «Как только я скажу тебе в любой день и любое время после этого сеанса «Спи», что бы ты ни делал, ты моментально бросишь это делать и заснешь». Или: «При прикосновении или при произнесении мною какого-либо слова ты впадаешь в глубокий сон».

При проведении гипноза внушение, как правило, осуществляется вслух. Достижение гипнотического погружения возможно и без внушения вслух. В этом случае гипнотизером осуществляется передача мыслей. Пациент при этом воспринимает мысли гипнотизера, смысл которых выражается словами: «Вы должны спать, сейчас же спите». Так как очень немногие гипнотизеры обладают ярко выраженной способностью передавать свои мысли на расстояние, способ гипноза без внушения вслух (способ мгновенного гипноза) применяется довольно-таки редко.

4. Приведем пример использования так называемого механического метода гипнотизирования, то есть метода, в котором в качестве вспомогательных средств могут быть использованы луч света или монотонный звук, монотонные движения. Целью гипнотизирования является излечение нервных заболеваний, умственных расстройств, алкоголизма, наркомании.

Луч электрического света, направленный рефлектором в лицо и глаза, может вызвать гипнотический сон (при этом необходимо, чтобы в комнате была темнота или полумрак). Медленнее, но зато спокойнее гипнотизируемый погружается в легкий гипнотический сон, если его слух непрерывно раздражается каким-либо монотонным звуком (метрономом, тиканьем маятника).

Эффективно также сосредоточение внимания гипнотизируемого на монотонных движениях какого-либо предмета около лица. Приведем пример процесса гипнотического внушения с использованием монотонного движения пальцев гипнотизера. Допустим, гипнотизер ставит своей целью снятие головных болей у пациента. Порядок действий гипнотизера:

1) Пациент усаживается в удобное кресло. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову, а правую руку (2 пальца) держит перед глазами на высоте 30 см, так чтобы тот был вынужден несколько напряженно смотреть вверх, чтобы видеть 2 пальца.

2) Гипнотизер медленно ведет пальцами вокруг лба и под глазами пациента — в виде круга 30 см диаметром, потребовав от пациента внимательно следить глазами за этим движением. Движение продолжается 5 минут.

Одновременно с движением пальцев гипнотизер спокойно, хладнокровно и несколько монотонно говорит: «Вас не должно ничего пугать. По вашему и моему желанию вы перейдете из активного бодрствования в полусонное состояние, в котором вы будете слышать, что вам говорят, но не будете обращать на это внимания. Из этого полусонного состояния вы перейдете в сон и не будете иметь никакого представления, что вокруг вас происходит». Вскоре сонное состояние овладевает пациентом.

3) Голос гипнотизера звучит все успокоительнее и однообразнее: «Ваши глаза начинают тяжелеть; вы чувствуете желание уснуть. У вас такое чувство, что всякое движение для вас трудно; кровь мало-помалу отливает от конечностей. Ваши ноги, руки и ваша голова становятся все холоднее, сердцебиение медленнее, пульс понижается; вы дышите свободнее, спокойнее и глубже и медленно погружаетесь в здоровый сон».

4) Гипнотизер несколько секунд молчит, после чего произносит успокаивающим тоном: «Закройте глаза и спите», причем слегка прикасается к векам пациента пальцами рук.

Далее продолжает: «Ваши боли мало-помалу угаснут, и через несколько минут вы будете спать здоровым сном, а когда проснетесь, ваши боли совершенно пройдут. Итак, спите спокойно дальше, пока я не вернусь».

5) Гипнотизер оставляет пациента на 10—15 минут. После возвращения гипнотизер говорит пациенту: «На следующем сеансе вы легче перейдете в сонное состояние, и сон ваш будет гораздо глубже. После нескольких сеансов боли совершенно пройдут».

6) Выход из состояния гипноза дается ниже.

На следующем сеансе гипнотизер приступает к погружению пациента в глубокий сон: «Ваши глаза крепко закрыты, и вы не имеете силы их открыть. Вы теперь погрузитесь в глубокий сон, а когда проснетесь, не будете помнить, что с вами было. Ваша память на это время совершенно пропадет. Вы будете только сознавать, что крепко и глубоко уснули, и это будет весьма благотворно для вашего здоровья».

По возвращении через 10—15 минут гипнотизер проводит рукой поперек лба пациента, говорит при этом: «Вы хорошо отдохнули, освежились сном. Теперь вы не будете чувствовать никакой боли (в голове и т. д.), и ваш ум после этого сна станет живее и яснее. Вы проснетесь, как только я сосчитаю до трех, и если я впоследствии пожелаю вас гипнотизировать для вашей собственной пользы, то вы тотчас же будете погружаться в глубокий сон. Теперь же я вас спокойно разбужу: раз, два, три — проснитесь!»

Пациент открывает глаза (и может подтвердить, что не чувствует боли или какого-либо неприятного чувства).

Пациент совершенно не может вспомнить, что ему говорили после закрытия глаз и до настоящего момента. Это признак того, что он был подвергнут глубокому гипнозу.

Во время естественного сна с помощью словесных внушений можно вызвать у спящего гипнотическое состояние и использовать это гипнотическое состояние для его оздоровления.

Наиболее успешно этот метод можно использовать для оздоровления детей, страдающих от заикания, ночного недержания мочи, невроза и дурных привычек. Методика такова: отпуская ребенка спать, нужно сказать ему: «Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе и кое-что тебе скажу. Ты несколько не должен удивляться этому и совсем не должен просыпаться. Но все-таки ты должен будешь мне отвечать, когда я задам тебе несколько вопросов». Когда ребенок уснул, нужно лечь к нему на кровать и гладить его по лбу, чтобы вызвать в уме ребенка преставления, что вы возле него. Это делается тихо, чтобы не разбудить его. Если же ребенок проснется, сказать ему, что все в порядке и он должен тотчас же закрыть глаза и крепко спать.

Говорить тихо, спокойно, но настоятельно: «Ты теперь хорошо спишь и не просыпаешься. Ты слышишь, что я с тобой говорю, но то, что я говорю, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь». Скорее всего сначала он не ответит. В этом случае нужно нежно, продолжая тихонько гладить ребенка по лбу, чтобы возбудить его внимание, положить палец ему на губы и сказать: «Когда я кладу тебе палец на губы, ты будешь в состоянии мне отвечать, ты можешь сказать «да». Если губы шевелятся, то нужно повторить внушение (на следующий день ребенок будет отвечать). Для исправления речи (заикания) вы добавляете: «Завтра ты будешь в состоянии мне отвечать, ты будешь в состоянии говорить так легко, хорошо и внятно, как я. Ты не будешь ни заикаться, ни медлить в ответах» (повторять 2 раза).

Средство 153. Воздействие на пациента посредством своей тонкоматериальной копии

Тонкоматериальная копия человека (двойник) является следствием выделения эфирного или астрального тела человека; то есть двойники могут быть эфирными и астральными. Выделение двойника может быть осознанным, целенаправленным и произвольным. Двойники имеют характеристики живых объектов: массу, плотность, а также биополе. По утверждению профессора Б. И. Искакова, двойники — это аналог разумных существ из разреженной материи. Они могут перемещаться в пространстве и времени с огромными скоростями, используя лептонные потоки, которые, пронизывая все вокруг, движутся в прямом и обратном направлении. Поэтому при желании двойника можно отправлять и в прошлое, и в будущее.

Осознанное выделение эфирного двойника (эфирный двойник несколько надежней в использовании) осуществляется следующим образом. Нужно лечь на спину головой к северу и расслабиться. Затем в течение десяти минут выполняйте дыхательное упражнение: при вдохе мысленно представляйте, что вдыхаете космическую энергию через конечности рук или ног (поочередно через левую руку или ногу и правую), а при выдохе энергия проходит поочередно через левый или правый канал, расположенные вдоль позвоночника — Ида или Пингало (при выдохе через левый канал закрыта пальцем правая ноздря, при выдохе через правый канал — левая). Следующие десять минут дышите аналогичным образом, только выдох осуществляется через противоположный канал: через правый канал в случае поглощения космической энергии через левую конечность и через левый канал в случае поглощения энергии через правую конечность. После этого вы переходите к едва заметному поверхностному дыханию и в то же время уменьшаете биение сердца до едва заметного.

Здесь мы сделаем отступление, потому что требуется пояснить, как овладеть поверхностным дыханием и как замедлять биение сердца. При овладении поверхностным дыханием очень важно полностью расслабить

тело, для чего, приняв удобную позу (лучше всего лежа на спине), постарайтесь освободить ум от мыслей (дайте им совершенно свободно течь, не задерживая ни одну мысль — постепенно они иссякнут). Представляя, что в мире ничего не существует, кроме вашего тела, сосредоточьте ваше внимание на мышцах. Через некоторое время вы заметите в них как бы болезненное подергивание, означающее, что ваши мышцы еще в некоторой степени напряжены, как бы натянуты в ожидании возможного усилия. Теперь спокойно и медленно представьте ваши мышцы еще более расслабленными, полностью размягченными. Вы должны воспринимать ваше тело как инертную массу, для чего всецело отдайтесь этой идее размягченных мышц, чтобы она стерла ощущение напряжения; вместо этого ощущения напряжения вы должны получить ощущение, что ваша тяжесть возросла и вы гораздо сильнее давите своим телом на кушетку или на кресло. Не пытайтесь достичь расслабления мышц усилием воли, это приведет к тому, что вы будете бессознательно сжимать мышцы, а это противоположно тому, чего вы достигаете. Поэтому ограничьтесь тем, что представляйте себе это расслабление, неустанно возвращая ваше внимание к идее размягченных мышц. После того как вы полностью расслабили мышцы, постепенно уменьшайте амплитуду ваших вдохов, чтобы они сделались почти незаметными.

Чтобы научиться замедлять ритм сердца, нужно делать следующее. Приняв удобную позу, расслабьте мышцы таким образом, как было описано выше. Слегка задержите дыхание и обратите свое внимание на сердце и его пульсацию. Попытайтесь воспринять мышечные ощущения сердца при сжатии и расслаблении. Вскоре вы уловите эти ощущения, которые покажутся вам несколько болезненными, вызывающими чувство беспричинной тревоги, и ваш пульс ускорится. По мере тренировки в течение некоторого времени болезненные ощущения прекратятся и вы совершенно естественно будете воспринимать мышечные ощущения сердца. Достигнув такого естественного восприятия мышечных ощущений сердца, переходите к следующему этапу: представляйте себе пульсации сердца как происходящие

последовательно друг за другом, все более и более медленно. В результате нескольких попыток вы почувствуете, что пульс действительно замедляется. Не форсируйте процесс овладения ритмом сердца — здесь нужна осторожность. В течение последующих одного-двух дней пытайтесь осторожно ускорить пульсацию, а затем проводите работу с пульсацией поочередно: один день — замедление, другой — ускорение. Еще раз напоминаю, тренировка должна проводиться очень осторожно, форсирование тренировок опасно для здоровья. Если через десять-двенадцать месяцев вы достигнете замедления пульса по вашему желанию до тридцати ударов в минуту и ускорения до ста сорока ударов, то это будет весьма неплохо. Желательно на пять-шесть месяцев сделать передышку, а затем вновь начать тренировку, но уже только с одной направленностью — уменьшать пульсацию сердца. Цель, к которой нужно стремиться, — едва ощутимый, хотя совершенно правильный пульс. Когда вы достигнете такого результата, то при желании вы можете использовать его в совокупности с поверхностным дыханием для получения состояния организма, неотличимого от состояния смерти. Это состояние используется восточными оккультистами, и в частности индийскими йогами, для впечатляющих показательных опытов — пребывания под землей без доступа воздуха в течение двух недель, и также магами для своих магических процедур.

Продолжим описание выделения эфирного двойника. Вы пришли к состоянию, близкому к состоянию смерти (по внешним признакам). При этом нужно сконцентрировать свое внимание на какой-то определенной идее, но в такой системе символических представлений, которая для вас характерна на данном этапе жизни (система символов, которую мы употребляем во время бодрствования или во время сна, может быть различная: видимая, слышимая, моторная, смешанная; перед проведением процедуры выделения двойника нужно определить, к какой категории символических представлений вы принадлежите: визионер ли вы, слышащий, двигательный или принадлежите к смешанной системе). Чтобы определить свою систему символов или свой сенсорный тип восприятия, проделайте следующее. Назо-

вите любое слово, например «озеро», и постарайтесь отметить появившиеся у вас ассоциации: вы увидели внутренним взором озеро, вы услышали внутренним слухом его звучание, вы ощутили внутренним чувством озеро. Определите, что у вас возникло в первую очередь (картина, звучание, ощущение), и таким образом вы определите свою систему символов. Кстати, системы символов у человека в раннем детстве и в настоящем, так же как во время бодрствования и во время сна, как правило, различны. Поэтому человек не помнит то, что было в раннем детстве, а также (во многих случаях) свои сны. Если говорить о работе с пациентом, то следует сказать, что целителю неплохо было бы знать систему символов пациента. Иначе в процессе выделения двойника вы можете потерять сознание и ничего не будете помнить. Затем вы концентрируете внимание на третьем глазе (Аджначакре), идентифицируя себя с третьим глазом. Затем перемещаетесь в сердце, область пупка и далее перемещайтесь таким же образом до тех пор, пока не почувствуете в каком-либо из перечисленных мест ощущение жара, с которым вы также должны идентифицироваться. Перенеся жар на 20 см над поверхностью тела, вы увидите (хотя глаза у вас закрыты) свое тело, лежащее внизу под вами. При этом ощущения веса у вас не будет. Предметы в комнате вырисовываются неясно и лишены красок. На первый раз этого будет достаточно. Нужно вернуться в исходное состояние и достаточно хорошо отдохнуть. В последующие тренировки удаление от своего физического тела можно постепенно увеличивать, а затем покинуть пределы комнаты. При этом вы все время будете ощущать, что связаны с физическим телом как бы какой-то нитью.

Двойник или, как его еще называют, фантом может выделяться и произвольно. В этом случае большую роль играет интенсивное мышление, при котором мысли, скапливаясь, сгущаясь (любая мысль представляет собой тонкую материю) при большой энергонасыщенности, образуют видимое тело. Примеров тому достаточно: это двойники Екатерины II и императрицы Анны Иоанновны, которые были увидены каждой из них незадолго до смерти, двойник русского поэта П.А. Вяземского, оставивший ему реальный след своего присут-

ствия в виде определенного текста, двойники Байрона, Марка Твена и так далее.

Осознанно созданный двойник используется некоторыми целителями при лечении пациента. При этом существует три варианта. В первом варианте целитель вызывает двойника того человека, который сидит рядом с ним, или по памяти того человека, который находится на расстоянии. На этом двойнике пациента целитель видит определенные уплотнения — записи в биополе двойника (у двойника биополе по структуре и плотности отличается от биополя оригинала) или же больной орган. Своим собственным биополем целитель корректирует биополе двойника, а так как двойник энергетически связан со своим «хозяином», то соответственно корректируется биополе «хозяина» (пациента). Одним из тех, кто таким образом использует двойника пациента, является Д.М. Левчук: Во втором варианте используется двойник самого целителя (к таким целителям относится Е.А. Дубицкий). Когда пациентам необходима помощь, они по определенной программе (которую дает им целитель) вызывают к себе двойника целителя и он осуществляет целительство.

Пациенты слышат дыхание, звук шагов двойника, чувствуют его прикосновение к болезненным местам, а иногда видят и чувствуют его как реального человека: двойник имеет тот же облик и одет так же, как и целитель (ткань одежды двойника на ощупь ничем не отличается от реальной ткани). Когда двойник садится в кресло или на диван, их поверхность прогибается под ним. При прикосновении рук двойника к телу пациента он ощущает шершавость кожи на пальцах, двойник может отвечать на вопросы, и голос его слышится довольно явственно. В третьем варианте целитель выделяет двойников из себя и из пациента. Целительские функции осуществляет двойник целителя, воздействующий на двойника пациента (а следовательно и на самого пациента). В.И. Мешалкин способен это делать, но его спецификой работы с двойниками является целительство казуального плана.

Проводя работу на траке времени с инцидентами в прошлых жизнях пациента, В.И. Мешалкин первое время посылал в прошлое только своего двойника. Так как

работа в прошлом довольно сложна, он использует своего двойника совместно с группой двойников других людей (эту группу двойников он выделяет одновременно с выделением своего двойника), и они совместно осуществляют работу по поиску причины болезни того или иного пациента.

2. Устранение беспокойства и бессонницы

Средство 154. Гипнотическое внушение с помощью блестящего предмета

1) Пациенту дают в руки блестящий предмет (например монету), он держит его на расстоянии приблизительно 10 см от глаз. Гипнотизер твердо говорит: «Смотри пристально на предмет. Не обращай внимания на окружающее, на шум. Твои веки становятся все более и более тяжелыми, ты будешь настолько сонным, что не сможешь открыть их». Гипнотизер становится сзади или сбоку, правую руку кладет на затылочную часть и крепко, но приятно надавливает.

2) Пауза для прихода пациента в сонное состояние.

Снова внушение: «Твои веки будут становиться все более тяжелыми. Ты будешь все более и более сонным. Пройдет еще короткое время, и ты не будешь в состоянии держать глаза открытыми, но ты должен закрыть их не раньше, чем я прикажу это тебе. Теперь с трудом ты различаешь монету — все сливается, но тем не менее смотри».

Голос не такой повелительный, отчасти сонный: «Твои глаза готовы уже сомкнуться, ты насилу можешь держать их открытыми».

Далее совершенно сонным голосом, растягивая слова, как бы сам сильно утомленный и желающий спать: «Теперь твои глаза должны закрыться, ты не можешь их держать более открытыми, они закрываются, и ты будешь спокойно спать, закрой теперь совсем глаза».

Правая рука лежит по-прежнему на затылке пациента, левую он кладет ему на лоб и говорит: «Спи!» Это приказание должно быть отдано вполне спокойно, но решительно.

Веки пациента будут слегка моргать, иногда даже продолжительное время, но вскоре мускулы ослабнут, устанут, и пациент со вздохом облегчения и удовольствия полностью откинется на спинку кресла. В этом положении его нужно оставить и несколько минут не обращаться к нему ни с какой речью. В комнате должно быть тихо.

3) Погружение в глубокую фазу сна. Гипнотизер произносит тихо: «Ты крепко уснул, и ничто тебя не разбудит, ничто тебя не встревожит. Ты тогда будешь в состоянии открыть глаза, когда я тебе прикажу. Ты останешься в этом сне. Во время сна я дам тебе внушение, чтобы избавить тебя от беспокойства и бессонницы». Оставляет пациента на 5 минут. После этого гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Твои беспокойства и бессонница исчезли, и с этого момента ты будешь спокойным и крепко будешь спать ночью. Спи минут 10, потом самостоятельно проснись и не вспоминай ничего, что произошло с тобой за это время». Пациент ровно через 10 минут проснется. Если пациент не проснется, гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Ты хорошо отдохнул, чувствуешь себя совсем здоровым и в хорошем настроении. Когда я сосчитаю до трех, ты совсем проснешься. Раз, два, три — просыпайся!» Пациент откроет глаза и проснется.

Средство 155. Гипнотическое внушение с помощью любого предмета

При гипнотическом внушении можно использовать любой предмет. Внушения гипнотизера здесь следующего плана: «Я держу перед вами предмет. Вы смотрите на этот предмет. Вы слышите мой голос. Если вы отведете взгляд, направьте его снова на предмет. Расслабьтесь и слушайте мой голос. Фиксируя предмет и слушая мой голос, вы чувствуете, что расслабляетесь все более и более. Мышцы ваших ног расслаблены, мышцы ваших рук, мышцы кистей расслаблены. Вы чувствуете также, что вы дремлете. Вы будете дремать все глубже и глубже. Слушайте хорошенько мой голос, а теперь вас охватывает тяжесть, ваше тело становится тяжелым. Ваши

ступни, ваши ноги, все ваше тело становится тяжелым, тяжелым, тяжелым. Думайте о сне и ни о чем другом. Вы не можете держать глаза открытыми, ваши веки становятся тяжелыми, тяжелыми, тяжелыми. Вы хотите спать, вы все больше и больше хотите спать, ваш взгляд утомлен, вам колет глаза. Дышите глубоко и медленно. Вы засыпаете. Спите, спите. Во время сна я дам внушения, которые избавят вас от беспокойства и бессонницы». Затем гипнотизер оставляет пациента на 5 минут. Через 5 минут он, положив руку на голову пациента, говорит: «С этого момента вы будете спокойны и будете быстро засыпать ночью. Спите еще 5 минут». Через 5 минут выход из гипнотического погружения: «Когда я сосчитаю до трех, вы совсем проснетесь. Раз, два, три — просыпайтесь».

3. Устранение плохого самочувствия и низкого жизненного тонуса

Средство 156. Гипнотическое воздействие, основанное только на внушении

В этом гипнотическом воздействии объектом внимания пациента является непосредственно голос гипнотизера. Уложив пациента на кушетку (голова на низкой подушке), гипнотизер произносит: «Вы чувствуете давление подушки на вашу голову, на ваш затылок и на ваши плечи. Вы чувствуете кушетку под всей вашей спиной. Теперь вы переносите внимание на ваши бедра и чувствуете, что кушетка поддерживает все ваше тело. Вы очень, очень расслаблены, как будто ваше тело углубилось в диван, углубилось туда полностью. Представьте себе, что вы дома или в другой спокойной и уютной обстановке, где удобнее всего засыпать. Может быть, это берег моря, или лес, или луг около реки в жаркий летний день.

Вы дышите редко и глубоко. Ваше тело мягко и расслаблено. Вы очень расслаблены, очень, очень, очень расслаблены. Все ваше тело очень расслаблено, а теперь можно засыпать. Спите, спите спокойно, глубоко, спокойно и глубоко спите. Вы засыпаете все глубже, глуб-

же и глубже. Спите и слушайте мой голос. Спите спокойно, глубоко».

В случае отсутствия сна у пациента, нужно перевести внимание на руку: «Рука лежит свободно, вы ее начинаете чувствовать. В мышцах начинаются еще незаметные движения. Сейчас пальцы начнут медленно пошевеливаться. Интересно, какой палец начнет шевелиться первым? Вот пальцы начинают тихонько вздрагивать. Между пальцами появляется пространство. Оно все увеличивается и увеличивается». Затем медленно поднять у пациента пальцы, кисть и руку. Внушить, что рука легкая как перышко. «Пока рука поднимается, вы засыпаете все глубже и глубже. Засыпаете, а рука останавливается, и потом начинает медленно опускаться. Пока она опускается, вы засыпаете все глубже и глубже. Когда рука коснется дивана, вы совсем уснете и будете слушать только мой голос. Во время сна я дам внушение, которое улучшит ваше самочувствие и поднимет ваш жизненный тонус». Гипнотизер оставляет пациента на 5 минут. Через 5 минут он, положив руку на голову пациента, говорит: «С этого момента вы будете хорошо себя чувствовать, будете бодры и энергичны. Спите еще пять минут». Через пять минут выход из гипнотического погружения: «Когда сосчитаю до трех, вы совсем проснетесь. Раз, два, три — просыпайтесь».

Средство 157. Освобождение нервных каналов от стоячих волн

1. Нервы вызывают напряжение в мышцах, которые, в свою очередь, смещают позвоночник. Существует двенадцать больших нервов, которые расходятся от позвоночника по обеим сторонам плеч и спины. Эти двенадцать нервов разветвляются на более мелкие нервные каналы и нервные окончания. Нервы воздействуют на мышцы и могут, при продолжительном напряжении, сместить позвоночник и другие части тела со своего места.

Нервы переносят шок от ударов. Такой шок должен рассеиваться, но это редко происходит полностью: при ударе волна энергии начинает проходить по нервным

каналам, затем от мелких окончаний нервных каналов волна энергии поворачивается обратно, в результате чего происходит переполнение энергией, которая останавливается посередине канала. Из-за этого возникает так называемая «стоячая волна». Она просто стоит на месте и никуда не уходит.

2. Методика выполнения массажа. Массаж можно делать в одежде, так как, по существу, он должен делаться в эфирном теле (эфирное тело выступает от физического на 5 мм). Не нажимать с силой, делать без усилий, ибо суть массажа в мягком освобождении нервных каналов от стоячих волн. На спине и груди делать движения туда и обратно.

Последовательность действий целителя следующая:

1) Он просит пациента лечь лицом вниз на кровать или кушетку. Затем своими указательными пальцами, довольно быстро, но не сильно, целитель проводит вниз вдоль позвоночника по обе его стороны. Это действие потом повторяется дважды.

2) Затем он повторяет те же действия в обратном направлении, проходя двумя пальцами по тем же каналам вверх вдоль позвоночника. Это делается три раза.

3) Теперь, разведя пальцы граблеобразно, целитель проводит ими по нервным каналам обеими руками одновременно в направлении от позвоночника к бокам тела. После того как он охватит таким образом всю спину (продвигаясь от верха позвоночника к низу), он повторяет этот шаг еще два раза.

4) Теперь он все делает в обратном направлении: от боков к позвоночнику (3 раза).

5) Он просит пациента перевернуться и лечь на спину. Двумя руками он проходит по нервным каналам передней части тела.

(Примечание: нервные каналы, с которыми работает целитель, не заходят на грудную клетку или живот, поэтому этих мест он не касается.)

6) Затем он проходит по тем же каналам в обратном направлении, двигаясь в направлении спины.

7) Затем целитель проводит по рукам и ногам пациента, обхватив их ладонями, в направлении от тела.

Пациент поворачивается на живот и целитель начинает шаг 1 (пункт 1).

Эта процедура продолжается, пока пациент не выразит некоторого облегчения или не будет выглядеть лучше. Он может также почувствовать, как кость встала на свое место, что часто сопровождается характерным звуком. В этот момент массаж для нервов должен быть закончен для этой процедуры.

Массаж должен повторяться ежедневно, пока все стоячие волны не разойдутся.

4. Устранение боли

Средство 158. Быстрое гипнотическое погружение

Достаточно быстро пациент входит в состояние гипнотического сна при использовании в качестве объектов сосредоточения голоса гипнотизера в сочетании с закрыванием и открыванием своих глаз. Гипнотизер говорит: «Я буду считать и усыплять вас под счет, по мере того как я буду считать, вы должны попеременно открывать и закрывать глаза. Теперь пока закройте глаза и держите их так, пока я не стану считать. И как только скажу «Раз», на секунду откройте глаза, взгляните на меня и снова закройте и т. д.». Затем гипнотизер медленно считает от 1 до 20-ти, причем между каждыми двумя числами делает паузу в 5 секунд. Пациент вследствие напряженного внимания на счете и своих глазах утомляется и после нескольких фраз гипнотизера о наступлении сна погружается в гипнотическое состояние.

Глаза в качестве объекта сосредоточения используются в следующем методе. Пациент садится в кресло, гипнотизер сидит на стуле рядом или стоит. Гипнотизер говорит: «Закройте глаза. Теперь закатывайте глазные яблоки, насколько возможно, под лоб так, чтобы вам казалось, будто они находятся в мозгу. Внушайте самому себе, что вы не можете открыть глаз. Попытайтесь изо всех сил поднять веки. Вы почувствуете, что невозможно открыть глаза. Но вы пытаетесь настойчиво делать это. При этом вы должны удерживать свои мысли там в мозгу, где находятся ваши глаза, и скоро вами овладеет глубокий гипноз. Вы ничего не будете

слышать из того, что будет происходить в комнате, и все свое внимание будете сосредоточивать на своем голосе». Вскоре у пациента наступает состояние гипнотического сна.

Через 10 минут после погружения пациента в гипнотический сон гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «С этого момента боли у вас исчезнут и вы будете чувствовать себя здоровым. Когда я сосчитаю до трех, вы проснетесь. Раз, два, три — просыпайтесь!»

Средство 159. Приведение пациента в осознанное состояние

Для того чтобы снять у человека боль, его нужно привести в осознанное состояние (привести его «в чувство»), то есть восстановить его связь с окружающей средой. Скажите человеку: «Посмотрите на стул», «Посмотрите на потолок», «Посмотрите на пол» и т. д. При этом каждый раз нужно показывать на эти объекты. Продолжайте повторять команды, используя различные предметы, до тех пор пока человек не оживится и не придет в полное сознание. Если у человека травмирована какая-либо часть тела, например рука, используйте команду «Посмотри на эту руку» до тех пор, пока боль не исчезнет.

Средство 160. Восстановление общения с травмированными частями тела

Данное средство представляет собой психический массаж, восстанавливающий общение с частями тела, где испытывается боль. Он привлекает внимание человека к травме или беспокоящим частям тела. Это делается путем повторяющихся прикосновений к больному или поврежденному телу человека и налаживания общения человека с поврежденным местом. Общение с ним приводит к исчезновению боли.

Каждая физическая болезнь происходит от нарушения общения с тем, что болит. Продолжение хрониче-

ского заболевания происходит по причине отсутствия физического общения с беспокоящей болезнью.

Когда внимание отводится от поврежденных или больных областей тела, то же самое делается и с кровообращением, и с потоками нервных импульсов и энергии. Это ограничивает питание этой области и препятствует выводу отработанных продуктов. Некоторые древние целители приписывали замечательные свойства «наложению рук». Возможно, что работающим элементом в этом было просто повышение степени общения человека с беспокоящей его областью тела.

Кроме контроля и направления внимания человека, массаж также имеет дело с пространственным расположением и временем. Когда человек ранен, его внимание избегает поврежденной или беспокоящей части, но в то же время оно приковано к ней. Он также избегает места повреждения; и сам человек и поврежденная часть тела застряли в моменте удара. Массаж способствует выздоровлению, возвращая, до некоторой степени, человека в настоящее время и в его окружение.

При прикосновении старайтесь следовать нервным каналам тела, которые включают позвоночник, лимфатические узлы и различные передающие точки, такие как локтевой сгиб, запястья, подколенные впадины и кончики пальцев (это точки, в которых шоковая волна может быть заперта, и через психический массаж вы посылаете активную волну общения через тело, потому что шок повреждения волну общения остановил). Поэтому в любом случае прикосновения делятся на две части: обязательная часть (которая может выполняться самостоятельно в качестве общеукрепляющего средства) и конкретная часть, связанная с частью тела, в которой имеется боль или травма.

Обязательная часть: 1) обрабатываются ноги (по очереди левая и правая нога), все пальцы ног, середина стопы, середина голени с внешней и внутренней стороны, колено и под коленом, середина бедра спереди и сзади; 2) обрабатываются руки (поочередно левая и правая рука), все пальцы рук, середина ладони с внешней стороны, локоть с внешней и внутренней стороны, середина предплечья с внешней и внутренней сто-

роны; 3) обрабатывается позвоночник (по очереди с двух сторон позвоночника) в общей сложности 14 прикосновениями на расстоянии 1—2 см от центральной оси позвоночника; 4) обрабатывается шея и голова — несколько точек.

Конкретная часть: делая прикосновения в части тела, в которой имеется расстройство или травма, мы приближаемся к месту боли или травмы, затем удаляемся от этого места, затем ближе приближаемся и дальше удаляемся, приблизившись, касаемся этого места и удаляемся подальше.

Следует помнить, что в случае травмы, связанной с потерей крови, нужно оказать первую помощь (наложить жгут), а затем только делать массаж.

Методика выполнения массажа:

1) попросите пациента сесть или лечь так, чтобы он чувствовал себя наиболее удобно;

2) скажите пациенту, что вы собираетесь делать психический массаж, кратко опишите суть этого массажа, познакомьте его с командой, которую вы собираетесь использовать: «Посмотрите на мой палец», и объясните ему, что, выполняя эту команду, он должен как бы смотреть на ваш палец через свое тело (при каждом вашем прикосновении); при этом он должен направлять свое внимание на ваш палец, не открывая глаз. Если вы видите, что у пациента в данный момент очень низкий жизненный тонус, познакомьте его с командой, которую вы собираетесь использовать: «Почувствуйте мой палец» и в дальнейшем не просите его закрыть глаза. Попросите пациента каждый раз, когда он выполнит команду, давать знать вам об этом (допустим, произнося слово «да»).

3) Попросите пациента закрыть глаза.

4) Дайте команду «Посмотрите на мой палец», затем прикоснитесь пальцем к точке тела.

Не прикасайтесь, а затем давайте команду — это должно быть наоборот.

Дотрагивайтесь только одним пальцем. Если вы дотронетесь двумя пальцами, пациент запутается, не зная, на какой палец ему следует смотреть или какой палец ему следует чувствовать.

5) Поблагодарите человека, сказав «Спасибо».

6) Продолжайте давать команды, прикасаться и благодарить, когда человек дает знать, что выполнил команду.

Сначала делаем обязательную часть прикосновений. Как уже было сказано выше, прикосновения должны быть сбалансированными по обеим, левой и правой, частям тела. Когда вы дотронулись до большого пальца левой ноги человека, следующее прикосновение вы делаете к большому пальцу правой ноги; когда вы дотронулись до точки в нескольких сантиметрах по одну сторону от позвоночника, следующее прикосновение вы делаете в точке, находящейся по другую сторону. Это важно потому, что мозг и система связи тела взаимосвязаны. Вы можете обнаружить, что боль в левой руке проходит, когда вы прикасаетесь к правой руке, потому что боль была заперта в правой руке.

Кроме работы с правой и левой сторонами тела, необходимо также обращаться к передней и задней сторонам тела. Другими словами, если внимание обращено к передней стороне тела, внимание должно быть обращено и к задней стороне (колени и под коленом, внешняя и внутренняя сторона локтя и т. д.).

Тот же принцип применяется и в работе с конкретной частью тела. Например, вы можете работать с повреждением на передней стороне правой ноги. Ваш массаж должен включать в себя переднюю часть левой ноги (в дополнение к обычным действиям работы с конечностями и позвоночником).

7) Продолжайте массаж до тех пор, пока пациент не будет иметь очень хороших показателей и осознания.

8) Скажите пациенту «Конец массажа» или «Конец ассиста».

Обычными ошибками психического массажа являются: 1) не дотрагиваются до конечностей; 2) не соблюдают баланс между двумя сторонами; 3) не продолжают массаж до полного конечного результата; 4) не повторяют в последующие дни, когда это бывает нужно.

Число сеансов массажа зависит от каждого конкретного случая. Возможно, что вам придется делать массаж изо дня в день, чтобы достичь результатов. Возможно, что, сделав массаж в первый раз, вы получите небольшое улучшение. Проведя массаж на следующий

день, вы можете ожидать чуть большего улучшения. На следующий день вы можете получить полное исчезновение боли. На это может уйти и гораздо больше дней, прежде чем будет достигнут такой результат.

X I I . СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЕГО ПСИХИКИ

1. Устранение негативного отношения человека к себе и окружающему миру

Средство 161. Гипнотическое погружение с концентрацией внимания пациента на своем дыхании

Внимание гипнотизируемого может быть сосредоточено на своем процессе дыхания. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову, а правой рукой держит левую руку пациента и сообщает ему, что нужно медленно, глубоко дышать и обратить все свое внимание на процесс дыхания.

Гипнотизер твердо говорит: «Следи пристально за своим дыханием. Твои веки становятся все более и более тяжелыми». После некоторой паузы: «Теперь твои глаза должны закрыться, они закрываются и ты будешь спокойно спать». Гипнотизер кладет руку на лоб пациента и говорит: «Спи!» Через пять минут гипнотизер говорит: «Твое отношение к себе и окружающему миру меняется в лучшую сторону. Ты начинаешь с уважением относиться к себе и окружающим людям. Когда я сосчитаю до трех, ты совсем проснешься. Раз, два, три — просыпайся».

Средство 162. Гипнотическое погружение с концентрацией внимания пациента на взгляде гипнотизера

Пациент может сидеть или лежать. Допустим, пациент лежит на кушетке. Гипнотизер садится на стул у изголовья пациента, наклоняется над его головой так, чтобы удобно было смотреть пациенту в глаза. Посте-

пенно он наклоняется до расстояния 12—15 см от лица пациента и направляет пристальный взгляд в глаза пациента, требуя от пациента смотреть в его глаза. Он может не говорить ни слова, вокруг должна быть тишина. Такое положение гипнотизер занимает, если нужно, в течение часа, действительно думая о том, что пациент должен заснуть. Спустя 0,5 часа или даже меньше веки пациента начнут мигать, но единственное слово из уст гипнотизера снова приковывает внимание пациента, и он пытается опять держать глаза открытыми, но наконец устанет и не будет в состоянии противиться сну, глаза его закроются. Этот метод может использоваться для достижения глубоких стадий гипноза.

Через 10 минут после погружения пациента в гипнотический сон гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Твое негативное отношение к себе и окружающему миру проходит. Ты начинаешь принимать себя таким, каков ты есть, начинаешь хорошо относиться к себе и окружающему миру. Теперь я тебя разбуду: раз, два, три — проснись!»

2. Устранение ненормального поведения человека

Средство 163. Устранение ненормального поведения посредством стирания инграмм

Это можно сделать с помощью дианетической терапии. Дианетическая терапия позволяет сокращать (снижать энергетический уровень) или стирать записи типа инграммы, что избавляет человека от отклонений в поведении и хронических психосоматических заболеваний.

Это средство представляет собой довольно сложную процедуру со многими тонкостями. Мы даем ключевые моменты дианетической терапии.

Стирание инграмм происходит в течение довольно длительного времени (от нескольких недель до нескольких месяцев) и требует от человека, который ведет терапию (его называют одитором), не только обученности

(нужно закончить специальные курсы в центре дианетики), но и достаточно высокого уровня культуры и ума.

Во время сеанса одитор ведет поиск инграмм пациента, обращаясь к пациенту следующим образом по шагам: 1) «Вы будете сознавать все, что произойдет. Вы будете помнить все, что здесь произойдет. Вы сможете вывести себя из любого состояния, которое вам не понравится»; 2) «Закройте глаза»; 3) «В будущем, когда я произнесу слово «отменяю», все, что я вам сказал во время сеанса, будет зачеркнуто и не сможет оказывать на вас никакого влияния. Любое внушение, которое я вам сделал, будет бессмысленным, когда я скажу слово «отменяю». Вы меня поняли?» (Ответ пациента «Да!»); 4) «Вы возвращаетесь в пренатальный район трака времени и переживаете все инграммы на траке времени. Найдя инцидент, о котором есть точная запись, пройдем его несколько раз и сократим его... Идите к началу инцидента»; 5) «Проходите через найденный инцидент (инграмму) и говорите, что происходит по мере того, как вы его проходите»; 6а) «Вернитесь к началу инцидента и пройдите (переживите и перескажите) инцидент вновь. Обращайте внимание на дополнительные данные, с которыми вы можете вступить в контакт... Что видите? Что слышите?... Продолжайте»; 6б) «Найдите другой инцидент». Если сокращение инграммы не происходит: «Есть ли более ранний инцидент, похожий на тот, который мы пытаемся сократить?»; 7) «Вернитесь в настоящее время»; 8) «Вы в настоящем времени?» Тройная проверка: «Сколько вам лет?», «Возраст», «Дайте мне номер (количество ваших лет)»; 9) «Отменяю»; 10) «Когда я сосчитаю от пяти до одного и шелкну пальцами, вы будете чувствовать себя бодрым. Пять, четыре, три, два, один!»

1. В дианетической терапии работа одитора проводится по схеме, где его действия разбиваются на определенные шаги. 1—4 шага подводят пациента (его файл-клерк) к инграмме, 7—10 шага выводят пациента из состояния работы с инграммами, 5—6 шага — это шаги, в пределах которых пациент совместно с одитором работает над инграммами (по их сокращению или стиранию). Шаги 1—4, 7—10 жестко задаются определенными словесными формулами, произносимыми одитором. В шагах 5, 6а, 6б помимо вводных формул, произносимых одитором, происходит условно ограни-

ченный определенными рамками диалог одитора и пациента, где пациент пересказывает содержимое инграмм, а одитор задает вопросы пациенту, связанные с поиском и прохождением инграмм, а также, используя определенные методы, корректирует поиск и прохождение пациентом инграмм.

Дадим пояснения по шагам:

1) Первый шаг. Пациент в удобном положении (в кресле или лежит на кушетке) в тихой комнате, где ничего не отвлекает. Одитор уверяет пациента, что он будет осознавать все, что происходит (то есть убеждает пациента, что он не будет находиться в состоянии гипноза);

2) Второй шаг. Сказав пациенту, чтобы он закрыл глаза, одитор вводит пациента в состояние ревери (состояние ревери — это состояние, просто обозначенное одитором словами о закрывании глаз, чтобы пациент думал, что приобрел способность возвращения в прошлое. На самом деле человек способен это делать все время). Ревери — это, по существу, сигнал начала сессии, ибо внимание пациента с этого момента концентрируется на его собственных волнениях и на одиторе, а не на чем-то постороннем;

3) Третий шаг. Это установка отмены (сама отмена происходит в 9-м шаге, где коротко произносится слово «отменяю»). Отмена очень важна, ибо предотвращает возможность случайного внушения: пациент может быть в трансе (он может быть предрасположен к внушениям или даже постоянно находиться в легком гипнотическом трансе), а одитор может случайно (особенно если имеет мало опыта в проведении терапии) употребить слова, которые могут препятствовать ходу дианетической терапии. Например, сказать пациенту, чтобы «оставался на месте», когда он возвращен по траку времени или, еще хуже, «забыл об этом», которое имеет очень аберрирующее последствие — отказ аналитическому уму в информации. Отмена — своеобразный договор одитора с пациентом: что бы одитор ни сказал, это не будет буквально воспринято пациентом и не будет им никоим образом использовано (в том числе и на запутывание хода дианетической терапии);

4) Четвертый шаг. Используется прием «Возвращение». Пациент по траку времени возвращается в прошлое, к началу того или иного инцидента (той или иной инграммы). При этом для поиска инграмм и контактирования с ними используется файл-клерк пациента (файл-клерк — механизм ума, действующий как контролер информации);

5) Пятый шаг. После формулы одитора файл-клерк пациента, находящегося в состоянии возвращения, приступает к поиску инграмм. Если инграмма найдена, пациент поймет, что он вошел в начало инграммы по ощущению боли, по видению обстановки и участвующих в инциденте людей (если есть видеорикол), по слышанию звуков и голосов (если есть соник-рикол), по запахам, присутствующим в инциденте. Пациент переживает заново инцидент, как будто он происходит сейчас, только ощущение боли поменьше, чем было на самом деле;

6) Шестой шаг (6а). Для того чтобы облегчить инграмму, выпустив из нее эмоциональный заряд, то есть сократить инграмму (сделав ее минимально аберрирующей), нужно инграмму пережить еще несколько раз, каждый раз возвращаясь в ее начало. При этом все новое, что выдается файл-клерком, даже во время повторных прохождений, одитор адресует пациенту с тем, чтобы он пережил это опять;

7) Шестой шаг (6б). Сократив одну инграмму, переходим на сокращение другой инграммы (стирание инграмм возможно только после нахождения и стирания самой первой инграммы — бэйсик-бэйсик). Вообще последовательность в работе с инграммами следующая: сначала одитор разряжает инграммы болезненных эмоций поздних периодов жизни, затем пытается выйти к бэйсик-бэйсик (в каждой сессии одитор пытается достичь бэйсик-бэйсик до тех пор, пока не убедится, что он ее нашел); по дороге к бэйсик-бэйсик он сокращает все инграммы, с которыми сталкивается; после того как бэйсик-бэйсик стерта, начинается общий процесс стирания, в течение которого инграмма за инграммой «переживаются» вновь со всеми соматиками (болями), пока они не исчезают. При этом, если пациент уже имел слуховой канал записанной информации к этому времени

(или он всегда его имел), инграммы начинают стираться с первого или второго раза;

8) Седьмой и восьмой шаги. После работы с пациентом, который длительное время (это может быть и несколько часов) пребывал в состоянии возвращения в свое прошлое, одитор должен привести его обратно в настоящее время;

9) Девятый и десятый шаги. В этих шагах ставятся как бы окончательные точки соответственно в отмене и возвращении в настоящее время. В десятом шаге одитор щелчком пальцев заставляет пациента вздрогнуть (пусть даже не очень сильно), чтобы окончательно восстановить в нем ощущение своего возраста и состояние бодрости.

Средство 164. Устранение ненормального поведения посредством глубоких, трансформирующих переживаний

Это возможно сделать в голотропной терапии за счет того, что пациент связно (глубоко и непрерывно) дышит в быстром темпе в течение определенного времени (30—90 минут); он испытывает глубокие трансформирующие переживания записей и избавляется от отклонений в поведении и некоторых хронических психосоматических заболеваний.

Для усиления эффекта дыхания применяется специально подобранная музыка. Для оздоровления проводится курс из 8—10 сеансов. Занятие ведет руководитель. Проводятся занятия в группе из 20—30 человек. Перед началом занятия участники делятся на пациентов (голонавтов) и их помощников (ситтеров), образуя пары. На следующем занятии каждая пара меняется ролями.

Процесс голотропной терапии начинается с предварительной психологической подготовки. В период подготовки руководитель знакомит участников с развернутой картографией психики, включающей уровень биографических воспоминаний, перинатальный уровень с элементами процесса смерти—рождения и спектр трансперсональных переживаний. Разъясняется, что все

эти переживания в принципе нормальны и они не должны вызывать какой-то боязни или страха. В них нет ничего странного и опасного; наоборот, перинатальные и трансперсональные переживания оказывают значительное оздоровительное воздействие. Обсуждаются также правила предстоящей процедуры и принципы работы с телом: участнику предстоит лежать на спине (на матрасе) с закрытыми глазами, сосредоточиваясь на внутренних процессах, вызываемых дыханием и музыкой, и отдаваясь им без всякого обсуждения и анализа; не рекомендуется каким-либо образом реагировать на них или прибегать к каким-либо другим попыткам изменить переживания. Кроме того, говорится о технике интенсивного дыхания, правилах восприятия музыки, о поведении ситтеров, а также о технике расслабления.

Проводится короткая релаксация. Участники должны принять позу, выражающую открытость и восприимчивость: лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, ноги слегка раздвинуты. Руководитель (фасилитатор) использует свои формулы расслабления, но если участник сеанса знаком с техникой расслабления, которая в прошлом оказалась для него эффективной, ему разрешается пользоваться ею. Участникам терапии необходимо успокоить аналитический ум (остановить поток мыслей): оставить все мысли о прошлом и будущем и любые ожидания предстоящего процесса терапии (ситтер также должен освободить свой ум; он сосредоточивается на партнере, которому он должен помогать в процессе сессии). Затем руководитель предлагает сконцентрироваться на естественном ритме дыхания, представляя, как живительная энергия в виде облака света в соответствии с ритмом дыхания раскрывает и оживляет каждую клетку тела. По команде руководителя ритм дыхания учащается и глубина его увеличивается (способ дыхания: через нос или через рот, диафрагмальное, реберное или верхнее — это выбирается самим участником). Через некоторое время, когда частота дыхания достаточно увеличилась, внимание участников направляется на музыку. Рекомендуется полностью отдаться установившемуся ритму дыхания, потоку музыки и предстоящим переживаниям. Пример-

но где-то около получаса участники входят в так называемое «измененное состояние сознания» (подобное состояние аналогично состояниям, которых добивались с помощью специальных методик в тибетском буддизме, в суфизме, даосизме, различных видах йоги для духовного раскрытия и трансформации).

Процесс голотропного дыхания может продолжаться до 4 часов. Но каждый участвующий может сам выбрать момент выхода из сеанса.

В заключительной части сеанса происходит обсуждение пережитого и пишутся отчеты о пережитом. По отчетам видно, что переживания участников проходят с видением и слышанием переживаемого (то есть с присутствием видео- и соник-риколов). Но это случается не всегда — у некоторых участников переживания проявляются в виде физических или энергетических ощущений без образов.

Ситтер должен знать, что в процессе сессии у участника (его напарника) возможны спонтанные телодвижения, в результате которых могут быть вывихи, растяжения, ушибы; он старается предохранять напарника от этого. Разговоры между голонавтом и ситтером не рекомендуются, так как они препятствуют течению процесса (иногда, правда, участнику можно выразить какую-либо просьбу одним-двумя словами). Общение в основном осуществляется жестами. Ситтер должен наблюдать процесс дыхания участника и в случае необходимости напомнить ему о продолжении интенсивного дыхания с помощью прикосновения к груди, животу или плечу. Иногда ситтер задает ритм собственным громким дыханием. Контроль за дыханием напарника происходит до тех пор, пока нарастание интенсивности эмоций и физических проявлений не достигает определенной кульминации с последующим затем внезапным разрешением. После этого момента голонавты как бы автоматически устанавливают ритм дыхания; такой ритм может быть замедленным (два-три вдоха в течение минуты).

На сессиях участники и ситтеры стараются называть друг друга только по имени. Это правильно, ибо это позволяет установить между ними открытые доверительные отношения.

XIII. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СВОЕЙ ДЕЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Достижение успеха в деловой деятельности через общение

Средство 165. Воздействие на другого человека через ораторское искусство

Человек, обладающий ораторским искусством, быстро добивается успехов в деловой деятельности. Но ораторское искусство для большинства людей требует работы над собой.

Для того чтобы речь была грамотной и красивой, нужна определенная тренировка. Первое время при отработке речи нужно применить ролевой тренинг, взяв на вооружение роль лектора или оратора. А что нужно иметь хорошему лектору? Главное — это красивый, звучный голос, ясная, точная и правильная речь, разнообразная и глубокая интонациями (кроме того, не помешает выразительность внешнего облика, жестов, мимики; неплохо было бы иметь хорошую осанку, выражение лица, близкое к лучезарному, и возможность быть хорошо одетым). При всем этом немаловажно также наличие уверенности и убедительности при разговоре и выступлениях.

Начнем с последнего. Чтобы выработать уверенность и убедительность вашей речи, естественно, нужна прежде всего практика. Ведь неуверенность вызывается тем, что вы не знаете, на что вы способны, а это незнание идет от недостатка опыта. Неуверенность есть также следствие того, что вы не совсем хорошо знаете, о чем будете говорить. Поэтому, чтобы увеличить уверенность, всегда хорошо готовьтесь к разговору или выступлению. Чтобы победить несмелость и неуверенность, постарайтесь сыграть роль смелого, решительного человека и вжиться в эту роль. Это поможет вам при разговоре и выступлении. Для того чтобы речь была убедительна, вовсе не обязательно все силы бросать на ее смысловое выражение. Большую убедительность речь приобретает, если вы будете использовать

следующие приемы: 1) исключая монотонность, меняйте темп речи, ускоряя ее там, где слова не имеют большого значения, и затрачивайте больше времени на слова, которые вам нужно выделить; 2) выделяйте важные мысли, делая паузы перед ними и после них; 3) попеременно повышайте и понижайте звук вашего голоса; 4) в каждой фразе постарайтесь найти самое важное слово и акцентируйте его, подчиняя ему все остальные слова.

Для выработки красивого звучного голоса и ясной, точной, правильной речи необходима тренировка, в которой отрабатывается речевое дыхание, дикция, ставится голос и уделяется внимание орфоэпии. Это и понятно: умение владеть голосом связано с развитием речевого дыхания, а звучание речи зависит от дикции (ясности, отчетливости произношения). Для того чтобы речь была достаточно правильной, она должна соответствовать орфоэпии, а именно нормам русского литературного языка. Все упражнения на развитие дыхания, голоса, дикции и орфоэпии проводятся параллельно.

Хотя дыхание носит рефлекторный характер, в том случае, когда оно используется совместно с голосовым аппаратом, оно становится управляемым процессом. В основе речевого дыхания лежит диафрагмально-реберное дыхание, в котором вдох и выдох совершается за счет изменения объема грудной клетки и работы диафрагмы; при вдохе диафрагма опускается и живот выпячивается, а затем расширяется грудная клетка и в то же время немного втягивается живот для того, чтобы поддержать грудную клетку. При выдохе диафрагма поднимается и живот втягивается, а затем грудная клетка сжимается.

Разница между обычным (физиологическим) и речевым дыханием в последовательности вдоха, выдоха и паузы, а также в их длительности. При обычном дыхании вдох и выдох совершаются как правило через нос, они короткие и равные по длительности, а последовательность этапов дыхания следующая: сначала вдох, затем выдох и, наконец, пауза. Для речи и особенно тогда, когда диалог переходит в монолог, обычного дыхания не хватает, так как требуется большое количество воздуха и экономное его расходование, для

чего структура обычного дыхания не подходит. Звуки речи образуются на выдохе, поэтому основной акцент в речевом дыхании делается на выдохе: вдох и выдох не равны, выдох значительно продолжительней вдоха (соотношение где-то один к пятнадцати). После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, поэтому последовательность этапов при речевом дыхании: короткий вдох — пауза — длинный выдох.

В начале овладения речевым дыханием, для поддержания его процесса, участвуют воля и сознание, но затем в процессе занятий мы замечаем, что речевое дыхание становится произвольным по исполнению. Если во время обычного дыхания вдох и выдох делается через нос, в речевом дыхании вдох через нос делается перед началом речи или на больших паузах. На малых паузах сделать вдох через нос в полной мере, быстро и бесшумно просто невозможно, и поэтому вдох делается через рот. При отработке речевого дыхания основное внимание уделяется не умению как можно больше набирать воздуха при вдохе, а тренировке длинного выдоха, что позволяет рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо диафрагму, а также брюшные и межреберные мышцы развивать и укреплять, что позволит выдоху осуществляться в рациональном режиме: эти мышцы, удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не будут пассивно расслабляться сразу же после вдоха.

Упражнения для укрепления и развития указанных мышц следующие. Первое упражнение: исходное положение — стоя, ладони — по обе стороны грудной клетки. Представьте, что вы вдыхаете запах цветка. Внимание на ребрах: при вдохе вы почувствовали, как ребра грудной клетки раздвинулись, а на выдохе опустились. Живот и плечи остаются неподвижными, вдох и выдох стараемся производить за счет расширения и сжатия грудной клетки, ибо нам важно натренировать межреберные мышцы. Второе упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса: лежа на спине, поднимите прямые ноги до угла в 45 градусов. Подержите их в таком положении 20—30 секунд, а затем медленно опустите. Повторите упражнение еще два-три раза.

Для тренировки медленного выдоха положите левую ладонь на живот (для контроля движения диафрагмы), а в правой руке держите полоску бумаги длиной 10 см и шириной 2 см. Сделав вдох, медленно, спокойно и равномерно дуйте на эту бумажку и если выдох будет ровный, то в течение всего выдоха она будет находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на левую руку: во время равномерного дутья ладонь должна медленно опускаться вниз за счет движения диафрагмы вверх. В упражнении вместо бумажки можно использовать воображаемое или реальное пламя свечи.

Поставить голос — это значит не только выработать правильное речевое дыхание, но и научиться пользоваться резонаторами. Сила, звучность и объемность голоса во многом зависят от умения пользоваться резонаторными системами — усилителями звука, преобразующими слабый и невыразительный звук в сильный, красивый, объемный голос. Человек пользуется двумя резонаторами: нижним, включающим грудную полость, и верхним, включающим черепную коробку, полость носа и рта.

Приведем упражнение, вырабатывающее умение пользоваться резонаторами. Выпрямите позвоночник, сделайте вдох и произнесите звук М с закрытым ртом на выдохе тихо и без напряжения, при этом мышцы лица, шеи, а также рук и ног должны быть расслаблены. Получится мычание. Продолжая мычать, склоните голову немного вниз, затем влево, вправо. Вскоре вы почувствуете, как легко и свободно, без напряжения голосовых связок, звук, заполнив верхние резонаторы, заставит вибрировать губы; вибрация почувствуется в носоглоточной полости и на твердом нёбе. Для дополнительного контроля того, правильно ли направлен звук, приложите пальцы попеременно к губам, ко лбу, к темени, к затылку. Пальцы почувствуют легкую вибрацию, если звук направлен верно. Позанимавшись со звуком М, присоедините к нему гласные У, О, А, Э, Ы, И. Непрерывно звучащее на одной ноте М через равные промежутки времени прерывайте короткими гласными в той последовательности, которая здесь дана. В следующем упражнении почувствуйте, как работает ваш нижний ре-

зонатор. Сделав вдох и сложив губы в трубочку, начинайте на выдохе медленно и слитно, без напряжения тянуть звук У. Потренировавшись только с этим звуком, добавляйте к нему звук О, затем А, Э, И.

Если голос хорошо поставлен, он звучит ровно и устойчиво. Развивать эти качества ровности, устойчивости нужно прежде всего на среднем тоне высоты своего звучания голоса с помощью стихотворения с длинными строками (при этом развивается и укрепляется навык продолжительного вдоха). Читайте каждую строку без напряжения, спокойно, ровно, отчетливо; между строками делайте паузу для добора воздуха. Каждая строка читается на выдохе в среднем тоне, при этом опора звуку создается диафрагмой и подтягиванием нижних стенок живота.

Для того чтобы научиться изменять высоту голоса, используйте какое-либо стихотворение в пределах восьми строк. Читайте первую строку, взяв тон пониже среднего, и далее с каждой строкой повышайте понемногу голос. Затем идите по нисходящей: с каждой строкой понижайте голос и постепенно вернитесь к исходному тону. При этом не смешивайте повышение тона звука с усилением, а понижение с затиханием. В процессе упражнения вам следует держать одну и ту же громкость.

Дикция очень важна в речи. Человек с плохой дикцией вызывает в вас непроизвольное снижение интереса к нему и к тому, что он вам сообщает. Речь становится невнятной и неразборчивой из-за небрежности в произнесении, вследствие скороговорки, когда слова как бы насканивают друг на друга, а также вследствие «съедания» конечной согласной или звуков внутри слова, звучания «сквозь зубы», скованности мышц лица, когда неподвижная верхняя и вялая нижняя губы мешают четкому произнесению многих свистящих и шипящих согласных. Рот должен быть подвижным и хорошо открываться, так как это является важным условием для формирования звука и его посыла. Для того чтобы рот хорошо открывался, выполняем упражнения: исходное положение — рот закрыт, язык лежит плоско, свободно касаясь нижних передних зубов, губы и челюсти расслаблены. Сначала без усилий и напря-

жения произнесите звук У растянуто в течение нескольких секунд, а затем произнесите звук, раскрывая рот в вертикальном направлении, причем это делается мягкими медленными движениями. В результате нижняя челюсть опустится примерно на 3 см.

К речевому аппарату помимо голосовых связок относятся гортань, задняя стенка глотки, губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть; все они активны и поэтому есть возможность их тренировать.

Для тренировки языка нужно делать следующее. Приняв исходное положение: рот раскрыт на 3 см, кончик языка касается нижних зубов — поднимите кончик языка к твердому нёбу, потом вправо и влево — в щеку, а затем верните язык в исходное положение. Повторите еще несколько раз. Движения должны быть медленными и плавными. Тренировку губ путем подтягивания верхней или нижней губы соответственно к верхним и нижним деснам следует делать из исходного положения — рот закрыт, зубы сжаты, челюсти неподвижны. Приподнимите верхнюю губу к деснам верхних зубов, как при улыбке. После того как вы сомкнули зубы, оттяните нижнюю губу к деснам нижних зубов. Повторите несколько раз.

Для отработки дикции применяйте артикуляционную гимнастику, цель которой — выработка четкого и ясного, правильного звучания каждого гласного и согласного звука. Сначала отрабатываются гласные звуки, правильность произношения которых является основой мелодичности и звучности речи, а затем уже отрабатываются согласные звуки.

Речь звучит красиво не только потому, что мы умеем управлять речевым аппаратом, но еще и потому, что мы умеем правильно ставить ударения, соблюдаем нормы произношения отдельных звуков и их сочетаний и уделяем внимание интонационно-мелодическому строю речи. Здесь требуется серьезная работа над собой, прежде всего в повышении своего культурного уровня. Больше читайте и следите за своей речью; если возникает сомнение, где ставить ударение, обращайтесь к словарям (в частности к словарю С. И. Ожегова «Словарь русского языка»).

Если вы хотите, чтобы ваш монолог или выступление в виде речи или лекции было красивым и поддерживало внимание аудитории, используйте логические паузы и логические ударения. Желательно перед выступлением поработать над текстом, сделав в нем соответствующую разметку.

Логические паузы отделяют друг от друга смысловые группы, на которые делится каждое предложение звучащей речи. Паузы, представляющие собой остановки различной длительности, могут совпадать с грамматическими паузами (знаками препинания), а могут быть и там, где на письме знаков препинания нет. Самой короткой паузой является пауза для добора воздуха.

Логическое (смысловое) ударение, чаще всего достигается повышением или понижением тона, выделяет главное слово во фразе или группу слов в предложении. Логические акценты могут расставляться в зависимости от цели высказывания, от главной идеи всей темы и группы слов.

Средство 166. Создание объединенного энергетического поля

Одним из методов создания объединенного энергетического поля с другим человеком является выражение своих симпатий этому человеку. Не стесняйтесь выражать свои симпатии другому человеку и мысленно, и в словах, и в действиях, если он вам действительно нравится. Не допускайте мыслей о каких-либо выгодах для себя (от контактов с этим человеком: материальных, моральных и других), то есть любите этого человека бескорыстно. Тогда, возможно, такое же ответное чувство возникнет у этого человека к вам. При общении с таким человеком у вас будет возникать взаимоусиливающий обмен энергией, при этом ваши биополя будут качественно обновляться, вы будете чувствовать подъем сил, воодушевление. Сенситивы могут видеть блестящие линии энергии, соединяющие двух людей, испытывающих интенсивный интерес друг к другу. В зрительных залах и аудиториях в момент выступления талантливых

артистов или ораторов создается объединенное энергетическое поле. Эмоциональное поле (одна из составляющих биополя человека) выступающего расширяется и распространяется во все стороны, но оно не охватит всех зрителей, возникает то, что можно назвать объединенным эмоциональным полем. И это объединенное поле усиливает индивидуальное поле каждого зрителя и выступающего артиста или оратора.

Средство 167. Как заставить человека встать на вашу точку зрения

Существуют правила воздействия на человека, сформулированные Д. Карнеги. Правила эти следующие:

- 1) Единственный способ одержать победу в споре — это избежать его.
- 2) Уважайте мнение других людей. Никогда не говорите человеку прямо, что он не прав.
- 3) Если вы не правы, признайтесь в этом быстро и в категоричной форме.
- 4) Начинайте с дружеского тона.
- 5) Старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ в самом начале вашей беседы.
- 6) Дайте возможность другому человеку больше говорить, а сами старайтесь говорить меньше.
- 7) Дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему подали, принадлежит ему, а не вам.
- 8) Старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека.
- 9) Относитесь с сочувствием к идеям и желаниям другого человека.

Средство 168. Как найти общий язык с трудными людьми

Существуют люди, которые не способны пойти вам навстречу, какие бы усилия вы ни предпринимали. Это так называемые трудные люди. Согласно Р. Бремсону, трудных людей можно квалифицировать следующим образом:

1) агрессивисты — люди, которые задирают других, говорят колкости и раздражаются, когда их не слушают. Среди них различаются «танки» (абсолютно бесцеремонные и грубые люди, считающие, что все вокруг должны им уступать дорогу; во многих случаях они абсолютно верят в свою правоту и хотят, чтобы об их правоте знали все окружающие), «снайперы» (люди, старающиеся доставить другим неприятности с помощью скрытых проявлений агрессии, то есть закулисных махинаций, колкостей и так далее. Во многих случаях такие люди полагают, что они выполняют роль тайных мстителей, восстанавливающих справедливость, но в некоторых случаях люди такого типа оправдывают скрытность своих действий тем, что не могут действовать открыто, не обладая достаточной властью), «взрыватели» (люди, не являющиеся злыми по своей природе, но не умеющие управлять собой и не желающие брать ситуацию под контроль; взрывы эмоций отражают их состояние испуганности и беспомощности);

2) жалобщики — люди, которые в любой ситуации найдут то, на что можно посетовать. Но, считая себя не способными ни на что, они не хотят брать на себя ответственность и поэтому обычно ничего не делают для решения проблемы. Во многих случаях жалобщики охвачены идеей виновности, по которой они считают, что кто-то конкретно или весь мир в целом виноваты во всех грехах. Иногда попадают параноидальные жалобщики, жалующиеся на воображаемые обстоятельства;

3) молчуны — люди немногословные и спокойные, они не раскрываются и не дают вам возможности узнать, о чем они в действительности думают или чего хотят; причины их скрытности тоже невозможно понять;

4) сверхпокладистые — люди, легко обещающие поддержку и соглашающиеся с вами по любому вопросу. Но, как правило, обещаний своих они не выполняют. Это тот тип людей, у которых слова расходятся с делом;

5) вечные пессимисты — люди, постоянно считающие, что из любого начинания ничего не получится, они всегда во всем предвидят неудачи. Сказав «да», они испытывают беспокойство, поэтому стараются всегда сказать «нет»;

6) всезнайки — люди, полагающие, что они знают все на свете, и потому считающие себя выше других; при этом им очень хочется, чтобы об их всезнайстве знали другие. Во многих случаях оказывается, что их знания не выдерживают проверки, ибо они играют роль человека, знающего все;

7) стоперы — люди, боящиеся ошибиться, и поэтому не решающиеся принять то или иное решение. Они стараются применять тактику оттягивания до тех пор, пока необходимость решения отпадет вообще или решение будет принято без них.

Что делать, когда в качестве оппонента в конфликтной ситуации выступает трудный человек? Существуют некоторые общие принципы, которыми следует руководствоваться при общении с трудными людьми (не забывая о тех, которые относятся к общению с обычными людьми): 1) осознав, что ваш оппонент является трудным человеком, определите, к какому типу трудного человека он относится; 2) твердо решите, стоит ли выяснять отношения с таким человеком, если вы решили, что это нужно сделать, постарайтесь выявить причины, по которым он становится трудным человеком; 3) сохраняя спокойствие, старайтесь быть нейтральным, что позволит не попасть под его влияние (его мироощущение, точку зрения); 4) ищите такой выход из создавшейся ситуации, который позволил бы удовлетворить его скрытые интересы и нужды.

В дополнение к этому вы можете использовать специальные подходы соответственно каждому типу трудных людей. В случае, если перед вами «танк», сыграйте роль миротворца, который стоит над конфликтом. Ваше спокойствие будет способствовать постепенному снижению ярости, агрессивности этого человека. Затем, когда накал агрессивности снизится, уверенно и спокойно выскажите собственную точку зрения. Причем не ставьте под сомнение его правоту (для «танка» подрыв его имиджа недопустим), иначе в ответ вы получите очень резкую враждебную реакцию. «Снайперу» также следует показать своим поведением, что вы спокойны и не настроены агрессивно по отношению к нему, несмотря на факты причинения вам зла с его стороны. Если вы уже обладаете доказательствами его неблагоприятных за-

кулисных действий, спокойно приведите их. Когда это будет сделано, легче будет выявить истинные причины поведения этого человека, что позволит найти оптимальное решение конфликта. Когда вы имеете дело с «взрывателем», то здесь самое главное дать возможность этому человеку выпустить заряд своих эмоций (пусть накричится в достаточной степени). При этом нужно дать понять этому человеку, что, во-первых, вы его слушаете, а во-вторых, что он вполне контролирует ситуацию. Это позволит ему постепенно успокоиться. Затем спокойно предложите обсудить возникшую проблему, сделав вид, что никакого взрыва эмоций с его стороны не было; то есть вы ведете себя с ним как с обычным, разумным человеком. Это даст ему возможность почувствовать, что он снова контролирует ситуацию, а это откроет дорогу к нормальному контактированию с ним. «Жалобщик» обычно считает, что никто не хочет относиться к его словам серьезно, и это одна из причин того, что он постоянно недоволен. Поэтому постарайтесь спокойно выслушать «жалобщика», не обращая внимания на то, прав ли он, с вашей точки зрения, или нет. Дайте понять, что вы поняли сказанное им, и займите нейтральную позицию. Затем постарайтесь перевести тему разговора на решение проблемы, причем, возможно, это придется вам делать не один раз. Если это вам удастся сделать, появится возможность начать конструктивно решать вопросы конфликта. «Молчун» становится таковым потому, что просто стеснителен, или потому, что считает, что его мнение не принимают во внимание, или он по каким-либо причинам считает, что не стоит ни с кем делиться своими чувствами. Поэтому отнеситесь к нему доброжелательно и сочувственно. С таким человеком можно потерять терпение из-за его сверхкоротких ответов в виде «да» или «нет», но, если дело для вас важно, постарайтесь довести разговор до конца. Задавайте ему вопросы в такой форме, чтобы он не мог ограничиться только кивком головы или словами «да», «нет». Ищите возможные варианты, чтобы побудить человека к разговору. Если у вас есть предположительные данные о той информации, которую «молчун» не собирается вам давать, попробуйте поделиться с ним этими данными, чтобы узнать, правильны ли они.

В конце концов такой человек может раскрыться перед вами. В этом случае покажите ему, что вы благодарны ему за это, и продолжайте побуждать его к продолжению разговора. Со «сверхпокладистым» человеком нужно вести жесткую тактику, настаивая на том, чтобы он говорил правду. Убедите его, что вам необходимо знать, что он действительно думает по тому или иному вопросу, и что ваше отношение к нему определяется степенью его правдивости и последовательностью в его действиях, а не тем, что он во всем с вами соглашается. Когда вы сталкиваетесь с «вечными пессимистами», «всезнайками», «стоперами», постарайтесь найти ключ к решению проблемы в открытом обсуждении причин их необычного поведения. Затем, если это будет возможно, постарайтесь выявить скрытые интересы этих людей. Тогда вы приблизитесь к рациональному разрешению конфликта.

2. Достижение успехов через бессловесное и словесное внушение

Средство 169. Воздействие на человека через бессловесное внушение

Бессловесное внушение можно использовать при непосредственном общении и на расстоянии.

При этом важно помнить, что никакого влияния не будет, если мысли будут вялые, пассивные. Мысли при внушении должны быть активными.

Под активными мыслями подразумеваются такие мысли, которые производятся волевым усилием мыслящего лица и все время находятся под управлением воли, а пассивные мысли появляются без всякого волевого усилия с вашей стороны и не управляются волей, идут и «расплываются», как и куда хотят. Эти мысли часто создают «воздушные замки» и несбыточные мечты. Создатель их не только не управляет ими, а сам им всецело подчиняется и часто не может избавиться от них. Пассивные отрицательные мысли могут привести к навязчивым идеям. Не развивайте в себе пассивных отрицательных мыслей. Строго следите за

этим. Каждую мысль контролируйте, подчиняйте вашей воле.

Активные мысли, управляемые вашей волей, сосредоточиваются вокруг одного объекта, устраняя другие нежелательные мысли, и мощно влияют на вас самих, на окружающих и на обстоятельства жизни. Только активные и притом положительные мысли могут сделать вас человеком, мощно влияющим на людей.

Активные мысли всегда есть ваше собственное создание, производятся вашим умом (пассивные же часто, по законам передачи мысли, воспринимаются вами от окружающих, приносятся извне, создаются умами других. Поэтому, давая волю пассивным мыслям, вы постепенно делаете ваш мозг и вашу психику все более способной к восприятию чужих мыслей, к подчинению воле других, а ваша собственная сила воли благодаря этому ослабевает. В конце концов доходит до того, что вы не в состоянии создавать своих собственных мыслей и пользуетесь только чужими, «наносными», а это ужасно: человек не хочет думать так, а думается). Когда вы думаете активно и положительно, то ваша мысль влияет на объект мышления 1) своей динамической, подобной электричеству, силой, 2) силой мыслительных волн, приведенных в движение вашим умом, 3) притягательной силой мысли и 4) хотением достигнуть желаемого, то есть силой воли.

Допустим, вам нужно повлиять на какого-то определенного человека, чтобы он помог вам в каком-то важном для вас деле. Вы думаете об этом активно, положительно. Ваша мысль, как электричество или луч света, бежит к этому лицу и влияет на него. Мыслительные волны производят в его мозгу мысли, подобные вашим, благоприятствующие вам: притягательная сила мыслей привлекает, располагает его к вам, а ваше хотение, воля воздействуют на его волю. Он как бы добровольно исполняет ваше желание.

Применяя силу ваших мыслей для воздействия на окружающих, не забывайте, что чем активнее и положительнее мысль, тем она сильнее и могущественнее, и наоборот

А для создания активных, положительных мыслей необходимо усилие «хотения», воли. Чем сильнее на-

пряжение, тем сильнее действие. Но не подумайте, что это напряжение должно выражаться физически, нет — должно быть мысленное, духовное усилие, которое выражается в спокойствии и глубокой уверенности в успехе. Чем сильнее, непреклоннее ваша воля, чем спокойнее дух, тем эффективнее вы будете воздействовать на другого человека.

Верьте в свои силы, вырабатывайте уверенность в успехе, веру в самого себя и свои способности влиять на окружающих силой мысли. Пока вы не выработаете этой уверенности, ваши силы будут проявляться слабо, а твердая уверенность творит чудеса.

Если вы выработали силу мысли, не злоупотребляйте ею. Вы смело можете пользоваться ею для своего блага, но не во вред другим. Если же станете причинять другим людям хотя бы малейшие неприятности — успеха не ждите. «Чего пожелаешь другому, получишь сам» — эта пословица к месту.

При непосредственном общении нужно смотреть в лицо человека (желательно в переносицу) и мысленно произносить слова, выражающие то, что вам нужно от этого человека. Например, это могут быть такие слова: «У тебя появилось желание заключить со мной договор о сотрудничестве с моим предприятием. Через полчаса ты подпишешь этот договор». При воздействии на расстоянии нужно вообразить, что объект внушения возле вас в той же комнате. Но можно представить себе объект внушения на любом расстоянии; главное, мысленно видеть его в близкой к действительности обстановке. Нужно видеть, как мысли уходят и достигают объекта внушения. Сама передача мысли не требует особого напряжения. Нужно только представить себе, что передача мысли осуществляется.

Средство 170. Воздействие на человека через словесное внушение

Словесное внушение нужно осуществлять в виде выражения своего желания другому человеку. При этом желательно создать такие условия, чтобы внушаемый находился в удобном, расслабленном состоянии: чем

более расслаблен внушаемый, тем больше у него восприимчивость к внушению.

Тот, кто внушает, должен привести себя: 1) в состояние сосредоточенности на своей работе (невнимательность и несосредоточенность ослабляют действие внушения); 2) в состояние уверенности в себе.

Особого красноречия не требуется, но нужно вложить в речь чувство и настойчивость. Голос должен быть звучен и силен; не требуется, чтобы он был громкий, но он должен быть проникнут силой (силой убеждения, силой уверенности в себе).

Сила внушения увеличивается от повторения. Повторение внушения утверждает его в памяти внушаемого; повторять можно не однообразно, одну и ту же мысль передавая разными сочетаниями слов.

При внушении важно представить внушаемому желаемое состояние дела, о котором вы говорите, то есть то состояние, которого вы добиваетесь с помощью слов и с помощью собственного мысленного представления.

XIV. СРЕДСТВА ПСИХИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

1. Психическое нападение наносит вред психическому и физическому здоровью человека, на которого нападают. Кроме того, психическое нападение негативно влияет на судьбу человека, который нападает (здесь срабатывает кармический закон). Поэтому применять психическое нападение для удовлетворения каких-либо своих желаний ни в коем случае не следует. Но каждому человеку нужно знать, что такое психическое нападение и как оно осуществляется, для того чтобы иметь возможность своевременно и эффективно защищаться от него.

2. Психическое нападение — нападение извне, исходящее от другого человека, с которым человек, подвергшийся нападению, в момент нападения не находился в непосредственном контакте. Следствие психического нападения — различные отрицательные психофизиологические состояния: низкий жизненный тонус, потеря интереса к жизни, беспокойство и другое. Психическая

защита представляет собой защиту от психических нападений.

Психическое нападение — это, по существу, нападение на биоэнергетическое поле человека посредством отрицательного заряда или оттока энергии.

Энергетическое поле человека имеет три составляющие: жизненное поле, называемое еще энергетической оболочкой (поле физического и эфирного тела), эмоциональное поле (поле астрального тела), интеллектуальное поле (поле ментального тела).

Человек способен воспринимать объекты не только внешнего, но и внутреннего мира. Во внутреннем мире существует по крайней мере три качественно различных типа объектов восприятия: интеллектуальный, эмоциональный и так называемый энергетический — особый тип ощущений, связанный с общим психофизическим тонусом. Эти три качественно различные сферы внутреннего восприятия оказываются внешними по отношению к тому, кто их наблюдает: они «окружают» его, получив в связи с этим название «оболочек» или «тонких тел» — эфирного, астрального (эмоционального, витального) и ментального.

Теснее всего к «нам» примыкает интеллектуальная (ментальная) оболочка, далее следует эмоциональная (астральная или витальная), а за ней — энергетическая (эфирное тело в совокупности со своим полем). В этой модели иерархический порядок близости к нам оболочек определяется степенью нашего естественного отождествления с ними. Легче всего человек отождествляется с той частью «себя», которая составляет часть внешнего мира, — со своим физическим телом, «физической оболочкой». При необходимости человек обычно может без особого труда наблюдать свое тело как «не-Я», но вышеупомянутые три оболочки переживаются им как некое целостное недифференцированное «Я». Однако именно их важно научиться различать, поскольку психическое нападение происходит не на физическом плане.

Реакция на отрицательный заряд, посланный нападающим, протекает у человека сначала на самом внешнем из внутренних уровней — энергетическом. Отрицательный заряд, внедряясь в эту оболочку, вызывает

резкое нарушение энергетического баланса, деформацию ее силового каркаса. Человек субъективно переживает это событие как падение общего психофизического тонуса, чувство общей слабости, упадка сил или, если его чувствительность достаточно высока, — как специфические ощущения в чакрах (следует сказать, что очень часто резкое снижение тонуса при общении людей происходит в результате естественного несовпадения полевых характеристик, а не в результате психического нападения; при таком несоответствии полей более сильное поле десинхронизирует слабое поле). Эта фаза психического нападения безопасна, ибо энергетическая оболочка очень подвижна и довольно быстро восстанавливает свою структуру. И если внутренние оболочки — эмоциональная и интеллектуальная — не задеты, то никакое внешнее воздействие не может на сколько-нибудь продолжительный срок патологически изменить ее структуру, нарушить стабильность, произвести «разрушение». Если более глубокие оболочки не затронуты, то даже при отсутствии какой-либо специальной защиты результат психического нападения сводится исключительно к падению физического тонуса и общей слабости, которая может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней.

Если отрицательный заряд проникает через энергетическую оболочку в эмоциональную оболочку, человек соответствующим образом внутренне реагирует: у него портится настроение, он становится раздражительным или подавленным, он проецирует свои эмоции вовне или вовнутрь, — короче говоря, проникновение отрицательного заряда в эмоциональную оболочку субъективно переживается во всем диапазоне отрицательных эмоциональных состояний, специфика которых определяется темпераментом человека и другими индивидуальными качествами, причем все это сопряжено с отрицательным физическим состоянием (в результате имевшего место прободения энергетической оболочки). Если человек начинает беспокоиться в связи со своим эмоциональным состоянием и пытается выяснить, с чем это связано, это свидетельствует о том, что из эмоциональной оболочки заряд проник в ментальную оболочку.

Проникая во все три оболочки, отрицательный заряд сам по себе не приносит болезни, хотя и может быть качественно ориентирован на выполнение той или иной конкретной задачи. Сам по себе он лишь создает соответствующую патогенную «отрицательную доминанту» (очаг господствующего возбуждения) в сознании человека на всех его уровнях — ментальном, эмоциональном и энергетическом (особенно в том случае, если человек, осознав, что на него совершено психическое нападение, включил свое воображение, обыгрывая это событие, и испугался). Эта отрицательная доминанта нарушает равновесие и приводит к общей десинхронизации функций на всех трех уровнях, то есть создает условия для заболевания.

Из всех возможных психических нападений самым распространенным и в то же время самым опасным для здоровья человека является так называемое «энергетическое» нападение. В нападениях такого типа энергетический импульс проникает первоначально в энергетическую оболочку, вызывая падение тонуса или неприятные ощущения в теле, а затем распространяется на две остальные оболочки — астральную (витальную) и ментальную. В отличие от энергетических нападений витальные и ментальные нападения более незаметны. Витальные нападения проявляются непосредственно в эмоциональной сфере, минуя энергетическую оболочку (хотя продолжительная утрата эмоционального равновесия может отразиться и на общем психофизиологическом тонусе), а ментальное нападение имеет своей целью общую переориентацию, увод с «путей истинных». Вопрос о двух последних типах нападений не столь актуален, как вопрос «энергетических нападений», по трем причинам. Во-первых, они не так распространены, как энергетические нападения. Во-вторых, они не представляют непосредственной опасности для здоровья, касаясь лишь нашей эмоциональной чистоты и ментальной ясности. В-третьих, в качестве нападений они могут рассматриваться лишь ограниченным числом людей; у преобладающего же большинства населения дела с чистотой и ясностью обстоят таким образом, что дополнительная «наведенная» нечистота общую картину практически не меня-

ет, другими словами, человек не может отличить «нападение» от одного из своих привычных кругов собственных эмоций и мыслей.

1. Паразитирование на энергии другого человека

Средство 171. Откачка энергии у людей, находящихся в непосредственной близости от вампира

Все мы живем в огромном океане энергии. Энергия движется и проникает в наши индивидуальные поля и выходит из них (степень проникновения энергии зависит от степени освоения правильного дыхания через нос, кожного дыхания). Проникает в наши поля и энергия других людей. Внутри группы людей часто образуется стимулирующий обмен энергии. Сенситивы могут видеть блестящие линии энергии, соединяющие двух людей, имеющих жизненный и интенсивный интерес друг к другу. В зрительных залах и аудиториях в момент выступления талантливых артистов или ораторов создается объединенное энергетическое поле. Эмоциональное поле (аура астрального тела) выступающего расширяется и распространяется во все стороны, пока оно не охватит всех зрителей. Эмоциональное поле зрительного зала смешивается с широко распространившимся полем выступающего. Возникает то, что можно назвать объединенным эмоциональным полем. Когда выступление заканчивается, аплодисменты зрительного зала прерывают объединенное поле, тогда про его выступление говорят, что оно было посредственным или плохим.

Но есть другого вида обмен энергией, в котором одна из сторон является нападающей, беря энергию от другого человека. Шафика Карагулла после многочисленных психологических наблюдений и исследований потребления энергии из-под другого человека назвала людей, берущих энергию от другого человека, «саперами», или вампирами. По ее наблюдениям, вампиры являются весьма эгоцентричными личностями. Они не могут (или не хотят) использовать энергию из окру-

жающего их океана энергии и берут «переваренную» («трансформированную» в чакрах) энергию от людей, находящихся в непосредственной близости. По словам Ш. Карагуллы, сенситивы, работавшие с ней, утверждают, что у вампира замкнутое энергетическое поле. Вампиры могут и не сознавать, что их энергия притягивается из других людей. Они чувствуют себя лучше, когда находятся в обществе жизнерадостных людей. Всякий, кто находится рядом с вампиром слишком долго, начинает чувствовать себя истощенным и раздраженным, появляется желание уйти от общения с ним. Как только жертва вампира ускользнула и почувствовала себя лучше, она начинает смотреть на свое раздраженное поведение с вампиром, как на беспричинное, что вызывает чувство раскаяния и желание быть приятным и сердечным при последующих встречах с вампиром. Но последующие встречи ведут к тем же результатам. Мучительная проблема возникает у людей, находящихся с вампиром в семейных, дружеских и деловых связях и поэтому часто контактирующих с ним; для них общение с вампиром — это циклы бегства, самоупрека и возвращения до очередной откачки энергии, повторяющиеся снова и снова. Наблюдения и эксперименты относительно проблем вампира, проведенные Ш. Карагуллой, показали, что вампиры, представляя собой психологического паразита, используют жизненную энергию из энергетической оболочки (эмоциональную и ментальную энергию) других людей. Обычно энергия выкачивается через самый слабый вихрь поля физического и эфирного тел (жизненного поля). Человек с расстроенным энергетическим вихрем в области сердца теряет энергию именно через этот вихрь; индивидуум с вихрем в области горла, показывающего слабость или расстройства, выкачивается именно через этот вихрь у горла. Сенситив Диана, работавшая с Ш. Карагуллой по исследованию сверхчувственных восприятий, так описывает энергетическое взаимодействие вампира и его жертвы в области их жизненных полей: в области солнечного сплетения поля вампира появляется довольно широкое отверстие; вокруг этого отверстия появляются длинные узорные ленты или щупальца, которые проникают в поле

рядом находящегося индивидуума и цепляются за это поле; при этом вампир стремится быть как можно ближе к жертве и, если возможно, коснуться ее.

Средство 172. Откачка энергии у людей с помощью голоса или глаз

Те, кто выкачивает энергию голосом или глазами, в физической близости к своим жертвам не нуждаются. При выкачивании энергии голосом вампир, являясь крайне эгоцентричным человеком и страстным болтуном, завладевает вниманием своей жертвы с помощью речи. Если жертва слушает достаточно долго, то ее жизненное и ментальное поля начинают слабеть, становятся тусклыми, показывая сенситиву, что жертва весьма истощена. Чем более истощенной становится жертва, тем труднее для нее искать силу воли для спасения. Некоторые вампиры используют глаза для выкачки энергии. В процессе своей «работы» они смотрят на жертву спокойно, непрерывно и решительно. Жертва постепенно становится усталой, беспокойной, у нее появляются раздражение и необъяснимое желание от чего-то спастись.

Вампир часто пользуется красноречивым языком альтруиста. Он может говорить о своих заботах и чувствах по отношению к своим знакомым и друзьям, которые являются его жертвами. Он любит уверять собеседников, что они чудесные люди и много делают для него добра, но и он старается делать все доброе для них. Будучи крайне эгоцентричным человеком, он в большинстве случаев не осознает это, как не осознает и то, что он делает с окружающими его людьми.

2. Энергетические удары по биополю другого человека

Средство 173. Нападение в виде злобной мысли, посланной со злобным намерением

Такое нападение воздействует прежде всего на эмоциональную оболочку человека. Психическому нападению непосредственно на эмоциональную оболочку

чаще всего подвергаются люди, живущие преимущественно эмоциями, сознательно или бессознательно отождествляющие себя со своей эмоциональной оболочкой.

Исходящий от нападающего «эмоциональный заряд» является не более чем катализатором, усилителем определенных процессов, уже присутствующих в человеке. Если в астральном теле человека отсутствуют вибрации, родственные по духу вибрациям, приходящим извне, то последние вообще не могут на него действовать; высокие морально-этические качества человека — наилучшая защита, ибо астральное тело такого человека не способно откликаться на низкие вибрации. Если злобная мысль, посланная со злобным намерением, ударится о такое тело, она только срикошетит от него (причем с силой, пропорциональной той энергии, с которой она на нее налетела) и помчится обратно по магнетической линии наименьшего сопротивления — то есть по только что проторенному пути — и ударит своего собственного создателя; а так как он имеет в своем астральном теле материю, сходную с материей порожденной им мыслеформы, он подвергнется действию ответных вибраций, что приведет к последствиям, которые он хотел навлечь на другого.

Средство 174. Нападение в виде активных агрессивных советов

Такое нападение можно назвать ментальным нападением. Ментальным нападениям, как правило, подвергаются люди, которые живут преимущественно интеллектом, отождествляющие себя со своей ментальной оболочкой. При этом воздействие направлено непосредственно на ментальную оболочку, в обход энергетической и астральной. Нападение такого типа рассчитано не на то, чтобы вызвать у человека «дурные мысли» (дурные мысли возникают в результате нападения на эмоциональную оболочку), а на то, чтобы сбить его с толку, поколебать столпы его системы верований, разрушить стереотипы видения мира, короче говоря, активизировать присущее интеллекту свойство во всем

сомневаться — в том числе и в своих собственных выводах.

Против такого нападения способны выстоять лишь те ментальные ориентации, которые упрочены в более глубоких слоях психики. Следует заметить, что ментальное нападение часто может оказаться благом: ведь в результате его сметаются все случайные образования и расставляются все точки над «i». Ведь то, что «устои» задрожали и исчезли подобно миражу, явив свою иллюзорную природу, можно рассматривать не только как жизненное фиаско, но и как пробуждение ото сна, как залог начала «новой жизни». Заметим, что нельзя оттягивать начало «новой жизни», так как метания интеллекта в поисках опоры неизбежно отражаются на эмоциональном состоянии человека, а через него — и на общем психофизиологическом тоне. Если человек впадает в этой ситуации в панику, то он рискует стать жертвой психического срыва. В этой ситуации выход из кризисного состояния возможен двоякий:

- восстановление старого «ментального каркаса»; это более легкий путь, но былой прочности в старом каркасе достичь обычно не удастся, и он становится аварийным;
- путь «второго рождения»; хотя этот путь не гарантирует быстрого процесса психической стабилизации, лишь на нем можно обрести новый, более совершенный каркас. Он способен повести человека и еще дальше: опытно пережив себя в состоянии, в котором отсутствует всякая опора для интеллекта, а также процесс становления нового «ментального каркаса», человек может уловить механику разотождествления с ментальным телом, что приведет его к психическому состоянию, при котором ментальные нападения не будут действовать на него.

Средство 175. Энергетические удары большой силы

Энергетические удары большой силы подвластны тем, кто освоил приемы астрального каратэ. Наглядным примером того, насколько сильны эти удары, служит следующий опыт, проведенный А. Игнатенко: на

сцене несколько добровольцев. Альберт Игнатенко предупреждает участников опыта, что одного из них он ударит с расстояния нескольких шагов, а другие должны не дать ему упасть. Игнатенко отошел к краю сцены и сделал взмах рукой в сторону улыбающегося парня. В следующее мгновение тот согнулся, потом неведомая сила оторвала его от пола, развернула в воздухе. Помощники едва успели подхватить падавшего парня.

Этот эксперимент неоднократно проводился в присутствии экспертов-психологов. Они сделали вывод, что описанный выше номер, названный Игнатенко «ударом каратэ», основан на умении Игнатенко собрать, сконцентрировать свою энергию и послать ее на расстояние.

Энергетические удары теоретически и практически разработаны в системе астрального каратэ Школы Ахарты Сансэя Вар Авры.

Гуру Вар Авра (Аверьянов В.С.) продолжительное время занимался йогой. Достигнув в ней больших успехов, он перешел в сферу астрального каратэ, создав свою идеологию системы каратэ. В системе астрального каратэ большое внимание уделяется отработке энергетического нападения. С этой целью отрабатываются специальные упражнения — каты, с помощью которых пробуждаются чакры, очищаются энергетические каналы, накапливается энергия в определенных участках тела и, уже на основании этого, отрабатываются энергетические удары.

Малая «ката ярости» служит для отработки мгновенного выброса энергии в окружающее пространство во всех направлениях и в определенном направлении через Аджначакру. Активным энергетическим (гуру Вар Авра применяет вместо терминов «прана» и «энергия» термин «санса») излучением по всему периметру ауры тела уничтожаются внешние энергетические воздействия на ученика Школы (каратэка), а через излучение Аджначакры возможен пробой в астральном поле противника, вызывающий потерю энергии и чувство страха, вследствие чего противник отказывается от борьбы. Общая медитация при выполнении этой каты состоит в генерировании в себе чувства ярости и неприимой ненависти ко всему, что мешает каратэку и его

школе. Идет мыслеутверждение типа: «Я так страшен и беспощаден, что ко мне никто не смеет приблизиться!»

Здесь следует сказать, что В.С. Аверьянов имеет другую точку зрения в отличие от точки зрения индийской йоги (В.С. Аверьянов считает себя представителем русской йоги) в отношении создания, генерирования мощности энергетического поля человека. Йоги предпочитают усиливать энергетику биополя человека за счет положительных токов (положительные токи образуются за счет культивирования чувств добра и любви к людям) и облагораживающе воздействовать своим положительным полем на человека (даже в ответ на отрицательное воздействие этого человека). В.С. Аверьянов считает, что в ответ на энергетическое нападение нужно отвечать сильным отрицательным зарядом, пробивающим энергетическое поле нападающего. В 1976 году в своем докладе «Тайные корни современных глобальных психоэнергетических систем» В.С. Аверьянов говорил: «Чему я обязательно учу своих йогов — это умению мгновенно вызывать в себе ярость. Ярость — это интенсивная генерация санс-энергетических полей. Если вас окружили в астрале, вспомните все, что есть плохое в окружающем мире, и мгновенно возненавидьте это в себе, в вас родится энергополе, которое уничтожит любое враждебное астрополе. Если адепту русской йоги кто-нибудь угрожает насилием или смертью, а это всегда идет со стороны полууголовных элементов, то адепт обязан в ответ сгенерировать такую ярость, чтобы у любого навсегда отбить охоту пугать его. Идти на кого-то с угрозой — это прежде всего теснить своим астральным полем его жизненное поле; если угроза сильная, происходит пробой поля и запуганный начнет энергетически хиреть».

Ката выполняется в стойке: ноги расставлены, руки выставлены вперед для нанесения и отражения ударов. На короткий момент расслабить мышцы всего тела, ощутить, как в ауре тела (и порах кожи) открываются отверстия и через них в тело из пространства начинает вливаться санса (прана) по тонким радиальным прямым лучам длиной 30—40 см. Тело должно ощущаться однородной гудящей массой корпускул (в Школе принято представлять сансу как поток микроскопических

тел — корпускул). Предварительно расслабившись, следует затем резко сжать все ткани тела, как бы сокращая его объем. Санса в лучах получает импульс обратного тока, происходит мгновенный выброс энергии в окружающее пространство во всех направлениях. Сжатие идет на выдохе со звуком «Ха», рот и губы напряженно раздвигаются, руки делают рывок полуудара, ноги прыжком меняют позицию. Затем опять короткое расслабление и последующее сжатие, так повторять в течение 2—3-х минут. Затем переходим к выбросу энергии через Аджначакру, предварительно последовательно сжимая определенные части тела. Сжатие начинать со ступней ног, переходить на ягодицы, низ живота, далее — спина — грудь — плечевой пояс — шея. При последовательном сжатии в нижней части живота в районе Манипурачакры создается концентрированный столбик сансы (ощутить или представить); столбик по мере сжатия разрастается и течет через шею в Аджначакру, выходит из нее монолитным лучом, толщиной и длиной предельными для данного уровня развития каратэка. Энергетический луч из Аджначакры посылается в Аджначакру партнера (противника).

В кате лучевого удара занимающийся отрабатывает свое воздействие с помощью энергетических потоков на чакры другого человека. Ката выполняется стоя, в паре. Отрабатывается выброс потока через руки. Занимающийся проводит руками вдоль тела партнера на расстоянии 10 см от тела, испуская из середины ладони или из кончиков пальцев сансовый поток. Определяет у партнера 7 чакр и воздействует на них сначала накапливанием в них санс-энергии из своих рук (партнер должен ощутить и признать, что чакры у него начинают активизироваться), а потом поочередно тянет сансу из чакр партнера к себе в руку, аккумулируя получаемую энергию в своей идентичной чакре. Партнер должен осознать ослабление своего биополя.

Воздействие на чакры партнера должно быть осторожным. Каратэку достаточно добиться незначительных болей в области чакр или легкого головокружения у партнера. В противном случае, если отсос энергии вести интенсивно, соответствующий определенной чакре участок тела партнера будет обеспечиваться энерги-

ей ниже жизненного порога, мышцы и органы начнут болеть, их сводит судорога, они потеряют способность выполнять свои функции — человек войдет в обморочное состояние и упадет на землю. Также партнер теряет сознание, если испустить сильный санс-луч из руки ему в голову (темя, лоб, затылок), это значит, что мозг насытился энергией более, чем он привык перерабатывать, и координация его нервных центров нарушается.

XV. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЕГО МЫСЛЕЙ И УПРАВЛЕНИЯ ЕГО ПОВЕДЕНИЕМ

1. Как научиться читать мысли другого человека

Здесь речь идет о телепатии, суть которой в передаче мыслей и чувств на расстояние без посредства органов чувств.

Тем, кто хочет пойти по пути выработки способности телепатии, следует еще перед началом занятий уяснить для себя следующее:

1) Мера ответственности человека, применяющего способности телепатии, перед обществом очень велика. Если человек применяет свои телепатические способности на благо общества, участвуя в поисках и спасении людей или в научных исследованиях, это достойно одобрения. Но здесь нужно помнить, что работа телепата (в том числе и во благо общества) должна быть квалифицированной, ибо в противном случае возможны большие психические неприятности и для самого телепата, и для людей, с которыми работает телепат. Если же человек хочет использовать телепатические способности просто из интереса, это нельзя считать достойным одобрения, ибо выдача информации в общее поле, лишенной добрых намерений, может вывести определенное количество людей из равновесия, толкнуть их на необдуманные поступки. При использовании телепатии с корыстными целями или с целью причинения вреда определенным людям могут жестоко пострадать и сам телепат, и объекты его воздействий.

Приступая к занятиям в телепатии, нужно основательно исследовать и оценить свое морально-этическое состояние. Если вы не готовы не причинять зла людям, с которыми вам предстоит вступить в телепатическую связь, вам не следует приступать к занятиям в телепатии, ибо за каждое зло, которое вы причините человеку, вам придется расплачиваться (ни одна отрицательная мысль, вызывающая страдания другого человека, не проходит даром, расплата обязательно наступает в виде физических или моральных страданий)

Находясь в сложной, непривычной обстановке, когда вы не можете поручиться, что через минуту не произойдет что-то чрезвычайное, что может вас напугать и «рвануть» сознание в среду, не следует вызывать на телепатическую связь другого человека. В процессе телепатической связи вы отключаетесь от восприятий, идущих из внешней среды (к которой успели привыкнуть), и ведете мысленную беседу с человеком, находящимся дома, в привычной, спокойной обстановке. Вы думаете о нем (и «в нем»), он думает о вас (и «в вас», в вашем сознании), и вы едины. И вдруг в вашей обстановке что-то резко изменилось, мгновенно переворачивая сознание; в результате — испуг, сдвиг частот и пошла телепатема, страшная и непонятная. Но то, что вы уже через секунду после возвращения сознания на восприятие из среды воспринимаете как должное, другой человек осмыслит позднее и с большим трудом, переживая непонятный для него испуг и страх, так как он не был подготовлен ни обстановкой, ни предшествующим ходом событий к таким изменениям.

2) Человек, использующий телепатические способности, должен обязательно уметь накапливать прану и иметь достаточно большой запас ее в нервных центрах. Дело в том, что энергия, распределяемая в здоровом организме (с учетом определенного запаса энергии в нервных центрах), целиком используется на обеспечение физических и психических процессов самого организма. И лишь в исключительных случаях, особенно драматических ситуациях, смертельно опасных для индивидуума, эта энергия автоматически, спонтанно переключается на передачу информации о сущности

опасности в общее биоманнитное поле. Отсюда понятно, что человеку, занимающемуся телепатическими экспериментами, нужно постоянно заботиться о накоплении большого количества праны в нервных центрах.

3) Положительный настрой должен быть постоянным элементом вашей жизни. Нужно внушить себе, что в мире, который вы воспринимаете с помощью обычных органов чувств, все обстоит как нельзя лучше, а если и есть что-то несуразное, то недалеко то время, когда и оно исчезнет. Любые элементы беспокойства и неуверенности, присутствующие в вас перед освобождением сознания, могут настроить вас на прием такой информации, что ее восприятие в лучшем случае навсегда закроет вам дорогу в общее поле, в худшем — лишит возможности нормального мышления в обычных условиях.

4) Нужно уметь управлять собой в любых условиях жизни. Не овладев умением сдерживать свои эмоции, нельзя заниматься накоплением и посылкой энергии, ибо, сопровождаемая неуправляемыми эмоциями (часто отрицательными), эта энергия может быть энергией разрушения психики других людей. Допустим, вы научились концентрировать и посылать по желанию достаточно мощные разряды токов высокой частоты. При общении кто-то нечаянно обидел вас, вызвав у вас гнев. Разряд энергии, который получит от вас этот человек, будет настолько сильным, что может вызвать у него глубокое нервное потрясение. Этот человек может серьезно заболеть.

Средство 176. Освобождение сознания, способствующее приобретению навыков телепатии

Все окружающие нас предметы и сами люди постоянно излучают из себя образы. Эти образы находятся в окружающем нас пространстве, имеют определенную продолжительность жизни. Это энергетические сгустки. Радио и телевидение, имея специальные резонаторы, настраивающиеся на нужную длину волны, тянут информационную энергию в виде потока. Радиообразы накладываются друг на друга, усиливаются и про-

являются. Живые существа устроены подобным же образом, точно так же могут считывать информацию из окружающей среды, то есть с биомагнитного поля Земли, а также из космоса. На любом участке пространства есть невидимая информация, и можно научиться выходить в эти пространства и считывать информацию из них.

Для того чтобы вести обмен информацией с окружающей средой, нужно научиться освобождать сознание. Это означает произвольное освобождение сознания от получения информации из организма и от управления текущими в нем процессами (после отрегулирования этих процессов) с целью изъятия максимума энергии для восприятия и обработки информации, поступающей из общего биомагнитного поля планеты, космоса или от другого человека; либо для воздействия на другого человека, для засылки собственной информации в общее поле с последующим получением того или иного ответа по каналам обратной связи.

Освобождение сознания представляет собой последовательность действий: расслабление, ритмическое дыхание, психическое дыхание. При этом нужно учитывать следующее:

1) Умение расслабляться, освобождать тело от напряжения не менее важно, чем умение концентрировать, направлять и посылать энергию отдельным участкам тела или во внешнюю среду. Зажимы в определенных участках тела являются очагом возбуждения, к которому устремляется энергия из остальных клеток тела — близлежащих и отдаленных. И это может помешать освобождению сознания.

2) Положение тела во время выполнения упражнений, связанных с освобождением сознания, очень важно. Неправильные, неудобные позы ведут к тому, что токи высокой частоты теряют мощность при кривизне проводников (там, где нет волноводов Кенрак), такие излучения на промежуточных стадиях в процессе нейронных преобразований будут доходить до максимума, большое количество мобилизованной нами для телепатической связи энергии будет пропадать впустую. При этом следует запомнить: пренебрежение позой не только может свести к минимуму результаты теле-

патических экспериментов, но и нанести вред занимающемуся.

Приемлемой позой может быть положение сидя на стуле или лежа на полу. При этом должно соблюдаться условие: голова, шея и спина — на одной прямой линии. В положении сидя на стуле туловище наклонено вперед таким образом, чтобы подбородок находился на линии, проходящей через середину бедер, ладони рук без напряжения лежат на коленях, голова приподнята.

Ритмическое дыхание — это своего рода «преддверие» и руководящее начало психического дыхания. Смысл психического дыхания сводится к осознанию ощущений, лежащих ниже пороговой чувствительности при энергетическом обмене всего организма с внешней средой (то есть к осознанию ощущений посредством получения информации от всех или сознательно избранной группы волноводов Кенрак). Одновременно смысл психического дыхания — в возможности отключения контроля сознания над дыханием легкими, в сведении такого дыхания к минимуму и освобождении сознания за счет экономии энергии. При психическом дыхании жизненные процессы продолжают течь вполне нормально на минимальном уровне в полной гармонии друг с другом; минимум внутреннего энергетического обмена вполне обеспечивается дыханием через кожные покровы, в то время как громадное количество энергии, идущее в обычных условиях на обычное легочное дыхание, идет на связь сознания с общим биомагнитным полем, на связь и объединение с другим человеком, прием и осознание его мыслей.

Психическое дыхание (йоговское название этого дыхания «Великое психическое дыхание йогов») следует отрабатывать, находясь в спокойном положении (лучше всего лежа). Старайтесь добиться выработки четких представлений о том, будто вихрь праны, после того как вы пропустили его через кожу, мышцы и кости, спирально обвивает все ваше тело, устремляясь от ног к голове и обратно. Можете считать, что добились успеха в этом отношении, если ощутите действительное (не воображаемое) движение энергии в теле по спирали. Техника выполнения психического дыхания

следующая. Дышите ритмически, пока не установится полностью ритм. Затем представьте, что во время вдоха воздух и прана проникают через кожу ног и втягиваются костями ног; при этом волосяные покровы тела на ваших ногах плотнее прилегают к коже. Во время выдоха представьте, что воздух выталкивается из костей ног через кожу ног; при этом представьте, что во время выхода волосяной покров ног поднимается, чтобы дать дорогу потокам воздуха, которые выходят из пор тела. Вдохните и выдохните несколько раз, стараясь все ярче воспроизвести представление о входе и выходе воздуха через ноги. Постепенно в процессе такого дыхания уменьшается вклад легких и увеличивается вклад кожи в общий баланс дыхания и дыхание стремится к кожному дыханию. Затем аналогично мы дышим через руки, через голову, через верхнюю часть туловища, через нижнюю часть туловища. Затем проведем прану по чакрам сверху вниз и снизу вверх.

Средство 177. Укрепление дисциплины мышления, способствующее приобретению навыков телепатии

Телепатическая связь — это, по существу, слияние сознания, при котором мысль другого человека воспринимается и осознается как своя собственная. И лишь после возвращения сознания к нормальному состоянию представляется возможным отсеив чужих мыслей по принципу «вот это — наверняка не мое». Этот принцип исключения подразумевает большую дисциплину мышления как в обычном, так и в освобожденном состоянии сознания. Для укрепления дисциплины мышления рекомендуется выполнять в течение недели три упражнения. Упражнения выполняются лежа на спине, с закрытыми глазами. Руки расположены свободно, но не касаясь тела, ноги раздвинуты на ширину плеч (сведение вместе рук и ног, прижатие их к телу ведет к созданию замкнутого контура, энергия в котором циркулирует внутри, в таком положении ни о каком информационно-энергетическом обмене со средой не может быть и речи; мы же с помощью этих упражнений нацеливаемся на прием информа-

ции из внешней среды). Во всех упражнениях производится:

1) «осмотр тела», целью которого является снятие напряжения во всех частях тела. Мысленно рассматривая отдельные части тела, органы (ступни, голени, колени, бедра, таз, туловище, руки, шея, голова), вы обнаруживаете в них излишнее напряжение и тут же, не переходя к «осмотру» следующего участка, устраняете их;

2) очистительное дыхание. После полного вдоха на несколько секунд задержать дыхание и выдохнуть воздух порциями через плотно сжатые губы;

3) дыхание через ноздри попеременно. Закрыть пальцем правую ноздрю и сделать полный вдох через левую ноздрю, выдох через правую ноздрю и т. д.;

4) ритмическое и психическое дыхание;

5) «внутренний осмотр» тела, характеризующийся осознанием энергетического баланса каждого органа и всего организма в целом. Нужно «притупить» чрезмерно интенсивную деятельность отдельных органов, отбрав излишки энергии с помощью тех или иных приемов. В частности, если до начала упражнения какие-то мысли или впечатления активизировали деятельность половых желез, вызвали усиленный приток крови в эту сферу, нужно применить простейший прием — перемножать в уме два двухзначных числа. Начав считать и почувствовав, что кровь и энергии покидают эту сферу, тотчас сосредоточьте максимум внимания на солнечном сплетении. Думайте о том, как в солнечное сплетение стекаются запасы энергии (вообще нужно учесть, что в сфере половых органов расходуется большое количество праны; поэтому всегда нужно избегать излишних сексуальных мыслей и впечатлений);

6) освобождение сознания.

Упражнение «Не думать ни о чем». Упражнение выполняется каждый день в течение недели. Занять исходное положение. Произвести осмотр тела, затем очистительное дыхание и дыхание через ноздри попеременно в течение одной минуты. Следующие шаги: ритмическое дыхание и психическое дыхание. Представьте, что над головой чистое, ясное небо; в течение одной-двух

минут нужно как бы вглядываться в него. Дышать ритмически, постепенно увеличивая время на задержку дыхания, но не насилуя организм. Произвести «внутренний осмотр» тела, отобрать излишки энергии, освободить сознание. Лежать без всякого движения, стараться не думать ни о чем. Через несколько минут отдать себе мысленный приказ «спать».

Упражнение «Сосредоточение на том, что вас совершенно не интересует». Упражнение выполняется несколько дней. После освобождения сознания стараться думать о том, что вас совершенно не интересует. Всеми силами стараться найти в объекте размышлений нечто любопытное, жизненно важное для вас лично (можно думать, например, о камне, поднятом на дороге). Стараться устойчиво и как можно более длительное время удерживать объект в воображении, стараться находить в нем все более и более новые и интересные детали. Почувствовав легкую усталость, притупление мысли, сделать очистительное дыхание. Некоторое время стараться ни о чем не думать, затем отдать себе приказ «спать».

Упражнение «Переключение внимания с интересного на неинтересное». Упражнение следует практиковать постоянно. После освобождения сознания приказывать себе думать о том, что вас очень интересует, через некоторое время, на самом интересном моменте, резко переключить мысль на предмет, не представляющий для вас никакого интереса, и некоторое время удерживать его в сознании, не давая хода мыслям, которые недавно еще вас живо интересовали. Затем снова переключиться на интересующее вас, снова на безразличное. И так три — пять раз.

Средство 178. Настройка на прием информации от другого человека (и из общего поля)

Для того чтобы восприятие информации от другого человека перестало быть эпизодическим, спонтанным и стало стабильным и управляемым явлением, нужно овладеть в совершенстве методом передачи собственной

энергии-информации в поле чужого сознания. С этой целью отрабатываются упражнения в посылке собственной праны в чужое сознание в течение недели:

1) Посылка праны человеку, находящемуся вне зоны видимости: сидя на стуле, вспомните одного из ваших хороших знакомых, общение с которым и воспоминание о котором для вас всегда были приятными. Ход ваших мыслей рационален, но не исключается и эмоциональная окраска. Теперь подумайте, что бы вы своими силами могли сделать для него приятное, чем вы могли бы помочь ему. Думайте, ищите до тех пор, пока не почувствуете легкого озноба в области спины (стеснения в области груди, озноба во всем туловище или такого чувства, будто по всему вашему телу прошла какая-то странная теплая волна). Такое ощущение будет означать, что вы нашли вознаграждение и в ваших силах сделать так, чтобы этот человек получил его; достижение поставленной перед сознанием цели вызвало в вас чувство радости (эмоциональное «потрясение»), это чувство «качнуло» прану к волноводам Кенрак, произошел сдвиг диапазонов тока высокой частоты в синюю сторону, часть энергии, излученной организмом в телепатеме, превратилась в теплоту (ощущение теплой волны), часть была излучена вслед за телепатемой в пространство (ощущение озноба); и то, и другое ощущения — и теплой волны, и озноба — вполне объективны, однако в разных случаях и у разных людей сознание фиксирует либо начальный (теплота), либо конечный (озноб) этап.

2) Посылка праны человеку, находящемуся рядом: упражнение аналогично предыдущему. Но если в предыдущем упражнении вы убеждаетесь в успешной посылке телепатеи путем осознания неясных, непривычных ощущений, то в этом упражнении человек, который находится рядом с вами, своим поведением убедит вас в том, что ваша телепатема принята (он может подтвердить факт приема словом или фразой, улыбкой, поступком).

Часто практиковать это упражнение с одним и тем же человеком не следует. По мере вашего развития в

телепатии ваша психическая сила будет возрастать и любой акт посылки телепатемы при непосредственном контакте будет легко и незаметно перерастать в прочную телепатическую связь: не только содержание и количество, но и сам факт прекращения такой связи (рано или поздно вы сочтете необходимым выйти или сделаете это, разумеется, не спрашивая согласия другого человека) может нанести ущерб его психике. Ощущения, испытываемые другим человеком при окончательном выходе вас из связи, очень неприятны. Вы сами можете получить об этом представление, если вам когда-нибудь придется оказаться во власти более сильного и натренированного сознания; тогда вы почувствуете в момент прекращения телепатической связи опустошенность, усталость, острое недовольство собой, окружающими, прошлым и будущим, ваше сердце стеснит неизъяснимая тоска, вы вдруг начнете считать себя брошенным, нелюбимым, ненужным человеком.

После освоения освобождения сознания, дисциплинирования мышления и посылки праны другому человеку придет умение настройки на поле другого человека и на общее поле: 1) выполнив ритмическое дыхание, вы будете чувствовать, что ваше сознание как бы расширяется, раскрывается на прием информации, на осознание без ощущений; вы становитесь частью общего поля, и капля вашего сознания приобретает способность пропускать сквозь себя океан информации, воспринимать спонтанно излучения других людей, их мысли, осознанные ими ощущения: запах, голоса, музыку, различные картины, вкус (после 1—2 месяцев занятий на вас могут «накатывать» необычные состояния, в первое время неуправляемые. В вашем мозгу иногда будут звучать голоса каких-то людей, музыка, смех; вы будете ощущать запахи пищи, цветов, хотя ни источника звука, ни источника запаха не сумеете увидеть поблизости. Затем вы вдруг откроете в себе способность «видеть» в полной темноте, видеть даже с закрытыми глазами. Это результат того, что ваше сознание настроилось на прием всякой информации из общего поля. Оно ловит на радостях все без разбора, пока не управляемое вашей волей. Через 2—3 месяца занятий вы почувствуете накатывание мягких мощных волн энергии; обычно это

бывает перед засыпанием. Не нужно настраиваться в резонанс этим волнам. Вы еще не готовы. Через несколько месяцев вы сумеете воспользоваться настройкой на эти волны, не только открывая доступ энергии, но одновременно обеспечивая и вывод ее из организма в тех или иных целях, направляя ее, нацеливая и фокусируя. Однако это право нужно заработать в тренировках. Никто и никогда вам не скажет: теперь можно. Вы сами в результате тренировок должны почувствовать и осознать это, почувствовать себя полным хозяином своего тела и каждой его клетки); 2) выполнив психическое дыхание, вы получите возможность настройки на определенного человека или на общее поле. Настройка (постепенное нащупывание ритма поля другого человека или ритма общего поля для дальнейшего подключения к этим полям и слияния с ними), являющаяся по существу настройкой нейронов нервной системы на длину интересующей нас волны за счет перераспределения энергии между возбужденными атомами, происходит рефлексивно. Человека, который начал тренироваться в практическом использовании своих телепатических способностей, можно сравнить с ребенком, крутящим ручку переменного конденсатора приемника (и, разумеется, не имеющего никакого понятия о радиосвязи и устройстве приемника); в конце концов он наткнется на интересующую его передачу. По мере работы над собой приходит знание «шкалы диапазонов» и человек вполне сознательно, безошибочно находит «станцию», которая его интересует.

Нужно помнить о положительном отношении к другому человеку. Освободить свое сознание и проникнуть в сознание другого человека невозможно, если у вас имеется хотя бы малейший элемент недовольства этим человеком. Все отрицательные чувства к нему должны быть исключены: психологические очаги возбуждения приковывают к себе сознание, мешая ему мобилизовать все силы к объединению с другим сознанием. Подтверждением такого положения является то обстоятельство, что наиболее часто наблюдаются случаи спонтанной телепатической связи между любящими (влюбленными, друзьями, родственниками) и почти никогда между антипатичными друг другу людьми.

Средство 179. Получение информации от другого человека, находящегося на расстоянии

Обычно наше мышление носит абстрактный характер (мы оперируем категориями без конкретной их привязки), и лишь в том случае, когда мысль конкретизируется, возможна эмоциональная окраска с участием органов чувств; в результате — наращивание мощности, сдвиг частот в синюю сторону, излучение информационно-энергетического комплекса в среду, то есть излучается телепатема. И только телепатема может быть воспринята сознанием другого человека.

Для отработки восприятия информации от другого человека следует выполнять следующие действия. Сразу же после посланки телепатемы (сопровождаемой ощущением так называемого «экстаза удачи») человеку, находящемуся за пределами зрительной и слуховой связи, постарайтесь представить себе, что он находится рядом с вами: нарисуйте его образ в своем воображении — настороженно прислушивающегося, «кто это меня позвал». Всеми силами старайтесь думать о нем только хорошее, испытывать по отношению к нему чувство глубокой благодарности, удовлетворения актом посланки информации. Затем, если хотите двусторонней связи, нарисуйте в воображении свой собственный образ и подарите его — постарайтесь вызвать у себя такое чувство, которое можно испытывать при желании отдать все, самого себя другому человеку или любимому делу. Если вам это удастся, вы снова ощутите теплую волну во всем теле (или озноб); в то же время вы ощутите и осознаете «встречную волну», которая будет означать установление двусторонней телепатической связи — начало информационно-энергетического обмена. Вы можете мысленно задавать определенные вопросы и получать интересующую вас информацию. При этом нужно помнить, что связь может порваться, если оставлять без ответа встречные вопросы или потерять непередаваемое чувство своеобразного напряжения, сопровождающего телепатическую связь. И еще нужно помнить об очень существенном аспекте: вступать в телепатическую связь можно только при усло-

вии хорошего физического и психического состояния (иначе ваши собственные болячки в результате информационно-энергетического обмена могут перейти к другому человеку).

2. Управление поведением другого человека

Средство 180. Управление поведением другого человека посредством бессловесного внушения

Бессловесная форма внушения называется суггестией. Это не гипноз, при котором человек сам себя не осознает, слыша только гипнотизера. Люди, подвергающиеся суггестии, видят и слышат не только человека, внушающего посредством суггестии, но и самих себя, окружающих людей (и даже переговариваются с ними). Они могут показать то, на что в обычных условиях они не способны. Объясняется это следующим образом. Все, что человек видит и слышит за свою жизнь, отпечатывается в виде закодированной информации в его подсознании, но он не может, не умеет ее востребовать. Бессловесное внушение как бы открывает у человека «суггестивный шлюз» — своеобразную дверцу из сознания в подсознание — и извлекает мысленным приказом совсем вроде бы «забытые» факты его жизни. Каким бы способным ни был учащийся, он никогда дословно не запомнит услышанное на уроках. Но стоит только ученику «пообщаться» с суггестологом, и он буквально слово в слово передает все, что говорил учитель. Мало того, как показали эксперименты, суггестолог может путем внушения в течение минуты переключить человека на самоконтроль, и тот уже сам будет управлять своей психикой. А если потом в течение трех месяцев давать ему определенные упражнения по 2—3 минуты два раза в день, то программа, полученная человеком через внушение, закрепится у него на всю жизнь. Но это еще не все: существует и так называемое постсуггестивное внушение. В 1986 году в Кременце был проведен опыт: учащемуся девятого класса одной из школ суггестолог внушил, что на экзамене по иностранному языку он возьмет восьмой билет. Как потом рассказал сам учащийся,

он подошел к столу с разложенными экзаменационными билетами и его рука потянулась сразу к одному из них — билет оказался под номером 8. И подобные эксперименты проводились неоднократно в течение многих лет.

Для развития суггестивных способностей нужно прежде всего провести пробуждение с помощью динамической медитации.

Динамическая медитация выполняется в течение 20 дней каждый день в одно и то же время утром. Выполнять медитацию нужно с полной отдачей. Но не нужно ждать каждый раз конкретного результата, нужно выполнять медитацию и наслаждаться ею, тогда результаты придут сами собой. Медитация выполняется следующим образом: 15 минут нужно бегать на месте с открытыми глазами, поднимая колени как можно выше. Это пробуждает энергию Кундалини-шакти в Муладхарачакре. Затем 15 минут нужно сидеть с закрытыми глазами, мягко покачиваясь; рот не напряжен и приоткрыт. В это время Кундалини-шакти продвигается к Манипурачакре. Следующие 15 минут нужно лежать на спине, вращая открытыми глазами по часовой стрелке как можно быстрее. При этом стараться делать полный оборот глазами, как бы охватывая взглядом огромные часы. Рот расслаблен и приоткрыт, голова неподвижна, дыхание легкое, спокойное. В это время энергия по Сушумне поднимается к Аджначакре и пробуждает этот нервный центр. Следующие 15 минут спокойно отдыхать с закрытыми глазами.

Управление человеком осуществляется следующим образом: принять удобную позу, расслабиться. Закрывать глаза, мысленно представить перед внутренним взором человека, которому внушаем, а затем его Аджначакру. Затем вы представляете, как входите в эту чакру, представляете и видите ее внутреннее строение. Мысленно несколько раз произносим «АУМ», энергично вибрируя на этих звуках. Видим и чувствуем энергетические потоки, входящие в эпифиз (шишковидная железа, расположенная в промежуточном мозге), а затем видим свой информационный сгусток, входящий в голову человека. Растворяем этот информационный сгусток ту-

маном и представляем, как он оседает каплями на волнах энергетических потоков, впитываясь в них. Когда растворились последние капли тумана и волны вошли с ними в эпифиз, вы сами входите в него. Видим, что в эпифизе все движется, происходят какие-то процессы. Представляем в эпифизе синий треугольник, вибрируем мысленно «М-М-М», и он заполняется синим туманом нашей информации, который затем преобразуется в сгусток информации. Посылаем в сгусток энергетический луч мыслеформы. Видим, как луч вошел, сгусток завибрировал, расплылся в картинку, выражающую эту мысль.

Средство 181. Управление поведением другого человека посредством гипноза

Применяется так называемое послегипнозное внушение: в канву своего гипнотического внушения (осуществляемого под тем или иным предлогом; например для оздоровления пациента) гипнотизер включает внушение, где конкретно указывает вид действия (что делать) и время выполнения действия. Время выполнения внушения может быть любым — через час, день, месяц, через год, — и выполняется оно пунктуально.

Пациент усаживается в удобное кресло, а гипнотизер кладет левую руку ему на голову. Два пальца правой руки держит перед его глазами на высоте 30 см, так чтобы тот был вынужден несколько напряженно смотреть вверх (чтобы видеть 2 пальца). Гипнотизер медленно ведет пальцами вокруг лба и под глазами пациента в виде круга 30 см диаметром, потребовав от пациента внимательно следить глазами за этим движением в течение 5 минут. При этом гипнотизер говорит: «Ваши глаза начинают тяжелеть, вы чувствуете желание уснуть. Вы медленно погружаетесь в здоровый сон». Помолчав несколько секунд, гипнотизер говорит: «Закройте глаза и спите».

Затем гипнотизер проговаривает внушение, включая в него и послегипнозное внушение. Выход из гипнотического состояния: «Вы проснетесь, как только я сосчитаю до трех: раз, два, три — проснитесь!»

Средство 182. Воздействие на личность человека через ауру

Для того чтобы воздействовать на другого человека таким образом, нужно выполнить ряд подготовительных упражнений. Следующие подготовительные упражнения позволяют не только воздействовать своей аурой на ауру другого человека, но и приводят к приобретению способности телекинеза (способности приводить предметы в движение без видимого прикосновения к ним):

1) На тонкой шелковой нитке повесьте легкий маленький шарик из любого материала. Представьте, что прана сконцентрирована в солнечном сплетении. Дышите через легкие как можно чаще. Затем постепенно переходите к психическому дыханию, одновременно сводя на нет дыхание легкими. Положив локти на стол, приблизьте пальцы рук к шарiku на расстояние до 2—3-х см. Представьте, что процесс психического дыхания то отклоняет, то приближает шарик к пальцам правой или левой руки. После того как вы сумеете убедиться в объективности качания шарика соответственно вашим представлениям, переходите к следующему упражнению.

2) Зафиксировав взглядом шарик, сконцентрируйте на нем максимум внимания. Старайтесь представить, что сила вашего взгляда отклоняет шарик в сторону.

3) Зафиксировав взглядом шарик, закройте глаза. Старайтесь представить, что остронаправленная струя — поток ауры — отклоняет шарик вправо или влево, удерживая его в определенном положении, под определенным углом к горизонту; открыв глаза, проверьте результат упражнения.

Следует отметить, что, если мысленное упражнение с аурой не дает быстрого эффекта, следует использовать силу слова: говорите вслух о том, чего вы ожидаете, рассуждайте о том, почему это должно произойти и как это должно произойти. Сила слова может возбудить (при недостатке фантазии, представлений) обмен энергией и ее посылку больше, нежели молчаливые желания.

4) В следующем упражнении постарайтесь вызвать перемещение легких предметов (легкие бумажки, ку-

сочки поролона, спички и другое), концентрируя на них внимание. При этом следует помнить, что ни пальцы, ни глаза не являются источником и фокусирующим приспособлением для направления энергии. Нужно представлять себе, будто весь наш организм, все наше «Я» превратилось в острие, с которого стекает энергия. Упражнение можно проводить с открытыми и закрытыми глазами.

5) Представьте, что перед человеком, которого вы хотите остановить, возникла вдруг стена, препятствие, дальше которого объект оказывается не в состоянии двигаться.

Освоив это упражнение, переходите к упражнению, в котором пытайтесь останавливать любой механизм. При этом очень важно не думать о механизме воздействия, а на основании предыдущих опытов верить, что произойдет то, что вы задумали.

Среди методов воздействия аурой на ауру другого человека выделяются следующие методы:

1) Метод включения ауры другого человека в собственную ауру. Мысленно, в представлениях накидывайте ауру, обнимая ею избранного для эксперимента человека. Старайтесь сосредоточить свои мысли на том, что вы и он — одно целое, что ваши мысли и ваши желания — это его мысли и его желания и ваша сила — его сила.

В случае, если объект воздействия усиливает свою ауру (возможно, подозревая о намеренном воздействии чужой ауры), этот метод оказывается неэффективным: «яйцо» ауры объекта как бы перекачивается с боку на бок и ауру не удастся растянуть. В этом случае используется метод «превращения в острие».

2) Метод «превращения в острие». Мысленно представьте, что вы превращаетесь в острие, с которого стекает мощный остронаправленный информационно-энергетический поток, фиксирующийся в наиболее слабой точке ауры объекта. Психологически такая точка (в психике объекта) — увлечение каким-нибудь предметом, делом, порочная наклонность, физический недостаток. Делая несколько заходов, играя каждый раз на той или иной слабой струне, настраивая ход мысли в резонанс объекту, телепат рано или поздно добива-

ется объединения вначале на одном избранном участке, затем распространяется это объединение и на всю ауру.

Есть люди, не обладающие такими недостатками, действуя на которые можно было бы добиться объединения с целью последующего воздействия. Тогда применяется наиболее коварный метод — метод растворения собственной ауры в ауре объекта.

3) Метод растворения ауры в ауре объекта. Перед началом воздействия нужно выделить наиболее хорошие качества характера объекта. Мысленно восхищаться качествами характера объекта, его устремлениями, его аурой.

При применении каждого из трех методов воздействующий, как нападающий, обладает тем преимуществом, что действует тайно и целеустремленно, в то время как сознание (следовательно, и аура) другого человека остается под властью изменений в среде тех или иных раздражителей.

XVI. СРЕДСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА

1. Укрепление своей жизнеспособности через энергию Космоса и Земли

Средство 183. Пропускание через себя земной и космической энергии

Приняв удобную позу, расслабьтесь. Представьте и почувствуйте светло-коричневую энергию планеты Земля: сконцентрируйте внимание на чакрах ступней, расположенных в своде стоп, и вообразите, как земная энергия проходит через чакры ступней и далее через голени, бедра поступает в Муладхарачакру, затем проходит через все основные чакры (через Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджна, Сахасрара); некоторое количество земной энергии нужно направить в чакры рук, а затем в ауру. В то время как земная энергия идет по вашему телу, сконцентрируйтесь на Сахасрарачакре, представив себе, как космическая

энергия золотистого цвета поступает через Сахасрару и скапливается в Манипурачакре. Мысленно получите смесь земной и космической энергии в этой чакре, пусть эта смесь 1—2 минуты циркулирует по телу, а затем через заземляющий стержень (мысленно представьте, что от основания вашего позвоночника в центр Земли уходит стержень из железа или какого-либо другого материала) направьте ее в центр Земли.

Средство 184. Подпитка энергией от эгрегора

Мысль, рождаемая человеческим мозгом, уходит в общепсихические поля (которые являются составной частью энергетического поля Земли) и живет там в виде энергетических волн. Идентичные мысли на уровне какой-либо причастности (семейной, стихийно-групповой, культурно-групповой, профессиональной, идеологической, национальной, религиозной) вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор. Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор в свою очередь может заряжать энергией лояльного к нему человека. Поэтому, если чувствуете себя убежденным и честным сторонником какой-либо общности, вы можете в ответственные и трудные моменты своей жизни подкрепить себя энергетически за счет эгрегора этой общности (для этого нужно принять удобную позу или лечь, расслабить все тело, настроиться на эгрегор данной общности и мысленно представить, как энергия идет от данного эгрегора в ваше энергетическое поле). Для того чтобы возбудить энергетическую связь между вашим эгрегором и вами, можно произносить определенные мантры (утверждения или внушения, выражающие некоторым образом суть какой-либо общности). Для подключения к одному из самых мощных эгрегоров — религиозному эгрегору произносятся мантры в форме молитвы (при этом большинство верующих подключаются к своему религиозному эгрегору неосознанно, благодаря молитве; при осознанном подключении к эгрегору энергетическая отдача от него более значительна).

2. Оздоровление своего организма через контакты с животными, растениями, минералами

Средство 185. Контакты с животными и растениями

При контакте с домашними животными, особенно собаками и кошками, нужно чувствовать к ним симпатию и доброжелательность, тогда они сумеют энергетически подпитать вас и тем самым снять психическую и физическую усталость, повысить тонус организма (собакам и кошкам не страшны энергетические потери, ибо они умеют в достаточной степени быстро восстанавливать их).

При контактировании с деревьями выберите большое ветвистое дерево и издали обойдите его. Вы должны почувствовать симпатию и доброжелательность к нему. Затем начинайте приближаться к дереву до тех пор, пока не почувствуете его наиболее сильно. Встав возле дерева, как бы пошлите все ваше тело на ствол и крону и слейтесь с деревом. Ощутите корни дерева, движение соков из-под земли по стволу вверх и растекание их по листьям кроны. Затем ощутите, как энергия космоса спускается через воздух вниз и по листьям и стволу устремляется в корни под землю. Так совершается кругооборот между Небом и Землей и их взаимообмен. После этого подключитесь сами к этому обмену, отождествив себя с деревом, и испытайте в себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким способом можно лечить себя, промывать себя от всякой грязи мелких дрызг, забот, переживаний. Вы уйдете от дерева умытым психически. Почувствуйте, как листья на дереве гладят ваши волосы, ощутите макушкой крону. Уходя, не забудьте поблагодарить дерево, погладьте его ствол рукой, почувствуйте к нему нежность, как к своему ребенку.

Меньший эффект от контакта с комнатными растениями. Но они всегда с вами, поэтому контактируйте с ними чаще. Методика контакта следующая: найдите оптимальное растение и, не прикасаясь, погладьте растение рукой, затем встаньте прямо и почувствуйте, на какой энергетический центр (чакру) растение посылает волну. Промойтесь энергией растения и снова не забудьте поблагодарить его.

Средство 186. Контакты с камнями

В случае моральной или физической усталости нужно работать с камнем, который вы постоянно носите на своем теле. Примите удобную позу, расслабьтесь. Возьмите в руки камень, посмотрите на него рассеянным взглядом. Через некоторое время камень в ваших глазах покроется серебристой дымкой, и даже, может быть, с цветным ореолом. Втяните энергию из камня в соответствующий по цвету энергетический центр (чакру) и раскрутите его на этой энергии против часовой стрелки. Затем пусть эта энергия растечется из чакры по всему телу. Вы почувствуете, как каждая клеточка, каждый орган начинает заполняться энергией камня. Вы как бы психически промываетесь этой энергией и хорошо отдохнете.

Каждый из энергетических центров человека имеет определенный цвет. Чакры находятся на позвоночнике с внутренней стороны и на голове:

- 1) Муладхара — на копчике (с внутренней стороны); цвет — красный.
- 2) Свадхиштхана — на уровне лобка; цвет — оранжевый.
- 3) Манипура — солнечное сплетение (на 2 см выше пупка); цвет — желтый.
- 4) Анахата — сердечная чакра (между сосков); цвет — зеленый.
- 5) Вишудха — на уровне щитовидной железы (уровень ключиц); цвет — голубой.
- 6) Аджна — на уровне «третьего глаза» (чуть выше переносицы); цвет — синий.
- 7) Сахасрара — на макушке; цвет — фиолетовый.

3. Оздоровление через запахи

Средство 187. Оздоровление посредством приятных запахов окружающей среды

Нужно избегать неприятных запахов в квартире, в доме, общественных местах, так как неприятные запахи негативно воздействуют на здоровье. Более того, нужно предпринимать все усилия, чтобы в квартире, в

доме стоял приятный запах. Это можно делать с помощью специальных ароматизаторов, одеколona, духов, туалетной воды. И тем самым мы улучшим свое здоровье: раздражение обонятельного анализатора человека приятными запахами улучшает настроение, повышает жизненный тонус, вызывает повышение температуры кожи, снижение кровяного давления, замедление пульса (в то время как неприятные запахи, например аммиака, гнили, уксусной кислоты, вызывают, наоборот, понижение температуры кожи, повышение кровяного давления и учащение пульса). Для усиления эффекта ароматотерапии можно применять ароматические ванны с сосновыми и валериановыми экстрактами, что особенно полезно при неврозах.

Механизм оздоровления приятными запахами — в энергетическом воздействии: положительные эмоции, вызываемые ароматом, приносят в организм дополнительную энергию. Это подтверждает следующий факт: работники парфюмерных фабрик, где достаточно приятных запахов, как правило энергичны, оптимистичны, не болеют вирусными заболеваниями и не боятся простуды.

Для оздоровления человека важно не только наличие приятных запахов в окружающей среде, но и благоухание запахов, исходящих от самого человека. Как можно чаще используйте хорошую туалетную воду, одеколон, духи. Это не только будет вызывать у вас положительные эмоции, улучшение самочувствия и благоприятно влиять на окружающих: вы будете более симпатичны для других людей и более притягательны для лиц противоположного пола.

Средство 188. Оздоровление посредством запахов растений

Комнатные растения увлажняют воздух, а значит, избавят от пересыхания слизистые оболочки носа и рта. Но главное их действие в ароматах. Например, запах герани — эффективное вспомогательное средство при лечении гипертонической болезни, бессонницы, головной боли и других заболеваний. Кроме того, аромат герани

снимает усталость и напряжение. Аромат мяты снимает агрессивность, усталость, успокаивает возбужденную нервную систему, а также помогает сконцентрироваться, поэтому по рекомендации американских психологов тем, кто много работает на компьютере, следует держать рядом с ним горшочек с мятой или пакетик высушенной мяты и время от времени вдыхать ее аромат.

Запах жасмина стимулирует работу головного мозга и действует освежающе, даже сильнее чашки кофе. Запахи розмарина и лаванды действуют успокаивающе и устраняют стрессовые состояния, а запахи эвкалипта и лимона, наоборот, возбуждают.

О благоприятном воздействии ароматов растений на тонус и работоспособность человека говорят исследования японских фирм: число ошибок программиста снижается на 20%, когда он вдыхает аромат лаванды, на 33% — от запаха жасмина, на 54% — от запаха лимона.

Кроме аромата, растения благоприятно воздействуют на психику человека своей красотой. Поэтому, чтобы оздоровить себя, каждое утро нужно начинать с общения с цветами, любуясь их красотой и вдыхая их запахи. Такая встреча утра придаст вам особые силы.

4. Как взаимодействовать с обстановкой дома, квартиры

Средство 189. Как уберечь себя от негативного воздействия предметов домашней обстановки, связанного со свойствами накопленной энергии

Если вы почувствовали, что в доме или квартире существуют места, где у вас по прошествии некоторого времени резко ухудшается самочувствие, появляется угнетенное состояние, быстрая утомляемость, кошмарные сны и невозможность выспаться в этих местах или внезапно начинается головная боль, причину этого нужно искать прежде всего в полях, наведенных предметами домашней обстановки. Такими предметами могут быть:

1) Художественные произведения в виде картин с мрачными сюжетами или пейзажами или картин, нари-

сованных больным художником. В виде плакатов, календарей, фотообоев со сценами агрессии или насилия, изображениями «мертвых» элементов природы (пожухлые опавшие листья, засохшие сучья, бурелом, трупы птиц, животных или людей), в виде страшных статуэток или страшных африканских масок, изображающих злых духов. Энергетика этих художественных произведений, несущая в себе пагубную для живых организмов идею зла, подрывает здоровье людей (особенно детей, ибо у них пока нет сильной психической защиты).

Нужно избавиться от таких художественных произведений (маски можно оставить, перевесив их выше уровня человеческого роста). А если хотите, чтобы дом или квартира заряжались чистой и светлой энергией, создающей спокойную и благотворную атмосферу, замените указанные художественные произведения на художественные произведения с радостными и оптимистическими сюжетами и пейзажами.

2) Трупы и чучела птиц, рыб, животных (имеются в виду полки или стеллажи с засушенными рыбами и крабами, с раковинами, кораллами, а также чучела птиц и животных), несущие в себе поле смерти, излученное в момент гибели живых организмов. Такое излучение вредно для людей.

Нужно убрать указанные трупы и чучела или поместить их в комнату, где вы редко бываете. Есть способ нейтрализовать вредное излучение: на несколько часов разложить трупы или чучела на сырой земле или поддержать их несколько минут под проточной водой.

3) Предметы и украшения чуждых нам культов (талисманы, амулеты, предметы религиозных обрядов). В них может быть заложена информация, несовместимая с вашей энергетикой, и это может подорвать ваше здоровье. К этому можно отнести еще предметы и украшения, подаренные вам кем-либо со злыми побуждениями и с негативными мыслями. От этих предметов и украшений следует как можно быстрее избавиться.

4) Материал, из которого сделаны окружающие вас вещи (имеются в виду прежде всего предметы мебели). На определенном этапе вашей жизни энергетика ма-

териала может быть несовместима с вашей энергетикой. Чтобы избежать вредного действия чужого вам материала, нужно изменить обстановку, то есть, если это касается мебели, заменить мебель из древесно-стружечных плит на мебель из натуральных досок. Или же нужно как можно меньше времени проводить там, где на вас негативно действует материал окружающей обстановки.

5) Разбитое зеркало. Зеркало, являясь очень сильным накопителем энергии, в разбитом состоянии резко искажает энергетику пространства комнаты, что пагубно влияет на человека. Не оставляйте зеркало в разбитом состоянии надолго в комнате и никому не говорите о том, что разбилось зеркало (если кто-то спросит о том, где зеркало, ответьте, что заменили на другое или отвезли на дачу). Как только зеркало разбилось, сразу же обрызгайте водой с веника, все осколки заметите и немедленно вынесите из дома.

Средство 190. Как уберечь себя от негативного воздействия форм предметов домашней обстановки

Чем острее угол предмета, тем более «жесткую» (негативную для человека) энергию он испускает. Чтобы избежать негативного энергетического воздействия предметов, связанного с формой (такое воздействие может разбалансировать весь организм и даже привести к болезням), нужно:

1) не садиться напротив угла стола — угол стола, как правило, направлен в основной резервуар нашей жизненной энергии — солнечное сплетение, что негативно влияет на состояние нашего организма;

2) не принимать в качестве подарков острых предметов (ножей, иголок, булавок, ножниц);

3) не стоять долго на пороге (не держать на нем гостей), ибо в прямоугольных проемах дверей излучение негативно для человека. Если же, вы хотите улучшить психологическую атмосферу в доме, сделать семейные отношения более спокойными и доверительными, сделайте дверные проемы внутри дома в виде полукруглых арок.

**XVII. СРЕДСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ ДЛЯ
НАХОЖДЕНИЙ БЫСТРОГО ВЫХОДА ИЗ
КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

**1. Нахождение выхода с помощью
рамки и маятника**

Энергетические излучения, исходящие от живых и неживых объектов, можно качественно определить с помощью таких индикаторов, как маятник и рамка. Здесь речь идет об информационно-энергетических излучениях, имеющих тот же диапазон частот, какой имеют астральное тело человека и его подсознание (с энергетической точки зрения подсознание входит в состав астрального тела: у них общее биоэнергетическое поле, являющееся составной частью общего биополя человека). Эти излучения воспринимаются шестым астральным органом чувств и передаются не сознанию, а подсознанию (так как именно подсознание способно воспринять информацию, передаваемую в том же диапазоне частот, в котором работает подсознание). Подсознание автоматически (помимо сознания), обработав информацию, выдает определенные ответы на определенные установки или вопросы сознания через движения рук, в которых находится маятник или рамка.

В настоящее время большее применение, чем маятник, находит рамка. Впервые на практике (поиск воды) была использована так называемая «лоза» — виллообразная гибкая ветка орешника в форме буквы «У». Сейчас наибольшее применение имеет металлическая рамка из проволоки диаметром 2 мм в форме буквы «Г» с соотношением сторон 1:2.

**Средство 191. Нахождение болезнетворных
мест в доме или квартире**

Рамка может быть использована для нахождения подземных вод и руд (раньше это называлось «лозоходством»), зарытых кладов и нахождения потерянных вещей. Другое назначение рамки — определение патогенных зон. Дело в том, что на поверхности Земли существует доволь-

но густая геобиологическая сетка. С севера на юг она накладывается с интервалом по 2 метра, а с востока на запад — по два с половиной метра. В узлах этой сетки Земля излучает энергию или втягивает энергию. Эти разного качества узлы (условно их можно обозначить как «плюс» и «минус») расположены в шахматном порядке.

Зачастую наше состояние здоровья связано с местом, где мы спим. Исследования народного врачавателя из Болгарии Ивана Йотова показали: все без исключения обследованные им онкологические больные спали «над плюсом». Не только человек, но и домашние животные (кроме кошек), растения плохо себя чувствуют и болевают, находясь длительное время на узлах геобиологической сетки.

Для определения болезнетворного места в квартире нужно медленно пройти по комнатам, держа в руках одну рамку в правой руке (можно и две рамки — в левой и правой руке). Согнув пальцы в кулак (но так, чтобы в кулаке осталось небольшое отверстие, образованное пальцами и ладонью), ставим короткий конец рамки вертикально на боковую поверхность мизинца или среднего пальца (в отверстие в кулаке) и регулируем отверстие в кулаке таким образом, чтобы короткий конец рамки мог свободно вращаться вокруг своей оси, поворачивая длинный конец влево или вправо. На «плюсе» рамка повернется вправо, на «минусе» — влево. В результате исследования квартиры кровать, на которой вы спите, лучше всего переместить в то место, где нет ни «плюса», ни «минуса». Там, где нет идеального выбора, следует избегать прежде всего «плюса» (кроме того, следует учесть исследования француза Луи Тюрена, который пришел к выводу: спать человек должен вдоль силовых линий Земли — головой на север, ногами — на юг).

Такие же исследования в квартире или на садовом участке (многие садовые деревья и растения плохо развиваются и плодоносят в патогенных зонах) можно произвести с помощью маятника (кольцо или любой сравнительно тяжелый предмет на нитке, идеальный миниатюрный маятник — янтарная бусинка на нитке). Внутри геобиологической сетки маятник будет спокоен, на линиях этой сетки — раскачиваться, на «плюсе» — вращаться по часовой стрелке, на «минусе» — против часовой стрелки.

Если квартира мала и перестановка мебели невозможна, нужно положить под кровать на точку пересечения сетки (как рекомендует Иван Йотов) нейтрализатор патогенной зоны. Это может быть зеркало, канифоль, янтарь, асбест, известь, вар, железная руда, глина, мрамор. Из растений — чеснок, лук, папоротник, каштаны.

В настоящее время во многих странах, и особенно на Западе, влияние геопатогенных зон учитывается в сельском хозяйстве, при строительстве жилья, животноводческих ферм и птицеферм.

Средство 192. Определение степени здоровья какого-либо органа человека

Рамка используется при определении границы биополя человека и при диагностике. При определении границы биополя длинный конец рамки помещается напротив солнечного сплетения исследуемого человека, затем дается установка подсознанию в виде следующих мысленных фраз: «нужно определить границу биополя такого-то» или «определяется граница биополя у такого-то». Медленно отходим назад, на границе биополя рамка поворачивается. Расстояния, фиксируемые рамкой (от поверхности тела до границы биополя) следующие: у человека, не занимающегося оздоровительными системами, — 0,7—1,0 м; у человека, занимающегося оздоровительными системами, — 1,5—2,0 м (причем непосредственно после занятий эти показатели увеличиваются в 1,5—2 раза). Один из методов диагностики с помощью рамки заключается в следующем. Так же, как показано выше, мы определяем границу биополя пациента. Затем последовательно исследуем основные органы тела при комплексной диагностике и какой-либо орган или часть тела при локальной диагностике. При диагностике любого органа длинный конец рамки помещается напротив этого органа, затем дается установка подсознанию в виде мысленной фразы: «Нужно определить состояние здоровья такого-то органа». Медленно отходим до отклонения рамки и фиксируем расстояние от органа до места, где рамка отклонилась. Определив, сколько процентов это расстояние составляет от ранее установленной длины

биополя, мы тем самым определяем состояние здоровья органа в процентах от нормального состояния. Так, например, если расстояние при исследовании органа составляет 0,5 м при длине биополя 1 м, то, естественно, 50% от нормального состояния (0,5 составляет 50% от 1) говорит о серьезном расстройстве органа. Если расстояние при исследовании органа 0,9 м при длине биополя 1 м, то 90% от нормального состояния говорит о некотором терпимом пока расстройстве органа, но меры по оздоровлению органа (и прежде всего по комплексному оздоровлению всего организма) нужно принимать.

Средство 193. Нахождение вещей и получение ответов на вопросы

С помощью рамки и маятника можно искать потерянные вещи. С помощью этих индикаторов можно получать ответы на вопросы. Естественно, не на все вопросы подсознание может дать ответы, но на вопросы такого типа: является ли данный человек вором, правду ли говорит человек, совершил ли человек тот или иной поступок — получить ответы можно. При этом нужно условиться, в какую сторону движение индикатора будет означать «да», в какую — «нет». Если желаете получить ответы на вопросы путем вращения маятника, то можно условиться, например, что вращение по часовой стрелке будет означать «да» и, наоборот, вращение против часовой стрелки — «нет». Если желаете получить ответы от рамки, можно условиться, что движение рамки влево означает «да», а вправо — «нет».

2. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из общего биоманитного поля

Средство 194. Настройка на прием информации из общего поля

Настройка на прием информации из общего биоманитного поля выполняется путем частичного или полного освобождения сознания и направления его в опре-

деленное русло к заранее намеченной цели. Эмоциональная окраска мышления помогает процессу настройки, заставляя принять участие в этом процессе все нервные узлы и волноводы Кенрака, приводя организм в состояние единого гармоничного целого (эмоциональная окраска — следствие честолюбивой мечты, надежды на вознаграждение и т. п.).

Общее биомагнитное поле содержит огромное количество информации. Множество людей, испытывая более или менее сильное эмоциональное потрясение, излучает спонтанно информацию о сделанном, достигнутом, найденном в общем биомагнитном поле. И эту информацию можно получить, применяя телепатические методы, тем самым решив ту или иную сложную проблему, возникшую на данном этапе жизни.

Частичное освобождение сознания достигается путем применения ритмического, а затем психического дыхания. Но иногда для получения информации в полном объеме частичного освобождения сознания недостаточно и нужно применять полное освобождение сознания. Одним из способов достижения полного освобождения сознания является выполнение 5, 6, 7 и 8 ступеней раджа-йоги.

В пятой ступени занимающийся добивается такого состояния, при котором сознание освобождается от чувственного восприятия. На первом этапе пятой ступени мы как бы разрешаем «уму блуждать». Постепенно ум успокоится и мысли как бы исчезнут. Второй этап: достижение отделения чувств от ума. На этом этапе нужно использовать упражнения, цель которых — отключение органов чувств. Например, смотрим на мужественное лицо, но не допускаем, чтобы образ мужества дошел до сознания в виде мужества. Или смотрим перед собой, устремив безразличный взгляд в какую-либо точку; что бы ни представлялось взору, необходимо оставаться безучастным, то есть не чувствовать никакой мысленной реакции на зрительные впечатления от объектов, проходящих в поле зрения. После освоения упражнений по отключению зрительных впечатлений следует освоить аналогичные упражнения по отключению впечатлений от остальных органов чувств.

Шестая ступень представляет собой фиксирование ума на внешнем предмете или внутренней точке. Для овладения шестой ступенью предлагается пять упражнений (соответственно пяти органам чувств). Концентрация внимания в этих упражнениях осуществляется: 1) на чувстве обоняния (кончик носа); 2) на чувстве вкуса (кончик языка); 3) на чувстве осязания (середина языка); 4) на чувстве слуха (корень языка); 5) на чувстве зрения (мягкое небо). Необязательно осваивать все пять упражнений одно за другим, достаточно довести до успешного выполнения одно из упражнений.

Концентрация на чувстве обоняния выполняется следующим образом. Старайтесь почувствовать кончик вашего носа. Не пробуйте ни представлять его себе, ни думать о нем — просто чувствуйте его. Через некоторое время вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете. Старайтесь вчувствоваться в это ощущение, следя за всеми изгибами этого ощущения. Вы действительно откроете целую гамму ощущений; через несколько дней в результате упражнения может прийти в высшей степени приятный аромат, который нельзя объяснить никакими причинами, предметами или обстановкой. С каждым днем этот запах будет появляться все более устойчиво и в дальнейшем его можно будет вызывать по желанию. Дальнейшие занятия в этом упражнении могут привести к появлению способности «яснообоняния», то есть способности определения запаха вещей, находящихся на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Аналогично выполняются упражнения шестой ступени на чувствах вкуса, осязания, слуха, зрения. При сосредоточении внимания на чувстве вкуса начинает проявляться чудесное ощущение вкуса, при сосредоточении на чувстве осязания — состояние наслаждения, сравнимое с высоким наслаждением искусством, при сосредоточении на чувстве слуха слышатся звуки, мелодии, при сосредоточении на чувстве зрения видятся кусочки картин, затем различные картины и пейзажи. Сосредоточение на двух последних чувствах ведут соответственно к яснослышанию и ясновидению.

Седьмая ступень является продолжением шестой ступени. Более того, все ступени освобождения сознания (пятая, шестая, седьмая, восьмая) вытекают одна из другой. Например, если мы сосредоточиваем внимание на ощущении кончика носа при исключении ощущения всего тела — это пятая ступень. Когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть шестая ступень, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат). Если мы настолько усиливаем шестую ступень, что эти отдельные проблески сверхчувственного восприятия соединяются в одно целое, которое начинает представлять собой гаммы ощущений, — это будет седьмая ступень. Наконец, если в результате этой цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть или смысл этого сверхчувственного восприятия, — это уже восьмая ступень.

Для того чтобы более быстро войти в состояния шестой и седьмой ступени, используется дыхание Кевали. Это дыхание условно делится на Кевали 1 и Кевали 2. При выполнении шестой ступени используется Кевали 1. Кевали 1 является средством длительного удерживания внимания на одном предмете; при этом способность концентрации имеет свой кульминационный момент при кажущемся полном прекращении вдоха и имеет минимум на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом. Перед отработкой Кевали 1 тренируются в маятниковом дыхании Тала-юкта. В Тала-юкта мысленно представляем маятникообразное качание, проходящее через тело туда и обратно соответственно вдоху и выдоху (вдох и выдох по длительности равны). По мере освоения упражнения постепенно растягиваем качок по длительности до 4, 5, 6 и так далее секунд до тех пор, пока один качок не перейдет во второй и дыхание станет непрерывным. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой, и есть уже Кевали 1. Кевали 2 сопровождает седьмую ступень и характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленным опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится почти незаметным. Кевали 2 вытекает из Кевали 1: когда освоено

Кевали 1, Кевали 2 в седьмой ступени получается как бы само собой. Если посредством постепенно увеличивающегося вдоха вы добились необходимого расширения легких до их максимальных границ (в Кевали 1), то это ведет к тому, что дыхательные органы как бы сами собой расслабляются, «спадают» и получается ощущение, что вы как бы не дышите (это уже Кевали 2).

Степень освобождения сознания зависит от той ступени раджа-йоги, на которой остановился занимающийся при освобождении сознания: пятой ступени соответствует номинальное освобождение сознания, восьмой же ступени соответствует максимально полное освобождение сознания и, соответственно, полное слияние биополя человека с биомагнитным полем Земли и Космоса, что дает человеку неограниченное поступление информации.

Средство 195. Получение информации из общего биомагнитного поля

Метод получения информации из общего биомагнитного поля нужно выполнять с большой осторожностью и всего несколько раз. Это связано с тем, что в общем биомагнитном поле имеются такие сведения о любом предмете, к восприятию которых человеческое сознание еще не подготовлено (вы можете получить информацию о предмете, о человеке, об обществе в настоящем, прошлом и будущем; вы можете получить информацию о собственном будущем и будущем любого человека, а это психологически для вас опасно). Возможно восприятие информации о больших человеческих трагедиях и стихийных бедствиях, а так как ваша психика не подготовлена окружающей обстановкой к восприятию такой информации, она может быть травмирована. Кроме того, нужно учесть, что в общем биомагнитном поле имеются не только данные, представляющие ценность и доступные обработке сознания на современном этапе развития; здесь, возможно, обнаружится нечто такое, что никак не может считаться нужным, полезным, безобидным. Мы не имеем никаких оснований для того, чтобы отрицать взаимодей-

ствие полей отдельных миров, и потому имеем право допустить, что в наше поле может просочиться информация из другого, неведомого, мира — чуждая нам психология, непонятные картины, некоторые из которых способны наполнить наше сознание ужасом, парализовать нас.

Прежде чем получить информацию, нужно четко сформулировать определение интересующей вас информации из области знания, в которой вы не имеете никакого понятия. Прodelав все необходимое для полного или частичного освобождения сознания, направить мысли на то, что вам известно о данном объекте, стойко удерживая его в сознании. Стараться по возможности осознать процесс мелькания в вашем поле новых мыслей, которые будут обогащать ваше знание о предмете. Ни в коем случае нельзя допускать «разбрасывания» мыслей вокруг предмета. Почувствовав легкую усталость, медленно, постепенно ослабить внимание, сделать очистительное дыхание. Приказать себе «спать».

Получение любой информации предполагает полное или почти полное освобождение сознания и связано с восприятием космического порядка. Это, по существу, восьмая ступень раджа-йоги. Выйти из этого состояния очень сложно, поэтому рядом должен находиться человек, который может помочь выйти из восьмой ступени. Этот метод получения информации может обогатить огромными знаниями (если, конечно, полученная информация окажется доступной для обработки вашего сознания). Выполняется следующим образом: после освобождения сознания стараться уловить ритм колебаний общего либо магнитного поля. Ждите любой информации. Напряженное внимание. Во все стороны от вас бесконечность, бархатная мгла, заполненная ослепительным светом. Эти две крайних противоположности буквально рвут на части ваше «Я», которое осознается не просто как бесконечно малое, микроскопическое, а как стремительно уменьшающееся. В ощущении — бесконечное падение в бездонную пропасть, полная невесомость, стремление и невозможность ориентироваться: кажется, будто вокруг вас все рушится. Где-то остановка. Подчинив эти чувства сознанию, можно увидеть застывшим, неподвижным прошлое, настоящее и будущее.

3. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из предметов

Восприятие информации из предметов (вещей) осуществляется контактным способом (название такого способа — психометрия) и бесконтактным способом (телепатический способ). Сущность этих двух способов одна — взаимодействие энергии полей человека и предмета.

Средство 196. Восприятие информации от предмета для характеристики хозяина предмета и восстановления картин прошлых событий

При контактном способе (психометрии) человек по какому-либо предмету (с закрытыми глазами) может восстановить многие данные, относящиеся к этому предмету; получить сведения о человеке, изготовившем этот предмет; видеть в прошлом времени события и обстановку, которые «пережил» предмет, видеть его внутренность; узнать, что над этим предметом было продумано и прочувствовано, и т. п. Каждый предмет или вещь имеет энергетическое поле, представляющее собой совокупность полей атомов, молекул и информационно-энергетических эманации полей тех людей, которые имели отношение к этому предмету (ведь мысль, представляющая собой как бы очень тонкую материю, не исчезает: при активном, целенаправленном мышлении она с помощью праны направляется адресату, при пассивном мышлении остается в непосредственной близости от места мышления, окружая предметы, являющиеся «свидетелями» мышления человека). Это поле предмета позволяет сохранять информацию о нем.

Психометрические эксперименты выполняются при определенных условиях:

- нужно ввести себя в состояние пратьяхары (ни о чем не думать, ничего не слышать и не видеть);
- положение тела — лежа или сидя;
- предметы прикладываются ко лбу, к солнечному сплетению или же берутся в руки.

При психометрировании нужно просто стараться ни о чем не думать и схватывать первую приходящую в

голову мысль или ощущение. Начинать лучше всего с писем знакомых и симпатичных вам лиц. Эти письма следует поочередно класть себе на лоб, не смотря на них. Скоро вы будете безошибочно определять, чье письмо лежит у вас на лбу. Настанет момент, когда вы сможете даже угадать настроение автора письма в то время, когда он писал его, и содержание письма. Когда вы достигнете успеха с письмами знакомых, вы можете перейти к письмам незнакомых людей. Вскоре вы научитесь ясно представлять себе наружность и даже внешний облик автора письма. Затем вы можете перейти к волосам, кусочкам платья и тому подобным предметам, имевшим близкое соприкосновение с тем или иным человеком. Можно также упражняться с положенными в одинаковые конверты кусочками цветной бумаги, с разного рода непахучими веществами (соль, сода, мука).

Упражнение с кусочками цветной бумаги выполняется следующим образом. Положите в одинаковые конверты кусочки цветной бумаги разной формы и, находясь в состоянии пратьяхары, прикладывая эти конверты по очереди ко лбу, стараясь определить цвет и форму содержащихся в них кусочков. После ежедневных упражнений в течение 4—5 дней, в результате которых вы должны добиться положительных результатов, можно перейти к следующему эксперименту, в котором берется несколько листов цветной и белой бумаги различной формы, рисуются на этих листках простые геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) и поступают так же, как в предыдущем упражнении, стараясь определить цвет, форму и рисунок, находящийся на листках. Добившись положительных результатов, переходят к более сложному упражнению с конвертами, заменив листки бумаги небольшими предметами, сделанными из металла, дерева, кости. В этом случае определяется форма, цвет, материал. В эксперименте с непахучими веществами в конверты кладутся кусочки соли, сахара, соды и определяется форма, цвет, материал, вкус.

После освоения вышеописанных упражнений начинайте исследовать предметы, имеющие отношение к прошлому, а также предметы, связанные в своем су-

ществовании с какими-либо определенными событиями. При этом методика исследования та же, что и в предыдущих упражнениях. Если это исследование предметов пройдет успешно, вы можете не брать предметы в руки и не прикладывать их ко лбу, а лишь соединять бумажным шнуром со своей рукой. И тогда у вас при продолжении занятий начнет развиваться способность восприятия предмета на расстоянии. Вам достаточно будет протянуть к предмету руку или же просто приблизиться к нему, находясь в состоянии пратьяхары, чтобы отчетливо представить себе его историю и моменты, с которыми он был связан.

Возможно психометрирование над чистыми листами бумаги, над которыми человек что-то продумал или что-нибудь представлял себе нарисованным (при этом нужно, чтобы этот человек держал бумагу в руке и смотрел на нее).

Следует учесть, что, если эксперименты в психометрии плохо удаются при прикладывании предметов на лоб, нужно попробовать класть предметы на область солнечного сплетения или же прикасаться к предметам руками. Примером использования рук является эксперимент со спичечными коробками. Втайне от вас в спичечные коробки положили различные предметы (иголка, нитки, шайбочки, винты). Освободив сознание, берите по очереди каждую коробку и, зажимая ее в кулаке, представьте, будто мощный, напряженный поток праны по вашей руке устремляется к коробке, в коробку, в предмет, который в ней находится. Затем эта прана возвращается к вам (к объекту — по внешней стороне, обратно — по внутренней стороне руки), неся информацию о заключенном в коробке предмете. Не нужно размышлять, анализировать полученную информацию, затягивать ответ: ваше первое впечатление будет самым верным. Первое время ответы будут носить несколько общий характер: например, информацию о шайбе вы можете выразить как о чем-то круглом, металлическом, твердом. Постепенно вы будете давать все более точные ответы и, даже не называя сам предмет его именем, сумеете сообщить о нем такие подробности, которые иногда невозможно различить даже при самом пристальном рассматривании обоими глазами и действительным их ощупыванием.

С коробкой спичек можно «работать» бесконтактным способом. Перед вами ваш помощник положил коробку спичек. В коробке от одной до семи спичек (число более семи обычно трудно воспринимается сознанием телепата). В соответствии с заранее установленной договоренностью помощник тотчас уйдет и будет стараться думать о чем угодно, только не о количестве спичек. В свою очередь вы постарайтесь забыть о нем. Положение — сидя. Дышать ритмически. Протяните к коробке руку и представьте, будто ваши пальцы поочередно прощупывают или ломают каждую (из находящихся в коробке) спичку. Постепенно освобождая сознание, вы с большим трудом «нащупаете» или «переломите» лишь первую спичку, потом дело пойдет быстрее. Когда «ломать» будет уже нечего, вы сумеете точно назвать количество спичек в коробке.

Часто показываемый артистами-экстрасенсами номер с поиском предмета, спрятанного в зрительном зале, основывается не на восприятии информации от предмета, а на восприятии энергетического поля людей, знающих о месте, где спрятан предмет. Предположим, вы в роли артиста, предмет спрятан и вам нужно найти предмет, двигаясь по залу без сопровождающего (может быть другой случай — с сопровождающим; Вольф Мессинг при показе этого номера двигался по залу, держа за руку сопровождающего). Войдя в зал, где спрятан предмет, старайтесь не смотреть ни на кого. Освободите (только частично) сознание, мысленно пожелайте добра каждому из присутствующих. Набросьте ауру на всех или на отдельного человека, которого вы знаете как наиболее эмоционального. Почувствовав удовлетворение (не раньше), очень медленно приподнимите руки, закройте глаза и так же медленно начните поворачиваться вокруг своей оси, чутко прислушиваясь в то же время к ощущениям, которые начнут возникать в вашем теле (чаще всего ощущаются как бы тепловые волны при приближении к предмету). Как только вы окажетесь близко к месту, где спрятан предмет, напряжение присутствующих спонтанно возрастет — «сейчас найдет!». Соответственно с ростом абсолютной величины эмоции растет и мощность излучения полей присутствующих в зале, увеличивается

величина сдвига диапазонов частот энергии их полей в синюю сторону. Все это (при достаточной натренированности) будет улавливаться вами. Отдав себя во власть присутствующих, вы тем самым разрешите им психически подталкивать вас к цели (будьте благодарны им за помощь). Поиск займет немного времени; вы в течение нескольких минут укажете место, где спрятан предмет. Поиск значительно осложняется лишь на самом последнем этапе, когда вы «ткнетесь носом» в какой-нибудь угол, предмет, упретесь в человека, который, возможно, прячет искомый предмет у себя. Здесь уже можно открыть глаза, но нужно торопиться, так как с открытием глаз сознание возвращается в среду, вами уже ничто не руководит, телепатически вы уже не воспринимаете ничьих сигналов.

Средство 197. Восприятие информации от предмета для поиска пропавшего человека

Восприятие информации от предмета — это сверхчувственное (сенситивное) восприятие, и человек, освоивший такое восприятие, называется сенситивом.

Методика работы с предметами следующая: сенситиву дается предмет, письмо или фотография, часто в запечатанной упаковке, так что он не знает природу предмета. Он настраивается на картины, события или эмоции, связанные с предметом, освобождая в той или иной степени свое сознание.

Если один и тот же предмет дается сенситиву несколько раз, то каждый раз он видит в основном те же самые вещи, связанные с предметом, но каждый раз он может дать и дополнительные подробности. Обычно сенситив видит картины и чувствует эмоциональные и ментальные состояния, связанные с предметом. Некоторые сенситивы слышат разговоры людей, которых они наблюдают в панораме картины; иногда сенситив сам входит в панораму картины.

С помощью предмета сенситив может видеть образы людей, которые владели им. Он может дать характеристику этим людям и описать основные события их жизни. Почти во всех случаях сенситив видит как бы отрывки

своеобразного кинофильма, то есть он видит последовательность событий, а не весь кинофильм сразу.

Сенситивов используют для отыскания потерявшихся людей и отыскания преступников. В этом случае сенситиву дается предмет, который принадлежал разыскиваемому лицу. Этот предмет помогает психометристу настроиться на человека или события. Наибольших успехов в этом отношении добились голландский сенситив-криминалист Круазе и домохозяйка из США Дороти Элисон. В нашей стране уже более трех лет один раз в неделю в старинном особняке, принадлежащем, как пишут газеты, компетентному органу, собираются три сенситива (одна женщина и двое мужчин) для помощи в работе этому компетентному органу. «Работают» они, как и все психометристы, с каким-либо предметом, имеющим отношение к разыскиваемому лицу. Доверенный человек, постоянно работающий с группой, описывает ситуацию, и сенситивы, войдя в соответствующее состояние, начинают «работать». Один начинает, другой подхватывает, дополняет, подключается третий. Так, поправляя, иногда перебивая друг друга, они создают цельный образ разыскиваемого лица.

В своей книге «О самом себе» Вольф Мессинг рассказывает о своем опыте психометрирования по фотографии. В тридцатые годы в Польше к Мессингу пришла женщина и принесла фотографию своего брата, уехавшего несколько лет назад в Америку на заработки. Попросила сказать, что с ним. Ведь два года не было ни одной весточки. Мессинг внимательно посмотрел на фотографию, расслабился. И вдруг увидел брата женщины, словно сошедшего с карточки и как бы помолодевшего. Ответ пришел как бы сам собой, и Мессинг сказал: «Не волнуйтесь, пани. Ваш брат жив. У него были трудные дни, сейчас стало легче. Вы получите от него письмо на тринадцатый день, считая сегодняшний». И действительно письмо из далекой Филадельфии пришло именно на тринадцатый день.

В.И. Сафонов в своей книге «Нить Ариадны», рассказывая о методике психометрирования по фото, приводит пример быстрого нахождения пропавшего челове-

ка. Сафонову принесли четыре фотографии и школьную форму пропавшей четырнадцатилетней девочки, дочери высокопоставленных родителей. Он сразу же определил и местонахождение тела (в сорока километрах от Смоленска), и степень повреждения тела. Через несколько месяцев все, что сказал сенситив, подтвердилось.

4. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из окружающей среды посредством астральных органов чувств

Помимо пяти органов чувств у человека имеется шестое чувство, посредством которого он получает сведения о мыслях, исходящих из умов других людей, находящихся от него на любом расстоянии. Это так называемое телепатическое чувство. Органом телепатического чувства, посредством которого мозг получает информацию в виде определенных колебаний тонкой энергии (колебаний мысли), исходящей из умов других людей, служит эпифиз (шишковидная железа) — находящаяся в центре головы железа красновато-серого цвета, имеющая форму еловой шишки (отсюда и произошло ее название).

Помимо физических органов чувств человек имеет аналогичные органы чувств в астральном теле, проявляющиеся в астральной плоскости. Так как астральная плоскость — это плоскость более высоких частот, чем частоты, при которых функционируют органы чувств физического тела, то, естественно, все явления, связанные с тонкими энергиями (биополе, мысли) и тонкими телами человека, могут быть восприняты через астральные органы чувств.

Так, астральное зрение позволяет человеку ощущать световые колебания, недоступные физическому зрению (астральные световые колебания), с любого расстояния (причем воспринимать эти световые колебания через твердые предметы), видеть мыслеформы. Астральный слух дает возможность человеку воспринимать астральные звуковые колебания на больших расстояниях и по прошествии времени, так как тончайшие колебания продолжают существовать много времени после свое-

го появления. Другие астральные чувства соответствуют другим физическим чувствам, и, подобно астральным чувствам зрения и слуха, они являются как бы продолжением физических чувств, как бы сверх тех границ частот, в которых могут работать физические органы чувств. Поэтому восприятие астральных чувств названо сверхчувственным восприятием (люди, обладающие сверхчувственным восприятием, называются сенситивами или экстрасенсами). У сенситивов имеется связь между астральными органами чувств и сознанием. Эта связь может быть дана, как говорят, от природы или может появиться в результате глубоких психологических потрясений (как в случае с болгарской ясновидящей Вангой) или в результате целенаправленных тренировок. У некоторых людей случаются просто проблески астрального видения. Они не осознают источника своих впечатлений, зная только, что «что-то возникло в их уме», и поэтому стараются отделаться от такого впечатления, как от ненужной фантазии.

Ясновидение — сверхчувственное восприятие, при котором используется астральное зрение. Все живые существа, предметы и все формы вещества имеют свое энергетическое поле, свою ауру, в состав которой входит и астральная аура, излучающая колебательные волны очень высокой частоты (астральной частоты) в виде так называемых астральных лучей. Эти астральные световые лучи воспринимаются астральным органом зрения человека совершенно так же, как обыкновенные световые лучи физическим органом зрения. Так как астральные световые лучи проходят через материальные предметы, то самые плотные тела являются прозрачными для опытного ясновидящего.

Средство 198. Получение информации с помощью простого ясновидения

В случае простого ясновидения человек получает астральные впечатления на близком, ограниченном расстоянии. Такой ясновидящий может видеть сквозь тело находящегося вблизи от него человека и наблюдать работу внутренних его органов; может видеть ауру лю-

дей, с которыми он сталкивается; при этом различать цвета различных частей ауры и, таким образом, определять качество мыслей этих людей. Кроме того, он может читать тексты на листах в закрытых конвертах или наблюдать предметы, находящиеся в соседней закрытой комнате.

Для того чтобы развить способность видеть ауру предметов и людей, тренируются в пристальном рассмотрении своих век и контура какого-либо предмета. Расслабив тело, закрыв глаза и частично освободив сознание, усиленно вглядываются вперед (при закрытых веках), внимательно рассматривая самые тонкие вырисовывающиеся очертания на экране век в течение 10 минут. Упражняться лучше всего утром, сразу после пробуждения, или перед сном. После десяти дней занятий в этом упражнении можно перейти к следующему упражнению. Так же как и в предыдущем упражнении, нужно расслабиться и, частично освободив сознание, пристально смотреть (веки полузакрыты) в полумраке на контур какого-либо небольшого предмета, находящегося в комнате. Через некоторое время вы начнете видеть ауру, окружающую этот предмет, на который устремлен ваш взгляд. Если вы будете производить такие опыты с людьми, то скоро получите способность видеть цвета ауры (по которым можно судить о качестве мыслей и характере этих людей).

Другим средством развития способности ясновидения является занятие медитацией с объектом медитирования в Аджначакре.

Средство 199. Получение информации с помощью ясновидения в пространстве и использования «астральной трубы»

В случае ясновидения в пространстве человек может видеть людей, предметы, места и происшествия на большом расстоянии. В качестве одного из средств ясновидения в пространстве является «астральная труба». Подобно тому как при использовании физического зрения человек для восприятия удаленных тел использует телескоп, так и при использовании астрального зрения

используется приспособление, являющееся как бы дополнением к астральному зрению. В качестве этого приспособления используется установление постоянного тока мысли, скрепляемого сильным потоком праны, посылаемым вместе с мыслью. Этот ток мысли, или «труба», как бы уничтожает расстояние между отдаленными пунктами. По пути этого тока беспрепятственно идут астральные световые излучения и астральные звуковые колебания от удаленных объектов. «Астральная труба» образуется волей ясновидящего или его сильным желанием (при котором устанавливается необходимый ток мысли при помощи сильного потока праны). Некоторым ясновидящим недостаточно воли и желания для установления «астральной трубы». В этом случае возможно использование стеклянных шаров и кристаллов. Эти физические приспособления являются точкой отправления, как бы «окуляром» «астральной трубы».

В качестве «окуляра» «астральной трубы» может быть использован и стакан с чистой водой. Стакан ставят на белую скатерть и сосредоточенно смотрят в центр поверхности воды, не моргая и не опуская век в течение 10 минут. Заниматься нужно два раза в день в течение нескольких недель. Упражняющийся в конце концов может увидеть на поверхности воды образы, лица, события.

Средство 200. Получение информации с помощью ясновидения в пространстве при выделении астрального тела

Более высокой формой ясновидения в пространстве является ясновидение при помощи выделения астрального тела (так как человек состоит из нескольких тел, то, следовательно, здесь под словосочетанием «астральное тело» понимается совокупность всех тел, кроме физического, и соответствующее им биоэнергетическое поле, то есть, говоря о выделении астрального тела, мы по существу имеем в виду выделение информационно-энергетического комплекса человека). Этот способ ясновидения используется значительно реже, чем способ установления «астральной трубы», так как требует большой осторожности.

Астральное тело непроизвольно выделяется человеком довольно часто. Так, во время глубокого расслабления в аутотренинге многие занимающиеся перестают ощущать свое тело — это значит, что произошло частичное или полное выделение астрального тела. Во время сна люди часто странствуют в астральном теле, и сны людей часто являются отражением этих странствий.

Преимуществом этого способа ясновидения является то, что человек в своем астральном зрении не ограничен узким кругом видения, раскрывающегося перед «астральной трубой». Послав свое астральное тело в любое место планеты, он может наблюдать все происходящее вокруг астрального тела. Для развития способности сознательного выделения астрального тела нужно иметь сильную волю и умение сосредоточиваться.

Предрасположение к развитию способности сознательного выделения астрального тела имеют те люди, которые летают во сне. Если эта способность выражена в незначительной степени, человек просто как бы болтается в воздухе, его поднимает вверх какая-то сила. Для взлета, парения и спуска он не тратит никаких физических усилий. Если эта способность выражена более ярко, для каждого взлета ему приходится тратить физические силы (во сне ощущается именно физическое усилие, усилие всем телом, описать которое членораздельно довольно затруднительно). В таких случаях полет делится на две основные стадии: 1) сильный толчок ногами, взлет, снижение; 2) над самой землей — безотчетное усилие всем телом, которое дает возможность продолжить полет.

Для людей, не летающих во сне, прежде чем приступить к основным упражнениям по выделению астрального тела, нужно в течение нескольких недель выполнять подготовительные упражнения по выработке ощущений падения и мысленных прогулок. В течение дня выделите для этих упражнений 5–6 минут. Вызывайте у себя ощущение, что вы падаете в пропасть; запомните это ощущение и научитесь его вызывать по своему желанию. В следующем упражнении лечь на кушетку, расслабиться, закрыть глаза и заткнуть уши. Представить себе, что вы встали с кушетки и ходите по комнате. При этом как можно отчетливее представь-

те себе детали комнаты и свое лежащее физическое тело. В следующем упражнении вместо комнаты местом прогулок выберите знакомый дом или знакомую улицу.

После тренировки в подготовительных упражнениях вы можете перейти непосредственно к выделению астрального тела. Нужно лечь, расслабиться, закрыть глаза и заткнуть уши, концентрируя внимание на своем «Я» и забыв о теле. Желая выделить астральное тело, мгновенно напрягите все мускулы вашего тела и продержите их в таком состоянии 3—4 секунды. Затем мгновенно снимите напряжение до полного расслабления, вызвав в момент полного расслабления ощущение падения в бездну, что и вызовет выделение астрального тела. После выделения астрального тела вы должны увидеть свое лежащее физическое тело. На следующий день после выделения астрального тела можно провести прогулку астрального тела в пределах квартиры, причем выполнить какие-либо действия в соседней комнате и запомнить эти действия, чтобы потом проверить их (например, перенести с одного места на другое мелкие предметы, перевернуть страницу книги). В последующих выделениях астрального тела совершите прогулку на квартиру одного из ваших знакомых. Дотроньтесь до вашего знакомого, заставив его почувствовать ваше присутствие. Посмотрите и послушайте, что в это время делается в квартире знакомого, а затем проверьте достоверность этого.

Осознанное выделение своего информационно-энергетического комплекса вы можете осуществить во сне. Заранее определите дату, когда это произойдет. Допустим, вы определили, что через месяц произойдет выделение вашего астрального тела. Для психологической настройки вы ежедневно в одно и то же время фиксируете, сколько осталось дней и часов до момента выделения. В результате этой психологической настройки выделение обязательно произойдет, и именно в назначенное время. Для облегчения процесса выделения в день, предшествующий ночи, во время которой должно произойти выделение, нужно создать определенный психический фон: ваша воля сдерживает раздраженное состояние психики. Для создания такого психического

фона нужно: 1) с самого утра держать себя в полуголодном состоянии; 2) едва открыв глаза, с самого утра искать вокруг себя то, что может вывести вас из равновесия, причем с таким расчетом, чтобы к вечеру вам сильно захотелось побить кого-нибудь, сломать что-нибудь и прочее. В то же время вы должны будете держать свой разум, волю в узде, ваш ум должен оставаться холодным, воля непреклонной; вы не сделаете ничего такого, что могло бы бросить тень на вашу репутацию хорошего, выдержанного, умного человека.

Вечером определите маршрут: определенное место, где вы хотите побывать, или тело того или иного человека. Психологически подготовьтесь к видению своего физического тела. Вы увидите свое физическое тело таким, каково оно есть объективно, а не таким, каким вы его видите в зеркале. Зрелище этого тела не только неприятное, но и отвратительное. Во время отделения старайтесь не задерживаться на видении своего физического тела, так как из-за жалости к нему (хотя и граничащей с презрением) вам захочется немедленно слиться с ним.

Проснувшись, нужно зафиксировать все свои наблюдения. При этом, как только проснулись, нужно обязательно полежать несколько минут с закрытыми глазами (в течение этого времени не смотреть в окно и на яркие источники света), укрепляя в своей памяти картины увиденного и пережитого. Следует сказать, что выделение информационно-энергетического комплекса небезопасно, особенно тогда, когда осуществляется путешествие на большие расстояния и в неизвестные места. Во-первых, путешествуя в пространстве, вы можете получить информацию такого рода, к которой вы совершенно не подготовлены, что пагубно может сказаться на вашей психике. Во-вторых, есть опасность оборвать энергетическую связь, постоянно связывающую астральное тело и физическое тело, что может привести к очень серьезным последствиям (вы можете не проснуться). В-третьих, есть опасность натолкнуться на металл, связанный с землей, тогда вся энергия информационно-энергетического комплекса уйдет в землю и вы никогда не проснетесь (врачи сочтут, что вы в состоянии летаргии).

Из вышесказанного следует, что осознанное выделение астрального тела требует (помимо большой силы воли, устойчивости психики и большой подготовительной работы над собой) очень большой осторожности.

XVIII. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ ЕЕ СОСТОЯНИЯ

Средство 201. Способность изменения состояния окружающей среды через медитацию

Нужно усилить свое биополе через медитирование о своей незаурядности: необходимо осознать, почувствовать себя центром окружающего. Воздействуй на свой ум, мозг словом «Я» в этом смысле и понимании с тем, чтобы это чувство стало твоей интегральной частью, и, когда ты произносишь слово «Я», ты должен сопровождать его картиной своего эго как центра сознания, мысли, мощи, влияния. Будь окружен своим миром, чувствуй всегда и везде себя центром окружающего и в жизни.

Пусть тебя всегда наполняет чувство и желание самоутверждения. И тот, кто поймет это и овладеет этим, выйдет из ранга заурядности. Вот такие мысли и мысленные представления должны проигрываться в вашем сознании при выполнении этой медитации.

Средство 202. Способность изменения состояния окружающей среды через выработку лучей

Для выработки этой способности нужно делать упражнение: сосредоточьтесь на вашем теле, представив, что существует только ваше тело и больше ничего. Все внимание — на тело, изучайте всю поверхность вашего тела. Когда вы почувствуете пульсацию в какой-либо части тела (такой же эффект даст аутотренинг на этапе, когда вы вызываете чувство тепла в теле), слейтесь с этой пульсацией, усильте ее и переведите ее в Муладхарачакру, где придайте ей форму шарика, излучающего красный свет (цвет чакры). Ощутите, как шарик

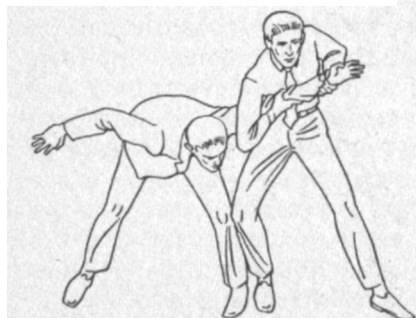
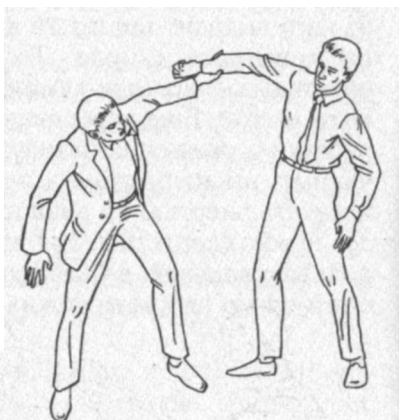
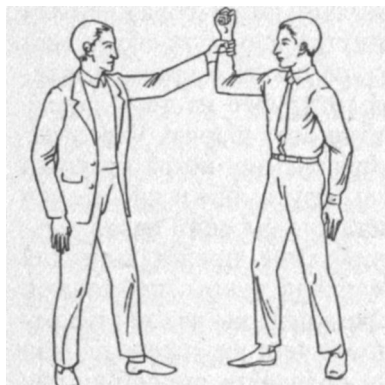
в чакре постепенно усиливает пульсацию и все более излучает тепло и свет. Четкого ощущения пульсирующего шарика (кстати, это довольно приятное, даже более того, доставляющее удовольствие ощущение) сразу можно и не получить. Здесь требуется определенная настойчивость и некоторое время. После того как вы добьетесь ощущения пульсирующего шарика в Муладхарачакре, работайте так же со всеми остальными чакрами (последовательно чакра за чакрой двигаясь снизу вверх). При этом нужно учитывать, что для каждой чакры свой цвет: для Свадхиштханы — оранжевый, для Манипуры — желтый, для Анахаты — зеленый, для Вишудхи — голубой, для Аджны — синий и для Сакрасары — фиолетовый.

После двух-трех недель занятий этим упражнением (один раз в день по 20—30 минут) расширьте его за счет медитирования на каждой чакре: когда шарик определенного цвета пульсирует, медитируйте на тему функций чакры, в которой находится этот шарик. Через неделю еще более расширьте упражнение: когда красный шарик в Муладхарачакре пульсирует, представьте, что из него выходит такого же цвета луч, идущий параллельно поверхности пола. То же самое представьте для остальных чакр (для самой верхней чакры луч должен идти вверх). Еще через неделю, когда вы закончите отработку упражнения (в результате чего вы укрепите свои чакры), вы почувствуете, что обладаете способностью излучать энергию во внешнюю среду, когда вам это будет нужно (допустим, для влияния на разного рода природные явления), и оказывать влияние на других людей с помощью энергетических лучей.

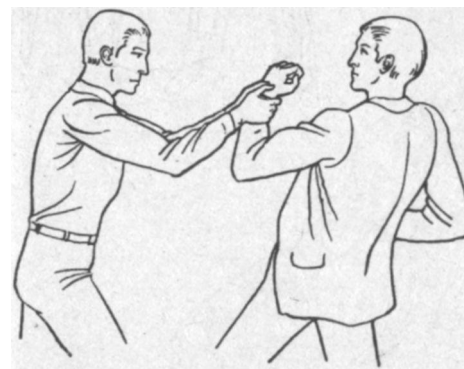
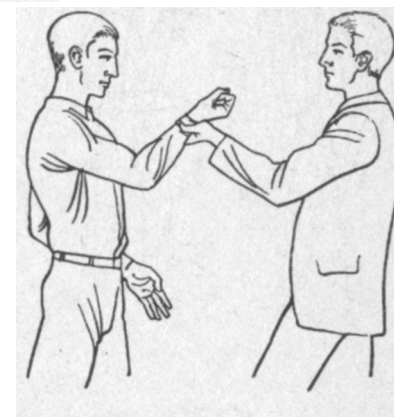
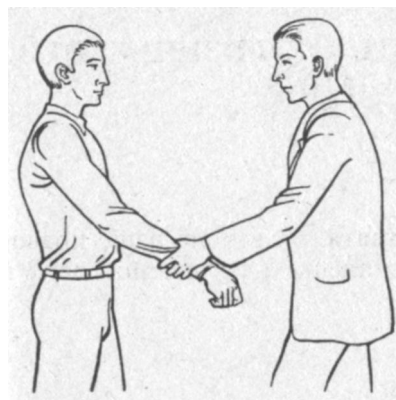
Приложение 1

РИСУНКИ К ЗАЩИТЕ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

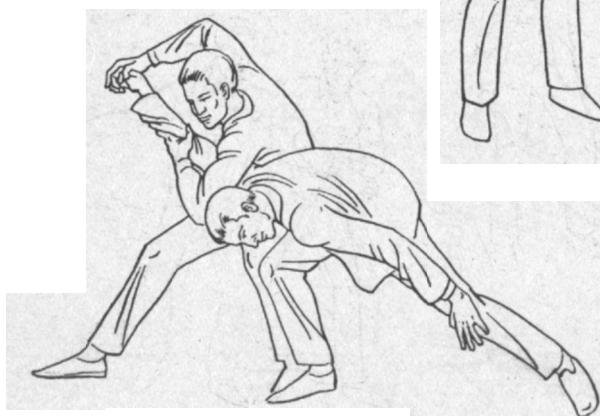
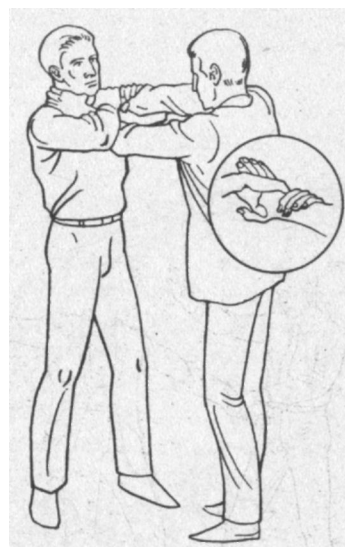
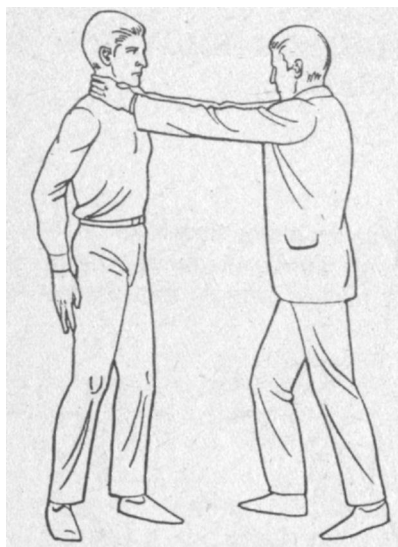
1. Освобождение от захвата. Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вверх и перпендикулярно земле



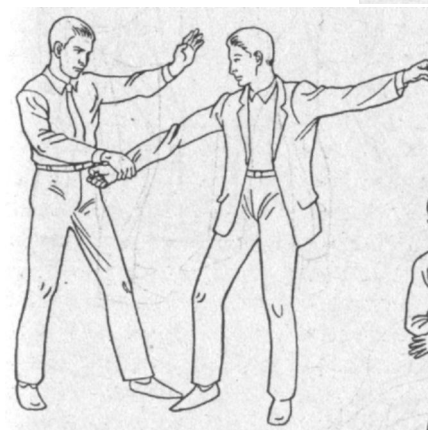
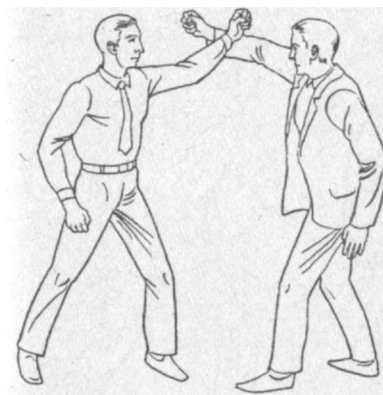
2. Освобождение от захвата. Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вниз



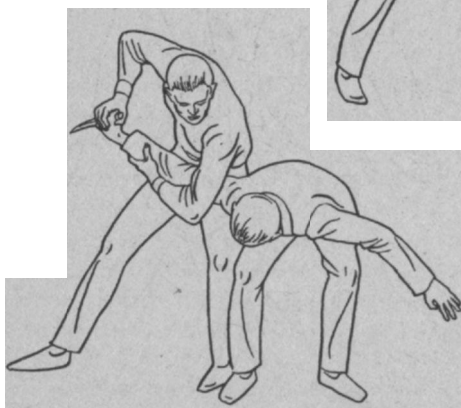
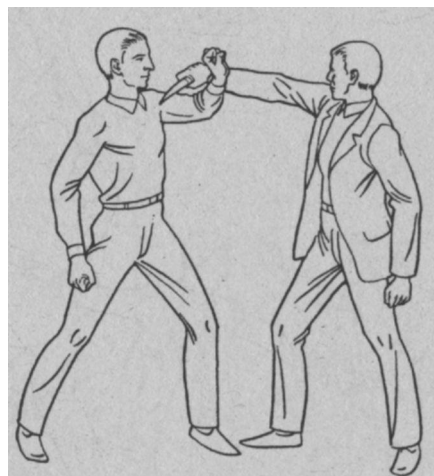
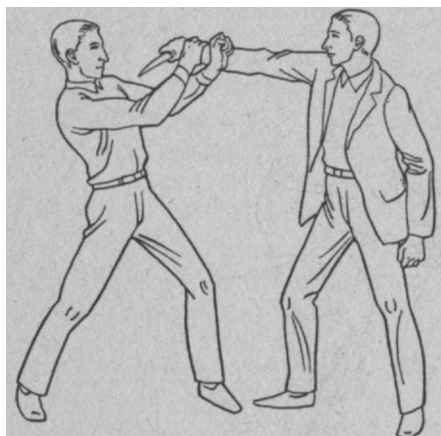
3. Освобождение от захвата. Захвачено ваше горло, когда вы находитесь лицом к нападающему



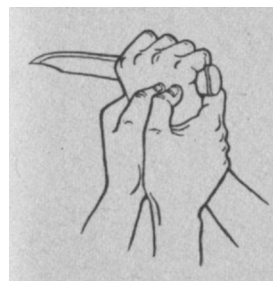
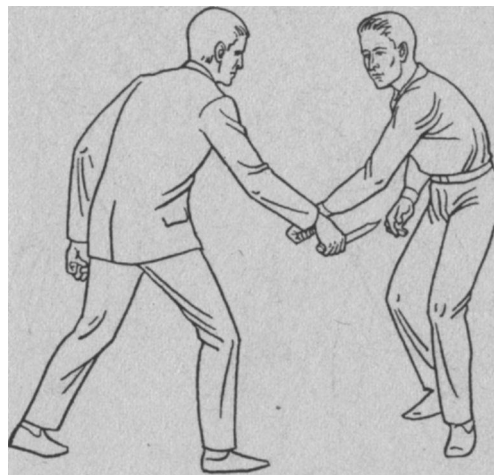
4. Защита от удара. Удар наносится кулаком в ваше лицо. Нападающий наносит удар сбоку правой рукой



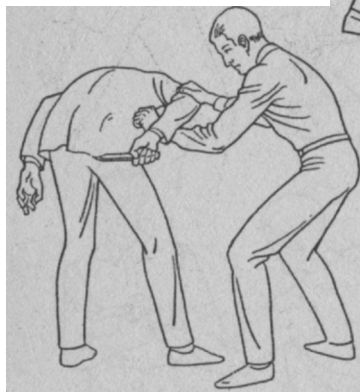
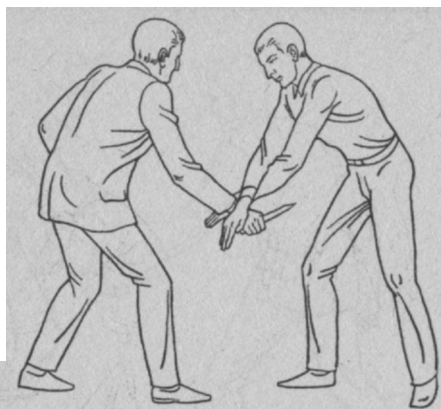
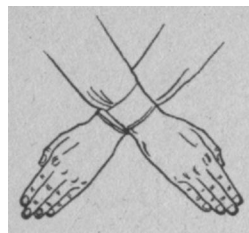
5. Защита от удара. Удар наносится ножом в шею.
Нападающий наносит удар сбоку правой рукой



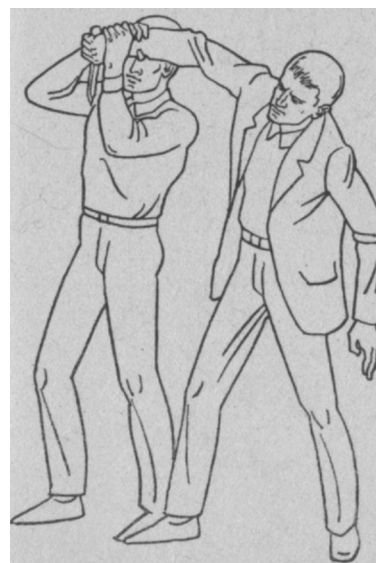
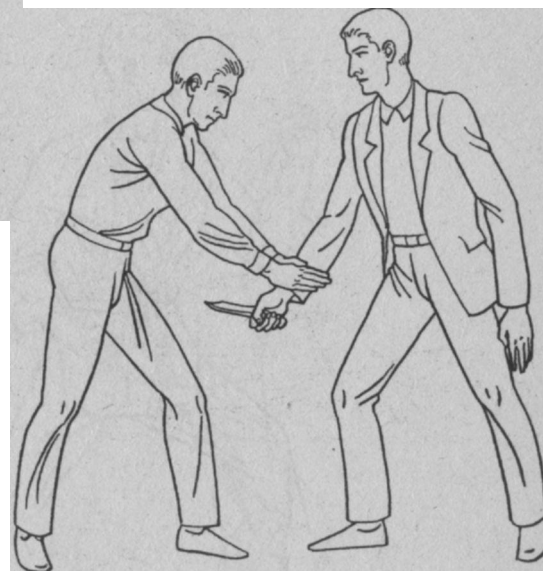
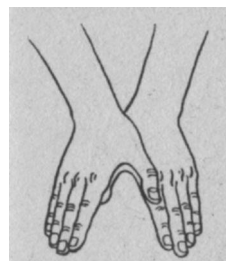
6. Защита от удара. Удар наносится ножом в живот.
Нападающий наносит удар снизу правой рукой



Второй способ защиты от удара ножом снизу



Третий способ защиты от удара ножом снизу



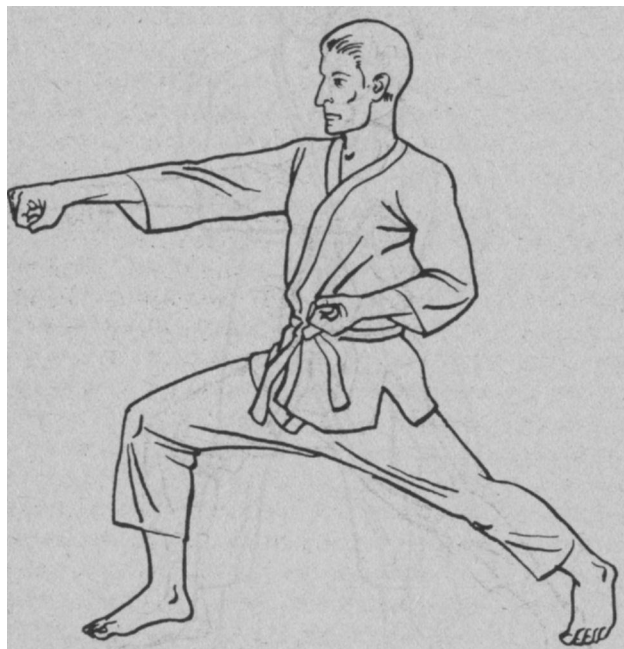
7. Основная позиция защиты в каратэ



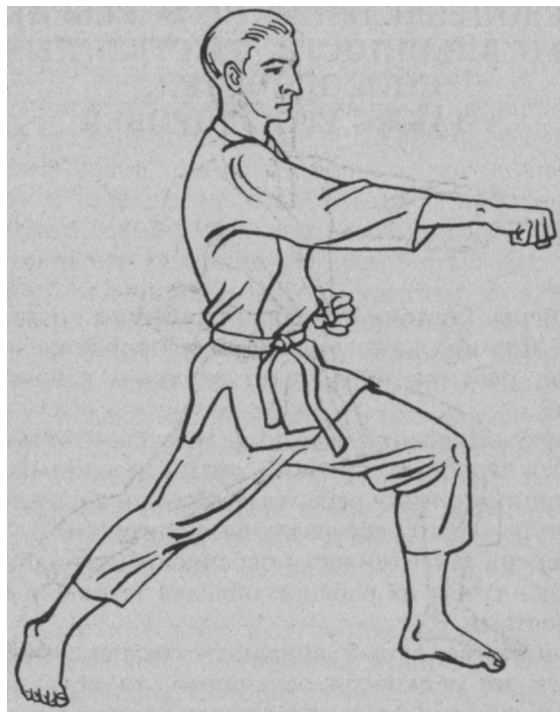
8. Удар из положения «ноги на ширине плеч»



9. **Удар** из положения «одна нога выдвинута вперед»



10. **Удар** кулаком с одновременным выдвижением ноги



Приложение 2

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
ПРЕДОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЛА РЕБЕНКА,
ЕГО ВНЕШНОСТИ, УМСТВЕННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ,
А ТАКЖЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Партнеры, состоящие в браке, обычно хотят иметь ребенка. Для них важны следующие проблемы:

1. Пол ребенка. Кто будет зачат — девочка или мальчик?

2. Здоровье ребенка. Каждому хочется, чтобы его ребенок был здоровый, крепкий, жизнеспособный.

3. Внешние данные ребенка. Красота и хорошее строение фигуры — это безразлично родителям.

4. Степень талантливости ребенка. Многие родители хотели бы, чтобы их ребенок обладал теми или иными способностями.

Большинство людей считают, что перечисленные проблемы не решаются осознанно, то есть пол ребенка выбрать нельзя, а степень его здоровья и талантливости, а также внешние данные в какой-то степени зависят от родителей, но по крайней мере не от их желаний. Но на самом деле каждая из четырех проблем может осознанно решаться самими родителями, а именно: реализация выбора пола ребенка, его внешних данных и талантливости с помощью мысленных сосредоточений родителей, реализация выбора степени здоровья ребенка (вернее, реализация желания родителей, чтобы ребенок был здоровым и крепким) — путем следования принципам здорового образа жизни родителями непосредственно перед зачатием и соблюдения определенных режимов в питании, физических и психических нагрузках беременной женщины.

Предопределение пола ребенка не только удовлетворяет желание родителей, но еще и важно в том плане, что рождающийся человек того или иного пола будет иметь четко выраженные черты своего пола в психике, характере, поведении, внешности и т. д. По существу, в этом случае исключены какие-либо отклонения в наклонностях своего пола (транссексуализм — ощущение своей принадлежности к противоположному полу и стремление изменить свой пол хирургическим путем, гомосексуализм, лесбиянство). Мальчик, на котором его родители во время зачатия с полным сознанием запечатали черты мужества, пройдет свой жизненный путь спокойнее и сознательнее, чем случайный ребенок, зачатый часто вопреки желанию родителей и несущий в себе печать разрозненности и несогласия. Вследствие внутреннего раскола ему придется постоянно выдерживать внутреннюю борьбу. Девочка, при зачатии которой родители вполне сознательно представили себе задачи женщины, будет исполнять свои женские обязанности с гораздо большей энергией и не будет поддаваться влиянию, противоречащему ее полу.

Во время полового акта высвобождается энергия (энергия выделяется Свадхиштханачакрой) с определенной длиной волны, которая совместно с генами оплодотворяющейся яйцеклетки воздействует притягательно на созревшее для реинкарнации существо (душу), находящееся в астральной плоскости и вибрация которого (диапазон частоты вибрации определяется кармическим механизмом созревшего для реинкарнации существа) имеет такую же длину волны, как и энергия, высвобождаемая при половом сношении. В результате происходит зачатие. Физическое тело дается человеку его родителями, причем они могут передать ему лишь физическую наследственность — характерные особенности той расы и нации, в которой человек вновь рождается. Это единственная наследственность, которую человек получает от родителей, все остальное в новую земную жизнь он приносит сам. Умственные и нрав-

ственные качества не передаются от родителей к детям (так, гениальность не бывает преемственной, она не передается от отца или матери к сыну или дочери; вместо того чтобы быть завершением постепенно совершенствуемой семьи, гений появляется совершенно внезапно).

При осознанном выборе родителями качеств будущего ребенка (пол, талантливость, степень привлекательности лица и фигуры) во время полового акта к высвобождаемой сексуальной энергии присоединяется энергия мысли. Если с помощью сексуальной энергии происходит захват (можно сказать произвольный захват) готового к реинкарнации существа, то с помощью мыслительной энергии происходит выбор (то есть осознанный захват) души среди душ, готовых к реинкарнации, с необходимыми качествами. Мыслительная энергия действует в двух плоскостях. Сначала в астральной плоскости для выбора души с необходимыми качествами (талантливость и степень привлекательности лица и фигуры), затем в физической плоскости (в теле женщины) для выбора пола в момент оплодотворения созревшей в яичнике яйцеклетки сперматозоидом (здесь нужно иметь в виду два аспекта: 1) душа не имеет пола, поэтому выбор пола при «захвате» души в астральной плоскости невозможен; пол предопределяется с помощью мыслительной энергии и до полового акта, путем воздействия на созревающую яйцеклетку, и на стадии взаимодействия яйцеклетка—сперматозоид; 2) мысль — это очень тонкая материя, и она нигде не исчезает, поэтому ее воздействие возможно и через некоторое время после эякуляции мужчины до момента оплодотворения). То, что мыслительная энергия способна на такие воздействия, могут косвенно подтвердить опыты по воздействию человека на тучи для создания солнечной погоды. Некоторые сенситивы способны разогнать тучи только с помощью мыслительной энергии.

К зачатию партнеры должны готовиться заранее. За несколько недель до зачатия они должны решить, кто у них должен быть — мальчик или девочка. В течение этого времени нужно воздерживаться от половых сношений, ограничить себя в питании (не переедать, не

есть острых возбуждающих блюд, не употреблять спиртного). Муж должен принять все необходимые меры, чтобы жена как можно меньше волновалась и не испытывала какие-либо моральные и психологические неудобства, а жена должна периодически сосредоточивать свои мысли на желаемом поле будущего ребенка. Это может быть выражено в виде определенных мысленных представлений (можно представлять мужские или женские образы в зависимости от желаемого пола ребенка). Или же можно просто думать о том, каким будет мальчик или девочка, опять-таки в зависимости от желаемого пола ребенка. При этом нужно отбрасывать всякие мысли-сомнения по поводу пола ребенка, ибо для вас, без всякого сомнения, будет именно тот пол, который вы желаете. Такое самовнушение воздействует на разум созревающей яйцеклетки (каждая клетка тела по существу разумное «существо», имеющее свой ум) соответствующим образом.

Наилучшее время зачатия — утро, ибо к утру человек уже в достаточной степени отдохнул. Накануне вечером желательно промыть кишечник с помощью клизмы (2 литра теплой воды); это будет способствовать уменьшению страстности во время полового акта и большему самообладанию. Непосредственно перед актом мужчина и женщина делают влажное обтирание всего тела. Мужчина должен контролировать эякуляцию, для того чтобы продлить половое сношение и достичь наиболее энергичной кульминационной точки акта. Во время акта он старается сдерживать свою страсть, а женщина должна принять участие в акте с наибольшей энергией. Тогда ее любовные, колебательные движения передадутся оплодотворяемой яйцеклетке. Во время всего полового акта женщина старается упорно думать о желаемом поле будущего ребенка.

Если желаемый пол мужской, то тогда желательно выбрать день для зачатия в середине менструального цикла. Женщина во время полового акта должна быть наиболее активна. Когда акт достигает наивысшей точки (желательно, чтобы оргазм наступил одновременно), жена должна пристально смотреть мужу в глаза. Муж в этот момент концентрирует все свое внимание на за-

чати мальчика. Если желаемый пол женский, жена в момент оргазма не смотрит мужу в глаза, а мысленно представляет женский образ.

2. Предопределение родителями ребенка его привлекательной внешности, выдающихся умственных способностей и талантов

В случае, если будущие родители хотят, чтобы их ребенок имел привлекательную внешность или обладал выдающимися умственными способностями и особыми талантами в искусстве, музыке, поэзии, математике и прочее, они должны сосредоточивать свои мысли на соответствующем предмете (на привлекательной внешности ребенка или на его способностях и талантах; если же родители хотят, чтобы ребенок обладал привлекательной внешностью и определенными талантами одновременно, тогда нужно в два раза увеличить интенсивность сосредоточения). Это продолжается в течение нескольких недель до родов. Желательно, чтобы в течение этого времени будущую мать окружала соответствующая обстановка: красивые пейзажи, скульптуры, картины, звучание красивой музыки. М. Волин и Н. Фелан в своей книге «Секс и йога» приводят такой случай из своей практики: «Исключительный случай предродового влияния был отмечен у одной ученицы йоги, которая была до гротеска безобразной, с неуклюжим телом и тяжелыми членами, но обладала высоким интеллектом, мужеством и духовной силой. Она страдала всю жизнь из-за своего безобразия и, обнаружив свою беременность, решила, что ребенок не должен быть таким несчастным. Она поехала жить в одно из красивейших мест мира, окружила себя красотой во всех видах: красотой природы, музыки, поэзии, скульптуры, живописи, резьбой по дереву. Она концентрировалась на мысли о красоте, желая ее своему ребенку, и, когда наконец он родился, он был красив, как ангел. Девочка выросла красавицей с превосходной фигурой — живое свидетельство силы разума».

Во время полового акта жена и муж интенсивно думают о желаемых качествах будущего ребенка.

3. Если родители хотят получить здорового, крепкого ребенка, они получают его

На состояние здоровья будущего ребенка оказывают влияние следующие факторы: 1) физическое и психологическое состояние родителей перед зачатием и в момент зачатия; 2) физическое и психическое состояние женщины в период беременности и послеродовой период.

3.1. Физическое и психическое состояние родителей перед зачатием и в момент зачатия

Партнеры, желающие иметь ребенка, обязаны позаботиться о его здоровье задолго до его рождения. За 1—2 месяца до зачатия супругам необходимо совершенно отказаться от спиртного (будущей матери по возможности и от лекарств). Особенно недопустимо спиртное в момент зачатия. Такая опасность возможна в первую брачную ночь сразу после свадьбы, где жених и невеста по традиции принимают спиртное; в этом случае может быть зачат неполноценный ребенок. Поэтому на свадьбе жениху и невесте не желательно пить спиртное. Можно сослаться на опыт Древней Греции: там запрещалось жениху и невесте пить вино на свадьбе, более того, им не разрешалось пить его в течение года после свадьбы, вплоть до рождения ребенка.

Нужно проследить, чтобы непосредственно перед зачатием не было никаких заболеваний (грипп, ангина, а что еще неприятнее — болезнь Боткина). Любое незадолго перенесенное заболевание одного из супругов ослабит организм будущего ребенка. В то же время важно, чтобы в этот период у будущих родителей (и особенно у жены) преобладало спокойное состояние духа, чувство уравновешенности, осознание того, что будущий ребенок — это продолжение их жизни. Определенное значение имеет и время зачатия относительно периодов года. Более жизнеспособный и крепкий ребенок рождается, если его зачатие приходится на осень, а время рождения на лето. Это и понятно, ибо после лета, осенью, организм матери насыщен витами-

нами, укреплен солнцем, отдыхом, прогулками на свежем воздухе. В этом случае ребенок после рождения питается материнским молоком, богатым витаминами, так как летом больше овощей, фруктов, ягод.

3.2. Физическое и психическое состояние женщины в период беременности и в послеродовой период

В период беременности питание должно быть рациональным, то есть нужно не переедать, поменьше есть мяса и побольше овощей и фруктов, не есть жирной и острой пищи. Состояние духа должно быть спокойным. Волнения по возможности должны быть исключены и особенно первые два месяца беременности, когда формируется нервная система ребенка.

У женщины, находящейся в спокойном, уравновешенном состоянии, и роды проходят легче, и меньше трудностей с кормлением. Достижение такой уравновешенности во многом зависит помимо рационального питания и отдыха от упражнений, правильного дыхания, занятий расслаблением (релаксацией), снимающим физические и психические напряжения.

Физические упражнения помимо того, что они способствуют спокойному психическому состоянию, растягивают дно таза, усиливают мышцы поясницы и придают телу гибкость, что облегчает процесс родов. Упражнения для тазового дна, для тонизирования мышц и придания им гибкости желательно выполнять после консультации с врачом, так как могут быть условия или физические отклонения в матке, при которых ей трудно будет удержать плод. И даже если препятствий нет, упражнения все равно нужно выполнять с разумной осторожностью. Нужно избегать движений, которые могут сместить плод, — сильных вытягиваний вверх, вытянутых поз, вжатий и сокращений живота. Конечно, здесь многое зависит от опыта занятий физическими упражнениями, и в частности упражнениями хатха-йоги. Тот, кто в достаточной степени освоил упражнения хатха-йоги, чувствует возможности своего организма и интуиция ему подсказывает, какие упражнения можно делать, а какие — нет. М. Волин и

Н. Фелан в своей книге о йоге приводят в этом плане два примера. Первый пример — одна их ученица, вопреки всем предостережениям, каждый день стояла на голове и родила нормального здорового ребенка. Второй пример — молодая мать здорового ребенка, которая занималась йогой, потому что муж считал, что она слишком полна, не оставила йогу во время второй беременности и в последние месяцы, чтобы как-то скрыть величину живота, поверх трико надевала короткий халатик. В ту неделю, когда ожидался ребенок, занятий не было из-за праздника. На следующей неделе молодая мать в своем халатике выглядела особенно сияющей: у нее родился ребенок после получасовых родов.

Из вышесказанного понятно, что тот, кто освоил упражнения хатха-йоги, может заниматься этими упражнениями (с осторожностью) столько, сколько ему удобно, а тот, у кого нет опыта занятий не только упражнениями хатха-йоги, но и обычными физическими упражнениями, должен ограничиться простыми движениями, дыхательными упражнениями, релаксацией.

Приложение 3

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕНОРМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ХРОНИЧЕСКИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ДИАНЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

1. В жизни человека происходят серии инцидентов одного типа, и потому инграммы, можно сказать, располагаются цепями, особенно в пренатальной области (для многих людей большинство инграмм получены ими тогда, когда они были в утробе матери). Цепи инграмм могут быть разного типа: цепь скандалов с нанесением ударов или падениями (самого пациента или матери, находящейся в положении, — ведь при падении боль испытывает не только мать, но и плод, то есть сам пациент), цепь заболеваний, цепь травм, цепь операций. Цепи инграмм, полученных пациентом, когда мать была беременной, во время следующих инцидентов, случившихся с матерью: половых сношений, спринцеваний, запоров, утренней тошноты, заболеваний, икания, попыток аборт, болей, преждевременных родов (каждый из перечисленных факторов обозначает свою отдельную цепь инграмм). Среди перечисленных цепей инграмм некоторые являются общими и для матери, и для пациента, так как боль, испытываемая матерью, частью отражается болью плода. В этом плане нужно сказать, что инграмма родов является наиболее сильной инграммой, являющейся общей и для матери, и для ребенка.

Кстати, если уж мы заговорили о беременности и утробе матери: странные желания некоторых людей, выражаемые фразой «хотел бы вернуться в утробу», объясняются просто. Причиной этого желания (когда пациент, жалуясь на жизнь, бросает фразу подобного рода) является инграмма, в которой помимо удара, по-

лученного матерью, записаны слова «иди сюда». А вообще в утробе матери не очень удобно (с точки зрения взрослого человека), если пациент имеет соник, то при прохождении пренатальной инграммы он должен слышать многие звуки: звуки кишечника, отрывание, тяжелые вздохи и другое. Кроме того, как уже говорилось выше, плод травмируется из-за икания матери, ее чихания, тошноты, моментов запора и даже повышенного давления.

2. Частью набора данных инграммы является «бессознательность», и поэтому, когда пациент «возвращен» и контактирует с инграммой, он автоматически испытывает уменьшение активности аналитического ума (нужно сказать, что когда пациент в повседневной жизни испытывает рестимуляцию инграммы, происходит так же, как в одитинге (снижение умственной активности и ослабление способности мыслить). И эта бессознательность — та преграда, которой инграмма защищает себя (пациент может засыпать, видеть сны, бормотать какие-то глупости, не находить себе места). Подталкиваемый (словесно, конечно) одитором, пациент должен преодолевать преграду (проходить через инграмму, переиспытывая ее). Нужно сказать, что в этом состоянии бессознательности пациент становится очень подвержен влиянию инграммных команд. Когда в инграмме есть потеря сознания, то пациент при подходе к инграмме будет много зевать и проваливаться в бессознательность, засыпать или выглядеть как под действием наркотиков. Это состояние, называемое бойл-оф, может продолжаться в течение двух часов (бессознательность как бы выкипает). При этом соматика нет. Но вскоре соматика включается, и пациент пройдет по инграмме несколько раз, позевает немного и просветлеет. Сокращение инграммы с бойл-оф (так же, как и сокращение инграммы с большим зарядом болезненных эмоций) приводит к значительному улучшению в состоянии пациента, так как в инграмме было такое количество бессознательности, которого было достаточно, чтобы держать отключенным его аналитический ум во время бодрствования на девять десятых.

У пациента, как уже говорилось выше, вследствие влияния бессознательности может уменьшиться сопро-

тивляемость инграммам. Это приводит к тому, что пациент может не вернуться в настоящее время. Одитор должен убедиться, что пациент в настоящем времени, с помощью вопроса «Сколько вам лет?», и пациент должен дать мгновенный ответ. Если ответ соответствует возрасту пациента, значит, он в настоящем времени, если назван более ранний возраст, значит, пациент не вернулся в настоящее время.

Если говорить о повседневной жизни, то можно сказать, что любой человек, имеющий психосоматическое заболевание, определенно застрял где-то на траке времени. Некоторые пациенты при выходе из сеанса терапии на вопрос о возрасте отвечают: «пять», «восемь», «десять». В этом случае кто-то из них снова, закрыв глаза в реверси, с помощью одитора может обнаружить себя в кресле стоматолога в возрасте пяти лет. И оказывается, что он «сидит» в этом кресле уже много лет — с тех пор как зубной врач сказал ему «Сидеть здесь», так он и сидит, — и постоянные проблемы являются следствием данной инграммы. Другой же может обнаружить себя в инциденте (как только инграмма проявится), в котором кто-то говорит ему: «Не двигайся, пока не придет «скорая помощь», — отсюда его артрит.

3. Одитором могут быть использованы следующие методы:

1) Метод репитера. Это повторение какой-либо фразы или слова, которое опять и опять направляет пациента назад по траку времени к контакту с инграммой, которая содержит эту фразу или слово; необходимость в этом повторении возникает тогда, когда одитор обнаруживает, что пациент, по его мнению, «не может никуда пробиться».

2) Сдвиг во времени. Пациент передвигается вперед или назад по траку времени на определенные интервалы времени, задаваемые одитором.

3) Местонахождение соматики. Это определение момента получения боли, для того чтобы определить, к какой инграмме она принадлежит (является ли она принадлежностью инграммы, над которой сейчас работает одитор).

4) Вэйлансный сдвиг. По просьбе одитора пациент переходит в другой вэйланс (в другую личность).

5) Мгновенный ответ. По просьбе одитора пациент отвечает мгновенно, давая то, что первым придет в голову.

Мгновенный ответ может дать много информации одитору, если тот будет рационально использовать этот метод. Одитор может задать вопрос о местонахождении на траке времени. О том, что держит пациента на траке, что запрещает ему получение информации и так далее. Одитор может сказать: «Я хочу получить мгновенный ответ на следующий вопрос: какая команда заставляет вас оставаться в инграмме?» Понятно, что ответ приходит из реактивного банка, но, как правило, ответ бывает правильным.

Вариантом метода «мгновенного ответа» является следующая методика: одитор дает определенный счет (дает как бы отсрочку для ответа). Это выглядит так: «Когда я сосчитаю до пяти, в вашей голове возникнет фраза (или слово), которая держит вас в инграмме».

4. Инграмма сочувствия содержит расчет на предмет защитника. Расчет на предмет защитника является, пожалуй, самым главным препятствием для одитора в терапии, ибо пациент будет постоянно и упорно держаться за способствующую выживанию инграмму. Расчет на предмет защитника — решение (идиотическое решение реактивного ума), что друга можно сохранить, «только создав приблизительно такие же условия, как и те, в которых началась дружба» (этими условиями являются условия, при которых пациент болен и беспомощен). Для одитора, если он хочет, чтобы терапия продвигалась быстро, очень важно в первую очередь найти расчет на предмет защитника и сократить инграмму сочувствия (при этом по пути к инграмме сочувствия может быть сокращено много контрвыживательных инграмм, прежде чем станет понятно, что он вышел на инграмму сочувствия). Нужно помнить: расчет на предмет защитника может содержать в себе основную часть всего эмоционального заряда в кейсе, и поэтому, когда одитор выходит на предмет защитника, он обязан тщательно провести всю необходимую работу над ним, разрядив эмоциональные ряды. Если этого не сделать, вполне вероятно, что кейс застрянет.

Еще раз подчеркнем, расчет на предмет защитника нужно искать в любом кейсе (для любого пациента) в первую очередь и стараться делать это на протяжении всей терапии, хотя, как говорилось выше, трудности будут, так как пациент будет сопротивляться избавлению от своих защитников. Большинство расчетов на предмет защитника находятся в пренатальной области.

Расчет на предмет защитника имеет тяжелые последствия в текущей жизни (когда инграмма сочувствия находится в рестимуляции). Человек может жениться на женщине, на которую нельзя взглянуть без слез. Но так нужно реактивному уму, так как, по его разумению, это ведет к выживанию: голос этой женщины похож на голос матери, а мать в инграмме сочувствия выступает в роли защитника. Другой человек может долго и упорно мучиться на своей работе, так как она ему не нравится и не соответствует его способностям, но он не оставит свою работу, так как начальник является псевдозащитником (возможно, похожи голоса защитника в какой-то инграмме сочувствия и начальника или защитник и начальник имеют одинаковые занятия). Может быть и так: жена все время болеет, находясь рядом со своим мужем, но она не может от него уйти, так как он своими манерами похож на ее защитника.

Одитор именно с самого начала терапии должен учитывать расчет на предмет защитника: 1) войдя в кейс, он как бы изучает состояние кейса — проверяет состояние соник-рикола и видеорикола, насколько закупоренной является молодость человека и так далее; 2) затем составляет расчеты о пациенте — насколько счастлив был пациент в детстве с обоими родителями, а если нет, то с каким из родителей он был более счастлив (очевидно, именно этот родитель и является защитником), кто из родителей активно занимался с ребенком над повышением его умственных способностей и морально-этических качеств (здесь тоже может быть защитник, хотя и не очень значительный), какие отношения имел с бабушками и дедушками (здесь вероятность защитников очень велика). Эта информация, полученная от пациента, не является абсолютно достоверной, так как она закупорена и искажена. Но не позволяйте пациенту спрашивать об этом своих род-

ственников, так как они не только могут не знать, что с ними произошло, но и могут желать, чтобы об этом никто не знал. Поэтому одитору приходится рассчитывать на те данные, которые он получил от пациента, а также на свою сообразительность и интуицию. Когда же одитор получает представление о том, кто мог бы быть защитником, он разряжает как можно больше инграмм, входящих в расчет на предмет защитника. При этом нужно помнить, что эмоциональные заряды захватываются в основном при потере защитника (любой расчет на предмет защитника может содержать потерю защитника), и стараться сократить инграмму, где есть потеря защитника. Это уже вызовет реакцию сокращений инграмм сочувствия. Процесс, который при этом происходит — разрядка закупоренных в инграммах единиц жизненной силы, — улучшит сознание пациента, и это улучшение будет пропорционально количеству разряженных зарядов; в свою очередь, улучшение состояния пациента ускорит продвижение терапии.

5. Уровень жизненной силы пациента в течение терапии, по мере того как все больше и больше инграмм сокращается и стирается, повышается по шкале тонов со своего начального уровня (обычно близкого к апатии) к тону (тону) 4.0. Речь идет о том, что физическое и психическое состояние пациента улучшается и поднимается соответственно шкале тонов во время терапии. Этой шкале тонов следует и каждая инграмма, вернее, состояние человека во время сокращения или стирания инграммы.

В качестве начального тона пациента при сокращении инграммы рассматривается эмоциональное состояние пациента в самой инграмме при записи инграммы (это может быть апатия, горе, ужас, страх). По мере неоднократного прохождения инграммы, в течение которого происходит освобождение закупоренных зарядов (передача их в общую структуру биополя) с каждой фразы (каждая фраза произносится участником инцидента с определенным эмоциональным накалом), с каждого звука и действия участников инцидента, пациент поднимается по шкале тонов, от начального тона к враждебности, гневу (одитор должен быть готовым к такому состоянию пациента), а затем к скуке, после

чего пациент должен повеселеть. Такое изменение состояния пациента является показателем того, что инграмма действительно сократилась. Инграмма болезненных эмоций, закупоривающая огромное количество жизненной энергии, движется при сокращении по шкале тонов, так же как и инграмма боли: апатия, печаль, затаенная злость, антагонизм, скука, консерватизм, душевное спокойствие.

С какого тона может начинаться инграмма при ее прохождении? Скорее всего с тона 1.0 и ниже. Если тон пациента в предполагаемой инграмме будет соответствовать скуке, то найденный инцидент вряд ли можно считать инграммой.

6. Стирание (исчезновение инграммы из реактивного банка и ее переподшитие в стандартном банке в виде памяти) самой первой инграммы (бэйсик-бэйсик) является очень важным действием по следующим причинам: 1) бэйсик-бэйсик содержит перекрытие аналитического ума, которое рестимулируется при записи каждой новой инграммы; исчезновение первой инграммы позволит аналитическому уму отключаться не так глубоко, как раньше, и это значительно улучшит кейс; 2) стирание бэйсик-бэйсика из-за взаимосвязи между собой инграмм облегчит поиск остальных инграмм; 3) отсутствующий в кейсе соник-рикол может быть обнаружен в бэйсик-бэйсике (речь идет о команде, которая запрещает слушать что-либо), и тогда прохождение терапии значительно ускорится (но, конечно, не обязательно отсутствующий соник-рикол должен быть обнаружен именно в бэйсик-бэйсике; он может быть и в другой инграмме).

В самой первой инграмме могут отсутствовать слова (содержанием ее могут быть помимо слов какие-нибудь ощущения, утробные звуки). Она очень редко обнаруживается сразу в первых сессиях. Иногда бэйсик-бэйсик стирается без осознания ее одитором и пациентом, то есть ее принимают за обычную инграмму. Но все-таки обычно сокращается довольно-таки много инграмм до того, как появится бэйсик-бэйсик, в том числе и разряжается большое количество болезненных эмоций в поздних периодах жизни. Искать бэйсик-бэйсик нужно раньше момента проверки беременности или попытки

аборта. Узнать о том, что вы нашли и стерли бэйсик-бэйсик, можно по тому признаку, что все инграммы начинают стираться вместо сокращения.

При стирании инграммы (ее нужно проходить максимум десять раз, но чаще всего по минимуму, один-два раза) может появиться новый материал, который не показывался при сокращении. Стирание идет последовательно от бэйсик-бэйсика и выше, инграмма за инграммой. Причем если будет пропущена одна инграмма, то она удержит следующую (эта следующая будет сокращаться, а не стираться). Поэтому нужно найти пропущенную инграмму и стереть ее, тогда процесс стирания свободно пойдет дальше.

7. Технология работы одитора в каждой сессии терапии следующая: 1) попытаться найти и стереть бэйсик-бэйсик, для чего нужно отправить пациента в пренатальную область так далеко, как можно проникнуть; используя метод репитера в бэйсик-районе, можно получить инцидент, который сотрется (бэйсик-бэйсик). Если в бэйсик-районе не обнаружится никаких инграмм, ищутся инграммы болезненных эмоций в более позднем периоде жизни (потеря друга, потеря защитника, серьезные неудачи в каких-то сферах жизни). После разрядки инграммы болезненных эмоций снова нужно отправить пациента в пренатальную область, как можно раньше по траку времени, и посмотреть, возможно, там какие-то инграммы появились еще. Если после их сокращения больше никаких инграмм не обнаруживается в пренатальной области (и вообще в ранней области трака), значит, снова нужно обратиться в более поздний период для поиска и разрядки инграммы болезненных эмоций (так как болезненные эмоции могут сделать недоступными инграммы в пренатальной области). Такой цикл обращений за инграммами повторяется раз за разом; и чем раньше будут разряжены инграммы болезненных эмоций, тем лучше пойдет процесс сокращения и стирания инграмм.

Следует помнить, что в начале терапии не следует специально обращаться к моменту «бессознательности» типа операционного наркоза (то есть к инграмме, где есть операция), где много физической боли, ибо это может привести к ненужной рестимуляции.

При поиске инграмм в той или иной части трака времени в основном используется метод репитера. Но в принципе можно обойтись и без метода репитера. То, что иногда не удастся сделать методом репитера, можно добиться большой настойчивостью — просто использованием файл-клерка путем возвращения пациента сессии за сессией к той части трака времени, где должна быть инграмма (если ее там нет сегодня, она там будет завтра или послезавтра, и так далее). Инграмма проявится просто за счет многократного возвращения в район поиска (особенно это относится к инграммам болезненных эмоций). Такой метод называется методом «смазывания» (трак времени как бы смазывается за счет многократного движения по нему и становится более проходимым).

Как стало ясно из вышеизложенного, файл-клерку удастся найти и выдать одитору только ограниченное количество инграмм физической боли или инграмм болезненных эмоций в какое-то время, ибо эти инграммы перемешаны на траке и взаимно искажают друг друга, то есть районы инграмм болезненных эмоций искажают инграммы физической боли и наоборот. Единицы жизненной энергии, освобожденные из инграмм болезненных эмоций и запущенные в общую циркуляцию в биополе пациента, позволяют появиться ранним инграммам физической боли.

8. С инграммой болезненных эмоций нужно работать так же, как с другими инграммами. Содержимым инграммы является начало первого потрясения и достаточно продолжительное время, охватывающее начальный шок. При прохождении инграммы болезненных эмоций наиболее ярко видно движение пациента по шкале тонов. Если в начале инграммы пациент оказывается в апатии, то через несколько прохождений появятся слезы и отчаяние, еще несколько прохождений инграммы приведут к злости. Последующие прохождения повышают тон до скуки. При дальнейшей работе пациент может повеселеть и засмеяться. Показателем разрядки болезненных эмоций является ощущение пациента (после слез и причитаний), что он не испытывает уже эмоциональной боли. Если инграмма не разряжается после 10—12 прохождений, нужно идти назад

по цепочке инграммы болезненных эмоций и найти более ранние инциденты. Лучше всего, если одитор получит всю цепь инграмм на любого отдельного защитника, выпуская эмоциональные заряды из нее от поздних моментов к ранним, выбирая всю печаль из каждого инцидента и снимая заряды с целой серии инграмм (ведь может быть и так: начали разряжать печаль, когда пациенту было 60 лет, а через два часа попали в пренатальную область, когда потерянный защитник впервые стал защитником).

9. Чтобы привести терапию в движение, когда неизвестна причина ее застревания, можно использовать следующее.

1) Метод прямой линии памяти. Как уже говорилось выше, в начале кейса нужно сделать сбор данных о родителях пациента и его родственниках, о возможных защитниках. И если при прохождении инграммы вы вдруг перестаете двигаться дальше и вам не помогает поиск команд действия и собранные в начале кейса данные, вам следует перевести пациента в настоящее время и попытаться выяснить у пациента его стандартные драматизации, как-то наметить определенные цепи в кейсе. Стандартная беседа с пациентом по методу прямой линии памяти носит следующий характер: «Что вас беспокоит в настоящее время?» Ответ: «Больше всего материальное положение». — «Кого в вашей семье особенно беспокоило материальное положение?» Ответ: «Пожалуй, мать». — «Что она говорила по этому поводу?» и так далее. Таким же образом прорабатываются другие драматизации пациента. Если пациент ругает детей, выяснить, как он это делает, какие слова употребляет и кто из его родителей или родственников так же ругал детей и так далее. Такая проработка драматизации пациента имеет двойное следствие: а) одитор получает дополнительные сведения для поиска защитника, для поиска переключателей вэйланса и фаз действия; б) отключаются локи и различные виды инграмм, что улучшает состояние кейса. Поэтому, когда мы вновь отводим пациента вниз по траку времени, кейс должен сдвинуться.

Можно заставить человека вспомнить что-то приятное, какие-то приятные моменты жизни (первая встре-

ча с любимым, выпускной вечер в школе и так далее). Не возвращать пациента в те моменты, а вспомнить. Это тоже улучшит состояние кейса.

2) Возвращение в моменты удовольствия. Возвратите пациента по траку времени в моменты удовольствия, и пусть он пройдет через приятное происшествие как через инграмму, чтобы он целиком был в этом происшествии и действительно ощутил удовольствие. Прохождение моментов удовольствия, так же как и использование прямой линии памяти, выбивает (отключает) локи и некоторые виды инграмм и поднимает уровень тонуса пациента.

3) Есть довольно-таки простой метод, который иногда используется, если есть время у одитора и пациента. Если кейс застрял: инграмма не сокращается и вы не можете найти причину этого, не можете найти более ранней инграммы и так далее — тогда дайте просто осесть кейсу от 3 до 10 дней, то есть прервите терапию на это время. Когда по прошествии этого времени вы начнете новую сессию, кейс уже будет в лучшем состоянии.

Кстати, если кейс продвигается успешно, то работать с пациентом нужно каждый день или через 1–2 дня. Работа через 3 дня (на 4-й день) нежелательна, ибо это все равно что начинать терапию заново (кейс оседает).

Можно, наоборот, вместо того чтобы дать отдых кейсу, начать его интенсивно «тренировать», применяя уже упомянутый выше метод смазки (но для этого нужна огромная настойчивость и усидчивость): вы возвращаете пациента вниз по траку времени и проводите его раз за разом взад и вперед по определенному участку трака, и это делается сессия за сессией, и со временем мы получаем из кейса тот материал, который нужен.

4) Сканирование локов. Это прохождение локов с целью их проработки (отдельных локов, серии однотипных локов, серии локов, связанных с каким-либо человеком, серии локов за определенный период времени). Сканирование локов — это просматривание содержимого локов, при этом, если сканирование идет вслух, то пациент цитирует одитору наиболее аберрирующие фразы из каждого лока. При сканировании локов освобождается закупоренная в них жизненная

энергия, которая возвращается в общую структуру биополя пациента и поднимает пациента по шкале тонов (естественно, состояние кейса улучшается).

Сканировать каждую серию (цепь) локов нужно много раз. При первом прохождении цепь локов как обычно коротка, затем пациент постепенно вспоминает новые инциденты, относящиеся к данной цепи, и цепь удлиняется. Но затем в какой-то момент, когда большинство инцидентов пропало и цепь становится такой короткой, что для ее прохождения требуются лишь мгновения (или когда пациент усиленно начинает интересоваться своим окружением в настоящем времени или какой-то другой цепью локов), сканирование локов данной цепи можно прекратить. При сканировании одитор не прерывает пациента, он обязательно должен проверить после каждого захода в цепь локов, вернулся ли пациент в настоящее время. Лучше всего сканировать локи пациента, когда его показатель шкалы тонов 0.5 и выше (ни в коем случае не сканируйте при тоне 0.1).

Процесс сканирования одитор начинает с использования метода мгновенного ответа, задавая вопрос: «Файл-клерк ответит мне, есть ли в кейсе локи, которые могут быть сканированы. Да или нет?» (щелчок пальцев). Затем опять-таки, используя метод мгновенного ответа, одитор просит файл-клерка дать тип инцидентов для сканирования и спрашивает, можно ли просканировать определенную цепь локов, не задевая инграммы. В случае положительного ответа одитор возвращает пациента по траку времени в наиболее ранний инцидент данной цепи. После того как пациент достигает раннего инцидента, одитор должен убедиться в этом, задавая вопрос: «Вы в инциденте?» После этого одитор говорит: «По данной цепи локов начинайте сканировать, избегая любую физическую боль», после чего следует щелчок пальцами.

Можно сканировать не только локи, но и приятные моменты (это также улучшает кейс пациента). Особенно это необходимо тогда, когда пациент находится в подавленном состоянии вследствие ошибки одитора или по другим причинам. Очень полезно сканировать весь одитинг, данный в течение сессии (одитор возвращает пациента в начало сессии и предлагает ему про-

смотреть всю сессию). Это позволяет сокращать локи, образовавшиеся вследствие того, что какие-то инграммы во время сессии были рестимулированы и не сокращены.

10. Приведение терапии в движение, когда о причине застревания можно догадываться. Одной из причин застревания терапии является нарушение одитором основного положения кодекса одитора: затронув инграмму, не оставлять ее несокращенной. Одитор, будучи невнимательным, может пропустить баунсер, а при последующих прохождении может подумать, что инграмма стерта. Может вообще по неопытности оставить затронутую инграмму до неопределенного будущего. Кроме того, одитор может неправильно общаться с пациентом, опять-таки нарушая кодекс одитора. Фразы, сказанные одитором, типа: «Чего вы злитесь на отца, когда у него свои инграммы?» или «Вы уверены, что это не ваше воображение?» недопустимы. Они приведут к тому, что кейс застрянет.

В том случае, если вы знаете, что кейс застрял по вине предыдущего одитора (вам было поручено продолжить одитинг), нужно пройти одитинг как инграмму. Обратитесь к пациенту: «Сейчас вы возвращаетесь к первому разу, когда вы проходили одитинг. Подберите весь материал. Что теперь говорится?» Когда пациент начинает все это проходить, то обнаружится все то, что было сделано неправильно: неправильные фразы одитора, вхождение в некоторые инграммы и несокращение их и другое. Тогда нужно убирать неправильные фразы путем их неоднократного прохождения и работать над задетыми инграммами по их сокращению. Иногда, прежде чем работать с застрявшим кейсом, нужно дать ему осесть несколько дней.

Другой причиной застревания кейса может быть сильно рестимулирующая обстановка дома или на работе. Кейс может идти нормально, и вдруг в какой-то день он застопоривается. Одитору нужно выяснить, что произошло с пациентом после предыдущей сессии. Это может быть выражение негативного мнения жены о его занятиях терапией: «Ты обманываешь себя. Это просто воображение». И если жена напоминает чем-то бабушку, которая является защитником пациента и ко-

торую как защитника нужно слушаться и верить ей (жена является псевдозащитником), то рестимулируется соответствующая инграмма и кейс застревает. Это может быть неприятность другого рода, представляющая собой лок, рестимулирующий определенную инграмму. В этом случае нужно попытаться сократить этот лок: заставить пациента возвратиться в тот момент, когда он начал чувствовать себя плохо, и пройти несколько раз инцидент, пока не снимется заряд.

11. До сих пор рассматривалась работа одитора с кейсом, имеющим слуховой рикол. При отсутствии слухового рикола (таких кейсов много) работа одитора очень сильно усложняется, ибо пациент, попадая в инграммы, ничего не слышит и одитору нужна большая сообразительность и большая работоспособность, чтобы помочь пациенту восстановить и озвучить фразы, содержащиеся в инграмме. Соник-рикол перекрыт командой, запрещающей слышать, в какой-то инграмме; а эту инграмму чаще всего найти бывает сложно, поэтому одитору приходится большую часть терапии работать по существу вслепую (часто к отсутствию соника присоединяется и отсутствие видеорикола).

Работа одитора с инграммами в этом случае выглядит следующим образом. Допустим, одитор возвращает пациента по траку времени на поиски самой ранней боли или неудобства. Для того чтобы пациент вошел в начало инграммы по ощущению соматики, используется соматическая лента: «Соматическая лента пойдет к началу инграммы». Так как соник-рикола нет, то используется метод мгновенного ответа: «Первые слова вспыхнут в вашем уме, когда я сосчитаю от одного до пяти и шелкну пальцами. Один, два, три, четыре, пять» (шелчок). Обычно в уме пациента вспыхивает эта фраза. Так как мы не можем пройти сразу начало инграммы, отмечая все команды действия и переключатели вэйланса (по той же причине — отсутствие соник-рикола), чтобы путем повторения их 8—10 раз снять с них заряд, мы вынуждены снимать заряд с любых фраз, которые с трудом появляются поштучно в поле зрения (чтобы хоть как-то облегчить инграмму и кейс вообще). Пациент повторяет первую фразу до тех пор, пока не появится модификация первой фразы (возможно, более близкая

к истинной фразе, вернее, более точной или на самом деле являющаяся точной фразой). Модификация первой фразы повторяется пациентом до тех пор (обычно 10—15 раз), пока у него в уме не появится вторая фраза. И со второй фразой работают так же, как и с первой. Если после 10—15 прохождений фразы следующая фраза не появляется в уме у пациента, одитор подталкивает его вопросом: «Следующая фраза?». Если это не помогает, используется метод мгновенного ответа: «Следующая фраза вспыхнет в вашем уме, когда я сосчитаю от одного до пяти. Один, два, три, четыре, пять» (щелчок). После того как пройдена начальная часть инграммы (с четырьмя-пятью фразами), одитор возвращает пациента к началу инграммы: «Вернемся к началу инграммы и пройдем начальную часть снова». Стратегия работы с инграммой такая же, как при наличии соник-рикола: сначала прорабатываем начальную часть инграммы, отмечая (затем снимая с них заряд) команды действия, а затем уже осуществляется многократное прохождение всей инграммы от начала до конца.

Словарь

Абсолют — высшая сила, являющаяся причиной всего во Вселенной.

Астральная часть биополя — невечная, временная часть биополя.

Аура — часть биополя человека, распространяющаяся за пределы физической оболочки человека.

Аутогенная тренировка — тренинг, в котором занимающийся использует самовнушения на фоне расслабления тела.

Аутогенное расслабление — расслабление мышц, дыхания, сосудов в аутогенной тренировке.

Аберрация — отклонение от нормы; аберрированное поведение означает, что человек при определенных условиях в своем поведении и самочувствии отклоняется от нормы.

Аналитический ум — эта та часть ума, которая получает и сохраняет информацию для постановки и разрешения проблем.

Бейсик-бейсик — первая инграмма, записанная в тонких структурах человека.

Визуализация — мысленное видение.

Волноводы Кенрак — энергетические каналы, открытые корейскими учеными.

Возвращение — движение части «Я» человека в обратном направлении по траку времени.

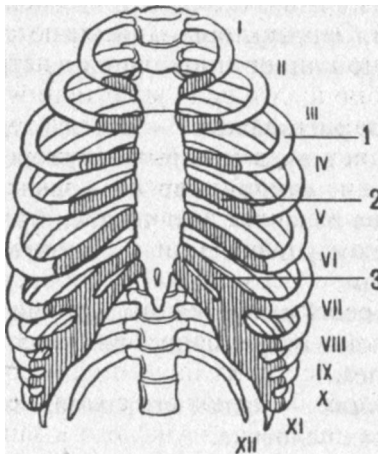
Внутренняя красота — психическое состояние человека, выражаемое комплексом душевных качеств: спокойствие, умиротворенность, доброта, истинное понимание окружающей красоты, любовь к природе, сострадание, возвышенная скромность и простота, гуманность, любовь к людям, восприятие каждого человека

в качестве нового и удивительного жизненного опыта, отраженные во внешнем проявлении (в лице и, прежде всего, в глазах; в речи, жестах, движении).

Временные тела человека — тела, которые распадаются после смерти человека. Это физическое, эфирное, астральное и ментальное тела, не являющиеся составными частями вечной души.

Выход из транса. — Мысленно произносим «Сейчас я проснусь» — и далее делаем отсчет до трех. Когда произносим «три», открываем глаза.

Грудная клетка — образуется позвоночником, ребрами и грудной костью. Вместе с мышцами, расположенными между ребрами, грудная клетка ограничивает грудную полость сверху, спереди, с боков и сзади, снизу грудная полость отделена от брюшной диафрагмой:



С каждым грудным позвонком сочленена одна из 12 пар ребер (I—XII) — плоских дугообразно изогнутых костей (1). Передние концы 10 верхних пар ребер соединяются с плоской грудной костью (2) при помощи гибких упругих хрящей (3). Две нижние пары ребер короче остальных. Они не соединяются с грудной костью.

Закон кармы. — В мировой деятельности все связано со всем, все находится во взаимной зависимости; цепи причин и следствий определяет жизнь Вселенной. Это относится и к человеку: он совершает поступок, а

через некоторое время начинает пожинать его результаты. Все имеет свою причину. Каждая мысль человека, каждое его чувство и поступок идут из прошлого и влияют на будущее.

Записи. — В трех случаях подсознание осуществляет запись информации (запись производится по всем каналам органов чувств) в особых блоках памяти. В первом случае речь идет о мыслях, эмоциях и поступках, имеющих не нейтральный, а явно выраженный положительный или отрицательный характер (по отношению к другим людям или к себе). Так как перечисленное относится к силам, создающим карму, то все это записывается в причинное тело, образуя тем самым причинно-следственные информационные потоки (кармические связи). Во втором случае речь идет о факторах, являющихся причинами ненормального, нерационального поведения человека и его психосоматических заболеваний. Эти факторы записываются подсознанием одновременно в причинное тело и в астральную (невечную) часть биополя в виде уплотнений структуры ауры и чакр. Указанные уплотнения структурно представляют собой капсулы, в которых закупорено то или иное количество жизненной энергии в зависимости от силы эмоций, содержащихся в факторах. Реализация записей на физическом уровне в виде отклонения от нормы в поведении и психосоматических заболеваний осуществляется при релаксирующих условиях, то есть в момент, когда окружение бодрствующего, но усталого или расстроенного человека напоминает содержимое записи (тембр голоса беседующего с вами человека похож на тембр голоса человека, звучащего в записи, или обстановка комнаты очень похожа на обстановку комнаты, запечатленной с помощью зрительного канала в записи и т. д.). В третьем случае речь идет о факторах (событиях), при которых человек испытывает душевное неудобство.

Записи, ее виды. — Первый вид: записи, являющиеся причиной эмоционально обусловленных болезней. К ним относятся записи: «Эффект внушения» (многократно повторенная словесно внушенная идея), «Элементы органической речи» (самовнушенная словесная идея в виде стандартной фразы, выражающей жалобы

на всякие неприятности), «Конфликт» (образ-картинка события или совокупности событий, в течение которых происходило подавление эмоций), «Мотивация» (образ-картинка события или совокупности событий в детстве, характеризующихся отсутствием родительской ласки, ведущей к цепочке следствий: комплекс неполноценности — мотив самозащиты — болезнь для вызова сочувствия окружающих), «Идентификация» (образ-картинка события или совокупности событий, обычно в детстве, характеризующихся сильным влиянием близких родственников или интересных окружающих людей, ведущих к цепочке следствий: копирование указанных людей — приобретение болезней этих людей). Второй вид: записи, содержащие физическую боль или большие болезненные эмоции, являющиеся причиной отклонений от нормального поведения и хронических психосоматических заболеваний. К ним относятся: 1) «инграмма физической боли» (образ-картинка события, характеризующегося наличием физической боли и пониженным уровнем сознания или полной потери сознания). К этой инграмме относится инграмма сочувствия (содержанием ее является заверение в защите и сочувствии от какого-либо человека, в результате чего в подсознании человека закрепляется уверенность, что нужно быть больным, чтобы иметь рядом такого защитника; следствием такой инграммы являются хронические психосоматические заболевания) и инграмма контрвыживательная (фразы в этой инграмме блокируют действие средств, способствующих повышению жизненного тонуса); 2) «инграмма болезненных эмоций» (образ-картинка события, характеризующегося жестокой, приводящей в шоковое состояние, потерей или угрозой потери чего-либо; образ содержит такие эмоции, как гнев, страх, горе, апатия). Третий вид: «лок» (образ-картинка события, при котором человек испытывает душевное неудобство: резкий разговор с начальником, неприятная встреча и т. д.), не содержащее физической боли и больших болезненных эмоций.

Заземление — обеспечивает контакт с земной энергией, а это необходимо во всех формах работы с энергией, а также в медитативной деятельности, так как

подсознательными уровнями существования легче управлять с заземленного места. Техника заземления: сесть на стул с прямой спинкой и поставить ступни на пол, положить кисти рук на бедра ладонями вверх. Войти в легкий транс: закрыть глаза, расслабиться, освободиться от всех забот. Мысленно представить себе стержень, идущий от основания позвоночника в центр Земли (стержень имеет энергетическую структуру, и ничто не может преградить ему путь).

Зомбирование — создание психологической зависимости.

Идеомоторные ответы — условные, подсознательно контролируемые сигналы, соответствующие правилу «да — нет».

Инграмма — момент «бессознательности», который содержит физическую боль или болезненные эмоции и ощущения.

Йоговские асаны — физические упражнения в хатха-йоге.

Казуальный — причинный.

Канал Ида — энергетический канал, проходящий вдоль позвоночника с левой его стороны.

Канал Пингало — энергетический канал, проходящий вдоль позвоночника с правой его стороны.

Канал Сушумна — центральный энергетический канал, проходящий в середине костного мозга позвонков.

Карма — Слово «карма» происходит от санскритского слова «kṛi», что означает «действовать», «делать»; чаще всего выражение «карма» употребляется для обозначения того, что может быть названо «результатом действий».

Кейс — пациент, решившийся на стирание у себя записей в виде инграмм; поле записей, с которым работает одитор.

Китайские меридианы — энергетические каналы, открытые китайскими врачами («каналы тела»), которые были названы так: канал сердца, легких, печени, селезенки (или селезенки — поджелудочной железы), почек, «управителя сердца» (канал «пекарда», или «сосудисто-сексуальный»), желудка, тонкой кишки, толстой кишки, мочевого пузыря, желчного пузыря, «трех обогревателей».

Кундалини-шакти — энергия, находящаяся в нижней чакре (Муладхарачакре).

Либи́до — половое влечение.

Маятник — инструмент работы с подсознанием: металлический конусообразный предмет на нитке, работает по принципу «да — нет»; определенному движению маятника соответствует положительный ответ подсознания, другое движение соответствует отрицательному ответу.

Медитация — размышление, умственное действие, цель которого — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенности от внешних объектов.

Ментальный — умственный.

Ментальный экран — экран перед мысленным взором.

Одитор — человек, работающий с пациентом по стиранию у него записей в виде инграмм.

Освобождение сознания. — Для того чтобы вести обмен информацией с окружающей средой, нужно научиться произвольно освобождать сознание от получения информации из организма и от управления текущими в нем процессами с целью изъятия максимума энергии для восприятия и обработки информации, поступающей от другого человека, из общего биоманнитного поля либо для воздействия на другого человека и на окружающую среду.

Полное йогическое дыхание. — Вдох состоит из трех фаз: 1) движение диафрагмы — живот медленно выпячивается вперед; 2) расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки так, чтобы воздух устремлялся в середину легких; 3) грудь расширяем до отказа, приподнимая ключицы; затем начинается медленный выдох через нос в той же последовательности, что и во вдохе: 1) сначала вытягивается живот; 2) опускается грудь; 3) опускаются ключицы и плечи; затем снова вышеописанный вдох, выдох и т. д.

Прана — космическая энергия, находящаяся в воздухе, продуктах питания, солнечных лучах.

Пренатальный — предродовой.

Психосоматические заболевания — заболевания тела, в которых большую роль играют психические факторы.

К ним относятся аллергия, обыкновенная простуда, астма, бронхит, туберкулез легких, экзема, крапивница, избыточный вес, запоры, колиты, язва желудка, болезни желчного пузыря, гипертония, коронарные заболевания сердца, мигрень, эпилепсия, сахарный диабет, импотенция, фригидность, бесплодие у женщин и др.

Психический — относящийся к процессам, происходящим в тонких структурах человека, и прежде всего в душе.

Психическое дыхание. — Старайтесь добиться четкого представления о том, будто вихрь праны, после того как вы пропустили его через кожу, мышцы и кости, спирально обвивает все ваше тело, устремляясь от ног к голове и обратно. Выполняется так: дышите ритмично, пока ритм не установится полностью, затем представьте, что во время вдоха воздух и прана проникают через кожу и вытягиваются костями ног; при этом волосяной покров ног плотнее прилегает к коже. Во время выдоха представьте, что воздух выталкивается из костей ног через кожу; при этом волосяной покров ног поднимается, чтобы дать дорогу потокам воздуха, выходящим из пор тела. Сделайте такие вдохи и выдохи несколько раз. Постепенно в процессе такого дыхания уменьшается вклад легких и увеличивается вклад кожи в общий баланс дыхания и дыхание стремится к кожному. Затем аналогично мы дышим через руки, голову, верхнюю часть туловища, нижнюю часть туловища. Затем проведем прану по чакрам сверху вниз и снизу вверх.

Психология — наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека.

Реактивный ум — та часть ума, которая накапливает, сортирует и сохраняет физическую боль и болезненные эмоции и стремится управлять организмом исключительно на раздражительно-ответной основе.

Реинкарнация — аналогично понятию «перевоспложение», означающему переход души из одного вместилища (тела) в другое.

Релаксация — расслабление.

Рестимулирующие условия — в момент, когда окружение (условия) бодрствующего, но усталого или расстроенного человека напоминает содержание записи типа инграммы, что вызывает реализацию записи на

физическом уровне; причем главную негативную роль при этом играют команды (фразы), записанные в инграмме, — они определяют отклонение от нормы в поведении.

Рефлексогенная зона — область расположения чувствительных нервных окончаний (рецепторов), раздражение которых вызывает определенный рефлекс в других частях тела.

Рикол — воскрешение в памяти определенного вида ощущения из прошлого (видеозрительный канал; сонник-слуховой канал, осязание и т.д.).

Ритмическое дыхание — вдох и выдох, одинаковые по длительности (от 6 до 16 биений сердца), паузы (задержки) после выдоха и вдоха по длительности — половина вдоха или выдоха.

Сенситив — человек, обладающий сверхчувственным восприятием.

Сенсорный канал — относящийся к ощущениям.

Субличности — психологические образования, подобные живым существам и находящиеся в пространстве личности человека. Субличностей может быть довольно много, и каждая из них имеет свои собственные движущие мотивы и собственный стиль жизни, часто отличающийся от мотивов и стиля жизни других субличностей.

Транс — состояние, при котором фокус внимания направлен внутрь себя и при котором исчезают барьеры между сознанием и подсознанием и личность имеет возможность установить непосредственный контакт с подсознанием.

Транс легкий — характеризуется признаками: мышечное расслабление, в том числе и расслабление мышц лица (особенно в области лба, щек, губ), неподвижность позы вследствие тяжести во всех членах тела; фиксация взгляда и расширение зрачков; замедление дыхания; снижение частоты пульса и сердечных сокращений; снижение реакций на внешние раздражители. Для погружения в транс может быть использована следующая методика: расслабившись, зафиксируйте свой взгляд на какой-либо точке на стене, после чего, сделав три глубоких вдоха, выразите информацию по трем каналам (зрительному, слуховому, чувственному) в трех предложениях (по три предложения: что видите, что

слышите и что чувствуете). Затем сделайте то же самое, используя по два предложения и наконец по одному предложению. Обычно при переходе от второго цикла к третьему человек оказывается в состоянии легкого транса.

Толерантность — терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Тонкие структуры человека — невидимые физическим зрением тела человека (эфирное, астральное, ментальное и другие тела), в состав которых входит сознание, подсознание, надсознание.

Трак времени — система распределения информации во времени, записанной в тонких структурах человека.

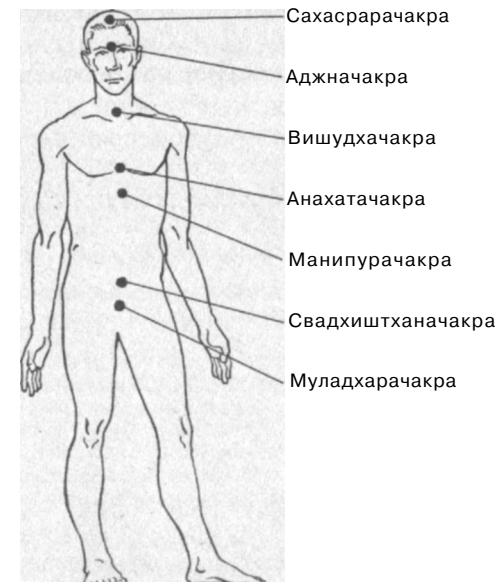
Трансперсональный — выходящий за рамки пространственно-временного опыта.

Файл-клерк — механизм ума, действующий как контролер информации.

Фобии — навязчивые страхи.

Фрустрация — гнетущее напряжение, чувство безысходности.

Чакры — энергетические центры в биополе человека.



Основные чакры расположены по линии позвоночника: в области копчика — Муладхара-чакра, в области малого таза — Свадхиштхана-чакра, в области солнечного сплетения — Манипура-чакра, в области сердца — Анахата-чакра, в области щитовидной железы — Вишудха-чакра, в области головного мозга (гипофиз) — Аджна-чакра, в области макушки — Сахасрара-чакра.

Эго (лат.) — я.

Эгрегоры — групповые психоэнергетические поля. Причастность к какой-либо общности является основой существования эгрегоров. Крупные эгрегоры созданы различными религиями и идеалами.

Эманация — центральное понятие неоплатонизма, означающее переход от высшей онтологической ступени универсума (единое) к низшим, менее совершенным. Эманация как убывание бытия противоположна восходящему развитию, совершенствованию.

Эякуляция — семяизвержение; сложный рефлекторный акт, обеспечивающий выведение спермы из мужского полового члена во время полового акта.

Я высшее — частица Абсолюта (Высшей силы) в душе человека. Названо высшим в отличие от Я личного — центра сознания человека, точки чистого самоосознания. Я личное представляет собой проявление или проекцию Я высшего, ибо Я высшее представляет собой расширенное, надличностное самосознание.

Содержание

Введение	3
----------	---

Раздел 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ НОМЕРА СРЕДСТВ

1. Психосоматические заболевания и расстройства	5
2. Психические расстройства и неврологические болезни	6
3. Личная жизнь	6
4. Работа, деловая деятельность, учеба	7
5. Внутреннее состояние, характер	8
6. Отношение к другим людям, общение	9
7. Взаимоотношение с окружающей средой	10
8. Помощь другим людям в устранении их проблем и лечении их заболеваний	11

Раздел 2. СРЕДСТВА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РЕШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ, А ТАКЖЕ ЛЕЧЕНИЮ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

1. <i>Выживаемость и предупреждение болезней</i>	12
Средство 1. Образ жизни, дающий человеку возможность нормально существовать в этом мире	12
Средство 2. Физическая нагрузка, позволяющая многим людям сохранять хорошее состояние здоровья и бодрое состояние духа	18
Средство 3. Питание, предотвращающее болезни	20
Средство 4. Исключение из своей жизненной практики гнева, злобы, зависти и отрицательных мыслей	22
Средство 5. Вера в свое здоровье, свое долголетие и свои способности	23
Средство 6. Владение своим телом	25
Средство 7. Настройка своих основных жизненных центров	27

2. Устранение болезней.....	28
Средство 8. Визуализация работы с энергетикой организма.....	28
Средство 9. Исцеляющие прикосновения (кинезиология).....	30
Средство 10. Использование разума клеток.....	35
Средство 11. Психотерапия.....	37
Средство 12. Самогипноз.....	42
Средство 13. Лечебное голодание.....	48
3. Устранение беспокойства и бессонницы.....	50
Средство 14. Устранение беспокойства, источником которого является постоянное проигрывание в уме событий прошлого и ожидаемых событий в будущем.....	50
Средство 15. Устранение беспокойства, источником которого является отягощение внутренними проблемами.....	52
Средство 16. Устранение беспокойства, источником которого является неудовлетворенность чем-либо.....	56
Средство 17. Устранение беспокойства, источником которого является сексуальное напряжение в организме.....	58
Средство 18. Устранение беспокойства, источником которого является боязнь старения и смерти.....	58
Средство 19. Устранение беспокойства, источником которого является длительное психическое перенапряжение.....	65
4. Устранение плохого самочувствия и низкого жизненного тонуса.....	67
Средство 20. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через самовнушения.....	68
Средство 21. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия посредством гимнастики.....	69
Средство 22. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через психотерапию.....	71
Средство 23. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через закаливание.....	74
Средство 24. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через самомассаж.....	78
Средство 25. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через дыхательные упражнения.....	81
Средство 26. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через активизацию и очищение чакр.....	83
Средство 27. Повышение жизненного тонуса и улучшение самочувствия через очищение энергетических каналов.....	88
5. Устранение боли.....	
Средство 28. Обезболивающее дыхание.....	89
Средство 29. Переживание травмирующего инцидента.....	90
Средство 30. Отвлечение своего внимания от места боли.....	90
Средство 31. Самогипнотический прием.....	91

II. СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПСИХИКИ

1. Устранение плохого настроения.....	
Средство 32. Приветливое выражение лица и улыбка.....	93
Средство 33. Положительный ментальный настрой.....	95
Средство 34. Красивая внешность.....	96
Средство 35. Перевод своего сознания в сердечную чакру.....	98

2. Устранение негативного отношения к себе и окружающему миру.....	100
Средство 36. Выработка любви к себе.....	101
Средство 37. Принятие себя таким, какой ты есть.....	105
Средство 38. Выработка положительных установок.....	112

3. Как управлять своими желаниями и эмоциями.....	
Средство 39. Подавление вредных желаний.....	120
Средство 40. Прощение.....	123

4. Устранение скованности, зажатости, неестественности поведения.....	126
Средство 41. Снятие скованности лица.....	126
Средство 42. Стирание внутренних стереотипов.....	127
Средство 43. Раскрепощение от стандартных штампов мышления.....	128
Средство 44. Освобождение от неестественности в поведении.....	128
Средство 45. Освобождение от неприятного осадка на душе.....	129

5. Как перестать заикливаться на своих многочисленных заботах и начать радоваться жизни.....	
Средство 46. Отречение.....	130
Средство 47. Уединение.....	131
Средство 48. Верные соотношения.....	132
Средство 49. Выработка радостного отношения к жизни.....	133

6. Устранение своего ненормального поведения.....	
Средство 50. Возвращение в прошлое в самогипнозе.....	134
Средство 51. Длительное применение медитации.....	136
Средство 52. Раскрепощение психики.....	137
Средство 53. Творческая работа по созданию своего образа.....	144
Средство 54. Как добиться, чтобы в записях не было команд, определяющих ненормальное поведение.....	144

III. СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ В ДЕЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Организация своей работы.....	
Средство 55. Выработка эффективного стиля работы.....	147
Средство 56. Волевое усилие.....	148
Средство 57. Отработка произвольного внимания.....	150
Средство 58. Эффективное изучение материала.....	152

2. Как стать симпатичным и обаятельным для окружающих.....	
Средство 59. Имидж обаятельного человека.....	157
Средство 60. Воспитание положительных мыслей.....	158
Средство 61. Выработка магнетизма.....	160
Средство 62. Приятное и полезное общение.....	161

3. Достижение успехов в деловой деятельности.....	
Средство 63. Поведение на деловых встречах.....	162
Средство 64. Использование трех уровней осознания.....	164
Средство 65. Использование духовного уровня осознания.....	167

<i>4. Как раскрыть собственные возможности и разбудить резервы своей психики</i>	
Средство 66. Образные представления	172
Средство 67. Повышение умственных процессов в гипнотическом трансе	173
Средство 68. Использование музыки	174
Средство 69. Как учить перед сдачей экзаменов	174

IV. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И УСПЕХОВ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

<i>/-. Достижение благополучия в личной жизни</i>	
Средство 70. Правила общения	175
Средство 71. Осознание сути любви	176
Средство 72. Преодоление несчастной любви	177
<i>2. Увеличение своей привлекательности</i>	
Средство 73. Выражение лица	179
Средство 74. Маски	179
<i>3. Достижение благополучия и успехов в сексуальной жизни</i>	
Средство 75. Повышение половой потенции	180
Средство 76. Систематические занятия любовью	183
Средство 77. Регулирование эякуляций	183
Средство 78. Тантрийский способ половых отношений	189

V. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ В СТРЕССОВЫХ, КОНФЛИКТНЫХ И ОТВЕТСТВЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

<i>/-. Выход без негативных последствий из стрессовых состояний</i>	200
Средство 79. Выход из стрессовых ситуаций, вызванных сильными эмоциями гнева, ненависти, радости, любви	200
Средство 80. Выход из ощущений страха и горя	203
Средство 81. Освобождение от негативных ощущений	204
<i>2. Успешное разрешение конфликтных ситуаций</i>	204
Средство 82. Пассивная позиция в конфликте	205
Средство 83. Активная позиция в конфликте	205
<i>3. Оптимальное поведение в ответственных ситуациях</i>	
Средство 84. Самовнушения перед ответственными событиями, встречами	207
Средство 85. Мобилизация и восстановление физических и психических сил перед ответственными событиями, встречами	207
Средство 86. Восстановление раскованности в ответственных ситуациях	209
<i>4. Преодоление трудностей</i>	
Средство 87. Укрепление уверенности в себе	211
Средство 88. Укрепление силы воли	212
Средство 89. Преодоление нежелания что-либо делать	215
Средство 90. Установка на приятие неприятных событий	215
Средство 91. Выработка невозмутимости	216
Средство 92. Видение в себе божественного	218

VI. СРЕДСТВА НАХОЖДЕНИЯ БЫСТРОГО ВЫХОДА ИЗ КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

<i>1. Нахождение выхода из критических жизненных ситуаций через сознание</i>	
Средство 93. Ролевой тренинг	220
Средство 94. Объединяющий центр во внутреннем мире	221
<i>2. Нахождение выхода из критической ситуации с помощью подсознания</i>	
Средство 95. Люк в подсознание	222
Средство 96. Решение сложной проблемы через получение необходимой информации из подсознания	226
<i>3. Оптимальный выбор партнера для семейных отношений</i>	228
Средство 97. Зодиакальный гороскоп	229
Средство 98. Восточный гороскоп	230
<i>4. Получение ответов на вопросы, возникающие при решении сложных проблем</i>	231
Средство 99. Автоматическое письмо	233
Средство 100. Ответы через пальцы рук по принципу «да»—«нет»	235
Средство 101. Маятник	236
Средство 102. Ментальный экран	237
Средство 103. Ответы на вопросы через образы	238

VII. СРЕДСТВА ИЗМЕНЕНИЯ ТЕЛА В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

<i>/-. Отработка красивой фигуры</i>	
Средство 104. Улучшение форм бедер и ягодиц	240
Средство 105. Отработка красивой фигуры	240
<i>2. Исправление дефектов роста, веса и речи</i>	
Средство 106. Увеличение роста	242
Средство 107. Уменьшение веса	242
Средство 108. Исправление дефекта речи	243
<i>3. Восстановление упругости мышц живота и половых органов женщины в послеродовом периоде</i>	
Средство 109. Восстановление упругости мышц живота	243
Средство 110. Восстановление нормальных размеров влагалища	246

VIII. СРЕДСТВА ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

<i>/-. Устранение негативных качеств своего характера</i>	246
Средство 111. Самовнушение на фоне транса	247
Средство 112. Самовнушение по выработке положительного свойства характера в аутогенной тренировке	248
Средство 113. Визуализация для создания положительного свойства характера	254

Средство 114. Гармония действий, эмоций и мыслей с последующей медитацией.....	256
Средство 115. Сознательное использование пары - противоположностей.....	257
2. Достижение внутренней свободы.....	259
Средство 116. Внутренняя свобода через непредвзятость.....	259
Средство 117. Внутренняя свобода через ограничение ума.....	261
Средство 118. Внутренняя свобода через разотождествление с субличностями.....	265
Средство 119. Внутренняя свобода через отношение к жизни с легким сердцем.....	267
Средство 120. Внутренняя свобода через свободу выбора своих действий.....	268
3. Облагораживание души.....	269
Средство 121. Воспитание внутренней красоты.....	269
Средство 122. Облагораживание души через материальную и духовную пищу.....	273
Средство 123. Облагораживание души через щедрость и бескорыстную помощь.....	275
Средство 124. Облагораживание души через любовь.....	277
4. Приобретение понимания сути жизни и как себя вести в этой жизни.....	278
Средство 125. Понимание сути жизни через познание закона кармы.....	278
Средство 126. Понимание сути жизни через познание эволюции человека на Земле и в тонких мирах.....	281
Средство 127. Понимание сути жизни через правильное понимание нравственности.....	283
Средство 128. Как себя вести в этой жизни.....	288
5. Достижение осознанности.....	289
Средство 129. Осознанность действий, желаний, чувств.....	291
Средство 130. Осознанность через самонаблюдение.....	293
Средство 131. Осознанность через контролирование общего состояния тела.....	294
Средство 132. Отработка осознанности через медитацию.....	295
6. Достижение космического сознания.....	297
Средство 133. Космическое сознание через осознание независимости от своего тела, бессмертности своей сути и единства всего живого.....	302
Средство 134. Космическое сознание через осознание всего сущего.....	304
Средство 135. Космическое сознание через буддийскую медитацию.....	306
IX. СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ СЕБЯ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ	
1. Защита от психического нападения и освобождение от его последствий.....	309
Средство 136. Защита от энергетических ударов через работу со своей аурой.....	313

Средство 137. Эгрегорная защита от энергетических ударов.....	315
Средство 138. Защита от энергетических ударов в виде психических оболочек.....	317
Средство 139. Защита от кратковременного вампиризма в общественных местах.....	320
Средство 140. Защита от кратковременного вампиризма близких или знакомых людей.....	321
Средство 141. Защита от долговременного вампиризма.....	322
2. Защита от физического нападения.....	324
Средство 142. Как женщина может защитить себя от физического нападения.....	324
Средство 143. Самозащита с помощью приемов самбо и каратэ.....	325
X. СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ СУДЬБОЙ И КОРРЕКТИРОВКИ СУДЬБЫ СВОЕГО НАРОДА	
7. Управление своей судьбой.....	331
Средство 144. Управление судьбой через приобретение мудрости и самовнушение.....	331
Средство 145. Управление своей судьбой через владение мыслями, желаниями, поступками.....	334
Средство 146. Управление судьбой через корректировку образа судьбы.....	337
Средство 147. Управление судьбой через самоопределение своей жизни.....	339
2. Корректировка судьбы своего народа.....	340
Средство 148. Корректировка судьбы народа и планеты через коллективную медитацию.....	341
Средство 149. Корректировка судьбы народа через любящую доброту.....	341
XI. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЕГО ОРГАНИЗМА	
1. Устранение болезней.....	342
Средство 150. Энергетическое воздействие.....	342
Средство 151. Оздоровление через прикосновения.....	348
Средство 152. Гипнотическое воздействие с целью оздоровления.....	348
Средство 153. Воздействие на пациента посредством своей тонкоматериальной копии.....	356
2. Устранение беспокойства и бессонницы.....	361
Средство 154. Гипнотическое внушение с помощью блестящего предмета.....	361
Средство 155. Гипнотическое внушение с помощью любого предмета.....	362
3. Устранение плохого самочувствия и низкого жизненного тонуса.....	363
Средство 156. Гипнотическое воздействие, основанное только на внушении.....	363
Средство 157. Освобождение нервных каналов от стоячих волн.....	364

4. Устранение боли	
Средство 158. Быстрое гипнотическое погружение.....	366
Средство 159. Приведение пациента в осознанное состояние.....	367
Средство 160. Восстановление общения с травмированными частями тела.....	367

XII. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЕГО ПСИХИКИ

/-. Устранение негативного отношения человека к себе и окружающему миру	
Средство 161. Гипнотическое погружение с концентрацией внимания пациента на своем дыхании.....	371
Средство 162. Гипнотическое погружение с концентрацией внимания пациента на взгляде гипнотизера.....	371
2. Устранение ненормального поведения человека	
Средство 163. Устранение ненормального поведения посредством стирания инграмм.....	372
Средство 164. Устранение ненормального поведения посредством глубоких трансформирующих переживаний.....	376

XIII. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СВОЕЙ ДЕЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Достижение успеха в деловой деятельности через общение	
Средство 165. Воздействие на другого человека через ораторское искусство.....	379
Средство 166. Создание объединенного энергетического поля.....	385
Средство 167. Как заставить человека встать на вашу точку зрения.....	386
Средство 168. Как найти общий язык с трудными людьми.....	386
2. Достижение успехов через бессловесное и словесное внушение	
Средство 169. Воздействие на человека через бессловесное внушение.....	390
Средство 170. Воздействие на человека через словесное внушение.....	392

XIV. СРЕДСТВА ПСИХИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ..... 393

/-. Паразитирование на энергии другого человека	
Средство 171. Откачка энергии у людей, находящихся в непосредственной близости от вампира.....	397
Средство 172. Откачка энергии у людей с помощью голоса или глаз.....	399
2. Энергетические удары по биополю другого человека	
Средство 173. Нападение в виде злобной мысли, посланной со злобным намерением.....	399
Средство 174. Нападение в виде активных агрессивных советов.....	400
Средство 175. Энергетические удары большой силы.....	401

XV. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЕГО МЫСЛЕЙ И УПРАВЛЕНИЯ ЕГО ПОВЕДЕНИЕМ

1. Как научиться читать мысли другого человека.....	405
Средство 176. Освобождение сознания, способствующее приобретению навыков телепатии.....	407
Средство 177. Укрепление дисциплины мышления, способствующее приобретению навыков телепатии.....	410
Средство 178. Настройка на прием информации от другого человека (и из общего поля).....	412
Средство 179. Получение информации от другого человека, находящегося на расстоянии.....	416
2. Управление поведением другого человека	
Средство 180. Управление поведением другого человека посредством бессловесного внушения.....	417
Средство 181. Управление поведением другого человека посредством гипноза.....	419
Средство 182. Воздействие на личность человека через ауру.....	420

XVI. СРЕДСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА

1. Укрепление своей жизнеспособности через энергию Космоса и Земли	
Средство 183. Пропускание через себя земной и космической энергии.....	422
Средство 184. Подпитка энергией от эгрегора.....	433
2. Оздоровление своего организма через контакты с животными, растениями, минералами	
Средство 185. Контакты с животными и растениями.....	424
Средство 186. Контакты с камнями.....	425
3. Оздоровление через запахи	
Средство 187. Оздоровление посредством приятных запахов окружающей среды.....	425
Средство 188. Оздоровление посредством запахов растений.....	426
4. Как взаимодействовать с обстановкой дома, квартиры	
Средство 189. Как уберечь себя от негативного воздействия предметов домашней обстановки, связанного со свойствами накопленной энергии.....	427
Средство 190. Как уберечь себя от негативного воздействия форм предметов домашней обстановки.....	429

XVII. СРЕДСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ ДЛЯ НАХОЖДЕНИЯ БЫСТРОГО ВЫХОДА ИЗ КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИИ

/-. Нахождение выхода с помощью рамки и маятника	
Средство 191. Нахождение безветренных мест в доме или квартире.....	430

Средство 192. Определение степени здоровья какого-либо органа человека.....	432
Средство 193. Нахождение вещей и получение ответов на вопросы.....	433
<i>2. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из общего биомагнитного поля</i>	
Средство 194. Настройка на прием информации из общего поля.....	433
Средство 195. Получение информации из общего биомагнитного поля.....	437
<i>3. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из предметов.....</i>	
Средство 196. Восприятие информации от предмета для характеристики хозяина предмета и восстановления картин прошлых событий.....	439
Средство 197. Восприятие информации от предмета для поиска пропавшего человека.....	443
<i>4. Нахождение выхода с помощью информации, полученной из окружающей среды посредством астральных органов чувств.....</i>	
Средство 198. Получение информации с помощью простого ясновидения.....	446
Средство 199. Получение информации с помощью ясновидения в пространстве и использования «астральной трубы».....	447
Средство 200. Получение информации с помощью ясновидения в пространстве при выделении астрального тела.....	448
 XVIII. СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ ЕЕ СОСТОЯНИЯ	
Средство 201. Способность изменения состояния окружающей среды через медитацию.....	452
Средство 202. Способность изменения состояния окружающей среды через выработку лучей.....	452
Приложение 1. РИСУНКИ К ЗАЩИТЕ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ.....	454
Приложение 2. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЛА РЕБЕНКА, ЕГО ВНЕШНОСТИ, УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, А ТАКЖЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ.....	
<i>1. Выбор и предопределение родителями пола ребенка.....</i>	<i>467</i>
<i>2. Предопределение родителями ребенка его привлекательной внешности, выдающихся умственных способностей и талантов.....</i>	<i>470</i>
<i>3. Если родители хотят получить здорового, крепкого ребенка, они получают его.....</i>	<i>471</i>
3.1. Физическое и психическое состояние родителей перед зачатием и в момент зачатия.....	471

3.2. Физическое и психическое состояние женщины в период беременности и в послеродовой период.....	472
---	-----

Приложение 3. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕНОРМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ХРОНИЧЕСКИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ДИАНЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ.....	474
--	------------

Словарь.....	489
--------------	-----