

Геннадий НАСЕДКИН

**ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ
И
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Москва
2012

УДК 821.161.1

ББК 84 (2Рос – Рус)

Н31

Наседкин Г. К.

Н31 Лечебное дыхание и лечебное питание. – М. – 2012. – 118 с.

ISBN 978-5-201-04832-3

© Г. К. Наседкин, 2012

ЧАСТЬ 1

ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

В человеке огромное количество сил! Все об этом говорят, но как их найти в трудную минуту? Как сделать так, чтобы включились резервы и заработали скрытые возможности нашего организма? И почему, несмотря на такие фантастические достижения современной науки, совершенствование самого человека проходит как-то незаметно?

В середине прошлого века произошел грандиозный прорыв в фармацевтической науке. Были открыты и запущены в массовое производство лекарства, которые уничтожают микробов, обезболивают, усыпляют, снижают давление...

И так успешно эта химия действовала, что казалась всесильной. И вера в лекарства была огромной. Она была и у пациентов, и у ученых. Они верили, что смогут все!

Но вот прошли годы. Десятилетия прорывалась фармацевтическая наука в тайны болезней и здоровья. Все новые лекарства придумывались, за открытия чудодейственных медикаментов вручали Нобелевские премии.

2012 год. Третье тысячелетие! Фармацевтические компании самые богатые корпорации в мире. Куда там наркобаронам и военным. Наркотики и оружие, слава богу, нужны небольшой прослойке, а вот лекарства сейчас требуются всем: от младенцев до глубоких стариков. И мы идем в аптеки за помощью, забывая про те самые силы в нашем организме, о которых мы говорили в начале нашей беседы.

Лекарства придуманы на все случаи жизни, и мечта врачей прошлого века уже должна была бы исполниться – болезни должны быть давно побеждены! Но нет, люди не стали меньше болеть. На месте старых появляются новые микробы, не чувствительные ни к каким антибиотикам, возникает повальный страх заболеть, он пропитал нас сквозь человечество.

Не принесли всеобщего счастья лекарства, не стали панацеей от болезней. Но самое неприятное не в этом. Мы с вами, начав верить в лекарства, перестали верить в собственные силы, которые есть, никуда не делась и терпеливо ждут, когда же на них обратят внимание.

Среди грандиозных открытий, которые были сделаны за последнее время, было одно, просто ошеломляющее! Оказалось, что абсолютно все лекарства может синтезировать сам организм, в котором есть клетки, вырабатывающие снотворное, обезболивающие и самые мощные антибиотики. Организм – это потрясающая по своей красоте и сложности саморегулирующая система. Но! Почему же тогда медицина не пошла по пути внутреннего совершенствования, а сосредоточилась на фармацевтическом направлении, когда лекарства вводятся извне? Вы, наверное, и сами понимаете почему...

В процессе исследований возникло еще одно удивительное открытие! Оказалось, что если употреблять лекарства, то свои уже перестают вырабатываться. Например, всем известный мезим. Тот, который для желудка незаменим. В этом препарате есть ферменты поджелудочной железы животных. И я вас уверяю: по сравнению с нашими ферментами мезимовские значительно им уступают. Начав принимать мезим, мы выключаем функ-

цию своей родной поджелудочной железы. Она получает сигнал, что ферменты уже в организме есть, и перестает работать. В результате так называемой заместительной терапии мы не просто не включаем резервные силы, а основные теряем.

Странно, наверное, слушать подобную исповедь от врача. Я получил классическое образование в Первом медицинском институте им. Сеченова, окончил его в 1988 году. После окончания проработал больше двадцати лет в хирургии большой больницы. Не буду вас утомлять рассказами о своей трансформации, об этом я написал две книги – «Сияющие горы» и «Письма человеку прекрасному». Если будет желание, прочтете, но в результате я пришел к убеждению, что путь, по которому идет современная медицина, тупиковый. Современная медицина не ведет человека к совершенствованию. Нельзя у человека отбирать возможность осознанных перемен, какие дает ему болезнь.

Все техники, которыми буду делиться с вами, друзья, практические. Я занимаюсь ими сам, лечу с их помощью людей уже больше двадцати лет. Начинать нужно с лечебного дыхания и питания. Для многих непонятно, как можно дыханием влиять на органы, с дыханием не связанные. Например, на желудок или сосуды. Я обязательно расскажу вам об этом в ближайших беседах, но сначала давайте подышим и на практике познакомимся с целительным действием дыхания.

Это мой первый опыт подобных публикаций. Честно говоря, привычнее заниматься с группами пациентов или читать лекции, так что извините, если что-то из написанного будет поначалу непонятным. Тренировки в лечеб-

ном дыхании я разбил на беседы. Часть бесед – теоретическая, в которых я делюсь своим взглядом на вопрос и рассказываю про дыхательную технику, вторая часть – практическая, здесь мы уже вместе с вами будем осваивать упражнения и совершенствовать навыки. Упражнения последовательные – от простых к сложным.

◎ БЕСЕДА 2

БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ

Базовое дыхание – это дыхание-разминка. С него имеет смысл начинать любые дыхательные практики, для того чтобы привести себя в правильное состояние. Эта беседа теоретическая, а в следующей мы включим метроном и подышим.

Дышать можно в любых условиях. Едете ли вы в машине, находитесь ли дома – это не важно. Важно перед началом упражнения на него настроиться. Поэтому любое дыхание – это некий ритуал, в котором вы меняете свое настроение в более позитивном направлении. Превратите дыхание в радостный ритуал. Выделите на него время. Остановитесь. Посмотрите на небо. Ведь дыхание связано с воздухом, а царство воздуха – небо! Не важно, безоблачное оно или затянуто тучами, в любом состоянии оно прекрасно. Когда дышите на свежем воздухе, прислушайтесь к звукам, обратите внимание на краски окружающей вас природы.

Обязательно улыбайтесь! Про улыбку буду напоминать вам при каждом удобном случае. Если удастся улуч-

шить настроение при дыхании, считайте, что больше половины лечебного результата вы уже достигли.

Следующий важный момент – следить внутренним зрением за движением воздуха. Тренировка внутреннего зрения, то есть способности к самонаблюдению, – очень важный элемент лечения.

Базовое дыхание состоит из четырех фаз.

Первая фаза – **вдох**. Медленный, глубокий вдох на шесть ударов метронома. Вдох комфортный, без напряжения.

Вторая фаза – **пауза после вдоха** – четыре удара метронома. Просто задержите дыхание и не дышите.

Третья фаза – **выдох**. Медленный выдох на шесть ударов метронома. Выдох без особенного напряжения, до границы с зоной комфорта. Мы, кстати, часто будем пользоваться этим понятием – «зона комфорта», поэтому поговорим про него отдельно.

Четвертая фаза – **пауза после выдоха** – шесть ударов метронома. Потерпите без воздуха шесть счетов.

Вот четыре фазы **базового дыхания: вдох – пауза после вдоха – выдох – пауза после выдоха.**

Не думайте о том, правильно вы дышите или нет. Для базовой техники дыхания это совершенно неважно. Важно, еще раз повторю, дышать с улыбкой – это первое, и второе – обращать внимание на движение воздуха при раздувании грудной клетки, паузах и сдувании. Этот процесс нужно представить себе образно, как будто наблюдаете за собой изнутри.

Всегда начинайте тренировки с базовой техники. Даже если вы эксперт в дыхании, знаете, как поймать солнечный ветер, если можете задержать вдох на целую

минуту, а поднявшись на 12-й этаж, задержать дыхание на выдохе на 30 секунд, все равно начинайте с базовой техники. Вы поймете, что хорошо ее освоили, когда в любой ситуации вы сможете остановиться, сосредоточиться и с улыбкой сделать три-четыре глубоких вдоха и выдоха с паузами, обращая внимание только на движение воздуха.

Базовое дыхание можно делать и на ходу, в качестве метронома используя ритм шагов. На шесть шагов – вдох, четыре шага – пауза, шесть шагов – выдох, шесть шагов – задержка после выдоха, и так повторяйте, пока есть настроение дышать.

В следующей беседе потренируемся в базовом дыхании.

© БЕСЕДА 3

БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

В текстовом исполнении практические занятия воспринимаются хуже, чем в аудио- или видеозаписях. Их продуктивнее слушать или смотреть, поэтому советую воспользоваться аудио-, видеозаписями или прийти на тренинги, на которых мы дополнительно используем лечебные звуки колокола.

Чтобы освоить базовое дыхание, воспользуйтесь диском «Дыхание и вдохновение», 1-й частью из 2, в оглавлении найдите раздел «Базовое дыхание, практическое занятие» и прослушайте его несколько раз. Этот совет актуален для

всех практических упражнений, поэтому я буду для следующих разделов указывать название диска для тех, кто захочет заниматься с помощью аудиозаписей.

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О БАЗОВОМ ДЫХАНИИ

– *Через что дышать?*

– Вдох делайте через нос, выдох – или через нос, или через рот, для базового дыхания это непринципиально.

– *Если не получается держать ритм и не хватает дыхания?*

– Ничего страшного. В следующей беседе я специально потренируюсь с вами в чуть более упрощенном варианте базового дыхания, где все фазы будут одинаковыми по продолжительности – по четыре удара метронома. И, когда начнете заниматься лечебным дыханием сами, выберите тот ритм, который будет для вас комфортным.

– *Сколько раз дышать за одно занятие?*

– За одно занятие постарайтесь делать шесть-семь комплексов. Один комплекс состоит из четырех фаз: вдох – пауза после вдоха – выдох – пауза после выдоха.

– *Сколько раз дышать в течение дня?*

– Дышите при каждой удобной ситуации. А ситуация – это смена пространства. Вышли на улицу, вспомни-

ли про дыхание – подышали, зашли в помещение – снова подышали. Представьте, что доктор выписал вам лекарство и нужно его принимать по ситуации. Вот дыхание и есть ваше лекарство. Только оно не придумано химиками, а ваше, родное. То, что вы испытываете непривычные ощущения, – прекрасно. Радуйтесь им. Это ваш путь к здоровью, а он без новых ощущений не бывает.

Искусство дыхания складывается из навыков.

Мы начали с навыка ритмичного дыхания. В обычной жизни мы не обращаем внимания на ритм дыхания и автоматически приспособливаем вдохи и выдохи под жизненные потребности.

Во время занятий, чтобы отсчитывать ритм вдохов, выдохов и пауз, мы пользуемся метрономом. Но как дышать, когда под рукой его нет? Советую вам научиться ориентироваться по ритму пульса.

Под большим пальцем находится артерия, на которой мы будем считать пульс. Три пальца левой руки – указательный, средний и безымянный – положите на пульсирующую под кожей лучевую артерию.левой рукой обнимите правую руку с тыльной стороны. Постарайтесь сделать так, чтобы подушечка каждого пальца чувствовала свой удар пульсовой волны.

Начните вслух считать удары пульса. Один, два, три, четыре, пять... В норме сердце бьется ритмично, и вы очень быстро почувствуете ритм пульса и сможете его запомнить. Частота ударов вашего сердца и будет для вас единицей измерения для дыхания.

В том случае, если у вас аритмия, сердце бьется неритмично, ориентируйтесь не на частоту пульса, а на секундную стрелку. Одна секунда – один счет. Начинаю-

щим иногда бывает сложно удерживать внимание и на дыхании и на счете, поэтому советую воспользоваться музыкальным метрономом.

В следующем практическом занятии мы займемся базовым дыханием с равными фазами – по четыре счета.

◎ БЕСЕДА 5

УПРОЩЕННОЕ БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ

Практическое занятие.

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

◎ БЕСЕДА 6

ЗОНА КОМФОРТА

Для того чтобы нам двигаться дальше, необходимо внести ясность в это понятие.

Что это такое и зачем вообще про эту зону говорить? Дело в том, что, пока мы находимся в зоне комфорта, никакие резервные силы, никакие новые возможности организма, в том числе лечебные, включаться не будут.

Зона комфорта – это внутреннее пространство, которое от момента расслабления до напряжения и, наоборот, от напряжения до расслабления мы проходим незаметно для самих себя. Поясню.

В человеческой личности можно выделить три составляющие – физическое тело, эмоциональное тело и ментальное тело. Понятно, что они не разделены, а не-

разрывно связаны, но друг от друга по своим силам отличаются.

В физическом теле напрягаются и расслабляются мышцы, связки, суставы. Чтобы понять зону комфорта в физическом теле, проведите простенький эксперимент. Обратите внимание на бицепс правой руки. Он расслаблен. Теперь напрягите бицепс. От момента покоя до момента напряжения, пока вы это напряжение заметите, пройдет некоторое время, в течение которого бицепс увеличится в объеме, – это и есть его зона комфорта. Нижняя граница зоны комфорта бицепса – это его незаметное расслабление, а верхняя граница – его незаметное напряжение.

Надо сказать, что скелетные мышцы никогда не находятся в состоянии полного расслабления, только сердечная мышца способна абсолютно расслабиться в фазу диастолы и напрячься в фазу систолы, но мы не можем усилием воли управлять этими процессами в сердце. Поперечно-полосатые мышечные волокна, к которым, кстати, относится бицепс, постоянно находятся в тонусе. Незаметном, но напряжении. И степень напряжения также бывает разной.

Кстати, раз уж мы с вами беседуем про напряжение и расслабление, задумайтесь, как можно напрячь мозги? Ведь там нет мышц... А как можно напрячь радость или расслабить грусть?

Так вот, от момента незаметного для вас расслабления до момента незаметного напряжения – это комфортная зона. Если вы решите выйти за зону комфорта и напрячь бицепс сверх меры комфорта, вам потребуется усилие воли.

Зона комфорта есть в каждой системе органов. Давайте взглянем на желудочно-кишечный тракт.

Если сделать несколько глотков воды, то до какой-то степени будет приятно пить. Это слово – «приятно» – и будет определять зону комфорта. За пределами зоны комфорта желудку станет неприятно, он будет переполнен. Существует обратное состояние – пустого желудка. И ему какое-то время тоже будет комфортно быть пустым. Внутри зоны комфорта мы не замечаем желудок, но если переест, то есть выйти за зону комфорта в сторону насыщения, возникнет ощущение переполнения. Противоположное чувство называется голодом или жаждой. Это выход за зону комфорта в сторону пустоты в желудке.

Зону комфорта дыхания довольно просто понять, сделав обычный вдох. Вы четко чувствуете границу зоны комфорта. Для того чтобы продолжить вдыхать, а резерв для этого в легких точно есть, необходимо сделать над собой усилие.

Верхний рубеж, до которого вам вдыхать удобно, – верхняя зона комфорта, или зона комфортного напряжения. Так же в противоположном направлении есть зона комфортного расслабления, в дыхании она будет на выдохе.

Свои границы комфорта мы знаем, потому что способны чувствовать напряжение и расслабление психической энергии.

Напряжение сверх меры и расслабление сверх меры возможно сделать нарочно, усилием собственной воли, но бывает, когда выход за зону комфорта вызывают обстоятельства. Перенапряжение во время занятий в школе или институте, эмоциональные взрывы на работе – это

примеры, когда мы выходим за границу комфорта неосознанно.

Бессознательный выход за зону комфорта, как в сторону напряжения, так и в сторону расслабления, обязательно замечается организмом, так как является для него стрессом, а при длительном неосознанном процессе вызывает нарушение функций в органах и системах и приводит к заболеваниям, так называемым неосознанным страданиям.

Зона комфорта – не постоянная величина. Если начнете тренировать бицепс, границы зоны комфорта расширятся. Будет большая амплитуда между напряжением и расслаблением. Возможностей у бицепса будет больше.

То же самое с дыханием. Это функция физического тела. По мере тренировок границы зоны комфорта для легких будут расширяться. Сознательно раздвигать эти границы нам поможет следующее ритуальное дыхание. Оно называется «дыхание за зоной комфорта».

Зачем учиться выходить за зону комфорта? – спросите вы. Нужно для того, что резервные силы и новые возможности организма, в том числе в отношении здоровья, включаются только в пограничном состоянии. И границей является зона комфорта. Выходя за зону комфорта, вы становитесь новым человеком и обретаете новые способности. Пограничные состояния требуют опыта и осторожности. Нельзя выходить за зону комфорта слишком далеко. Именно поэтому мы начинаем с вами с дыхания – наиболее простой и управляемой системы.

Следующий раздел будет посвящен питанию. Потом, если будет интересно, познакомлю с практиками специальных физических упражнений, дальше планирую по-

делиться с вами разнообразными техниками работы с сознанием.

◎ БЕСЕДА 7

ДЫХАНИЕ ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА

Практическое занятие.

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

Оно нужно для тренировки осознанных выходов за зону комфорта.

◎ БЕСЕДА 8

УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ ДЫХАНИЯ ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

◎ БЕСЕДА 9

А-О-УМ ДЫХАНИЕ

Теория

Перед началом дыхания напомню вам, как устроена система легких. Воздух поступает через нос и рот в трахею, проходя через голосовую щель, расположенную в гортани. Трахея – это довольно жесткая полая трубка диаметром два-три сантиметра.

Если подбородок поднять, трахея будет видна ниже кадыка. В грудной клетке трахея делится на два главных бронха, идущих к правому и левому легким. Для дыхания важно понимать, откуда начинается вдох, откуда легкие начинают раздуваться.

Кстати, если бы вы сами конструировали легкие, как бы вы начали наполнять легкие воздухом? Через верхушки, середину или нижнюю часть?

На моих занятиях этот вопрос всегда вызывает недоумение и разногласия. Кто-то придумал надувать легкие через верхушки, как воздушные шарики, кто-то предложил начать их наполнять снизу, через диафрагмальную область, как наполняются батареи центрального отопления...

Но природа распорядилась иначе. Бронхи входят в легкие через середину. Вдох начинается от средних отделов, и в обычной, не напряженной, жизни в дыхании привычно участвуют только средние отделы, приблизительно 20–30 процентов от всего объема легких. Чтобы раздуть легкие полностью, необходимо приложить усилие, выйти за зону комфорта и направить воздух в верхушки и диафрагмальную области. Усилие воли передается целой группе мышц. Чтобы раздувались верхушки, есть надключичные мышцы, чтобы в дыхании участвовала нижняя часть легких, напрягается диафрагма – гигантская плоская мышца между грудной и брюшной полостями, а средние отделы раздуваются межреберными мышцами.

В легких даже предусмотрены специальные доли, получающие свой отдельный долевого бронх, – верхняя, средняя и нижняя. В левом легком, из-за того что к нему прижимается сердце и требует места, средняя доля отсутствует, а в правом легком все три. В этих долях бронхи

продолжают ветвиться, причем это действительно похоже на деление ствола дерева на ветви: сначала толстые, а потом все более тоненькие. И наконец, тончайшие бронхи, самые узенькие трубочки, заканчиваются гроздью винограда. По крайней мере, альвеолы, микроскопические пузырьки, в которых происходит обмен газами с кровью, очень похожи на красные виноградные гроздья.

Общая площадь этих альвеол, а их у взрослого человека 700 миллионов, почти 150 квадратных метров. Это как три экрана в огромных кинотеатрах. И каждая альвеола окутана сетью капилляров. Представьте себе виноградину, покрытую тончайшей кожей. Что на самом деле происходит в процессе так называемого газообмена, вы узнаете в беседе «Управление внутренним огнем», не буду сейчас затрагивать эту грандиозную тему.

На вдохе воздух из атмосферы устремляется по бронхам в альвеолы, они надуваются воздухом, и начинается газообмен между кровью в капиллярах и альвеолами, в результате этого газообмена часть нужных газов вместе с кислородом остается в крови, а другая часть, ненужная, вместе с углекислым газом попадает в альвеолы и затем выдыхается.

Интересно, что до середины XVI века человечество считало, будто никакого газообмена в природе нет, а дышим мы для того, чтобы охлаждать внутренности.

Кстати, вы не задумывались, что вызывает потребность к вдоху? Недостаток кислорода в крови или избыток углекислого газа?

Теперь, после того как мы вспомнили, как устроена система органов дыхания, вам стало понятно, что для полноценного, осознанного дыхания необходимо не просто выды-

хоть, а усилием воли раздувать все отделы легких. Вот для этого мы и будем использовать дыхание А-О-УМ.

Есть несколько важных моментов, на которые хочу обратить ваше внимание.

Первый момент – дышите изо всех сил.

Максимально глубокое дыхание необходимо для того, чтобы включились резервные силы организма. В обычной жизни всего лишь двадцать-тридцать процентов легочной ткани участвует в энергообмене. Не забывайте, что легкие – это основная энергостанция, обеспечивающая нас легкоусвояемой энергией, необходимой для жизни.

Как только увеличивается вдох, сразу же возрастает поток жизненных сил.

Неслучайно во время физической нагрузки мы начинаем чаще дышать. Стоит несколько раз присесть или подняться на два лестничных пролета, и мы сразу начинаем дышать чаще. Для работающих мышц нужна энергия. Дыхание является источником сил, которым вы способны управлять.

Начиная выполнять ритуальное дыхание с максимальной амплитудой вдохов и выдохов, вы увеличиваете поток жизненной энергии, а когда вы при этом испытываете вдохновение, вы существенно повышаете качество этого потока.

Второй момент – во время задержки дыхания продолжайте предыдущую фазу дыхания. После вдоха во время паузы делайте мышцами вдох (мы с вами учились делать до вдохи при тренировке в дыхании вне зоны комфорта). После выдоха во время паузы продолжайте мышцами выдох, как при дыхании вне зоны комфорта мы делали до выдохи.

Зачем необходимо продолжать вдох во время паузы после вдоха? Между легкими находится средостение. Это пространство, в котором расположены сердце, аорта, пищевод, а еще множество важных нервных сплетений. Если во время задержки дыхания натужиться, то легкие будут сжимать средостение, а значит, и сердце, и аорту. Продолжая предыдущую фазу дыхания во время пауз, мы обеспечиваем правильную работу сердечно-сосудистой системы.

И третий момент...

Во время задержки дыхания необходимо напрягать анус. В наших беседах будем называть это напряжение «закрыть замочек».

Довольно странное для непосвященного человека условие правильного дыхания – напряжение ануса. Но, видимо, йоги неслучайно придумали его пять тысяч лет назад. Представляете, в Ведах, древнейших текстах, описано это условие правильной задержки дыхания. Во время дыхания замочек расслаблен, во время паузы напряжен.

Напряжение этого сфинктера автоматически вызывает напряжение мышц тазового дна, при этом меняется кровоснабжение органов тазовой и паховой областей. Правильное дыхание является прекрасной профилактикой геморроя. Но мне кажется, что древние не ради геморроя это условие придумали, поэтому советую в дыхательных практиках про него не забывать.

Еще раз перечислю важные моменты для правильного дыхания. Дышите изо всех сил, обращая внимание на максимальность вдоха и выдоха. Во время паузы продолжайте мышцами предыдущую фазу дыхания. После вдоха продолжайте вдох, после выдоха – выдох. И третье

условие – во время паузы закрывайте замочек, а когда дышите – раскрывайте.

◎ БЕСЕДА 10

А-О-УМ ДЫХАНИЕ

Практика.

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

◎ БЕСЕДА 11

ПОСЛЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ЗАНЯТИЙ

Зачем нужно лечебное дыхание? Дело в том, что силы, которые мы используем для физической работы, для эмоциональных переживаний и размышлений берутся из трех принципиально разных источников.

Первый источник психической энергии, без которой человек пяти минут прожить не может, – система органов дыхания.

Следующий источник сил – система пищеварения. Когда усваиваются жидкость и твердая пища, при их распаде образуется энергия, которая расходуется в результате жизнедеятельности.

И наконец, третий источник, третья энергостанция, – впечатления. Не удивляйтесь! Мы получаем силы, когда смотрим, слушаем, ощущаем запах, чувствуем вкус и осязаем нервными окончаниями кожи. Причем иерархия этих сил, которые мы получаем при впечатлениях, напи-

сана на лице. Глаза – на первом месте, они выше других органов чувств расположены на лице, чуть ниже по уровню расположены уши – значит, слух на втором месте, обоняние – на третьем месте, и ниже уровня носа – рот, отвечающий за вкусовые ощущения. Тактильные рецепторы на пятом месте.

Кстати, задумайтесь, почему система органов зрения устроена так, что мы сознательно можем ее выключить, закрыв глаза веками, а слух и обоняние мы так выключить не можем?

Я назвал лишь «видимую» часть органов, отвечающих за впечатления от окружающего нас мира, но вспомните, что происходит перед сном. Мы лежим с закрытыми глазами, стараемся ничего не слышать, но поток зрительных образов и обрывки разговоров продолжают восприниматься нашим сознанием. Это происходит благодаря эпифизу, шишковидной железе, или, как его называют, «третьему глазу». Это главный источник психической энергии, получаемой человеком в результате впечатлений, особенно когда он начинает у нас открываться. Тогда меняется привычный взгляд на мир, и вы начинаете осознавать то, что раньше не замечали. Мы побеседуем про это замечательное состояние более подробно в разделе лечебных впечатлений, а сейчас вернемся к лечебному дыханию.

Когда мы многократно повторяем одно и то же действие, оно превращается в привычку. При привычных физических нагрузках, обычных эмоциях и привычных размышлениях мы тратим изо дня в день повторяющееся количество сил, и это количество мы должны ежедневно восполнять.

Человек привыкает определенным образом дышать в состоянии сна и бодрствования, не задумывается, как делать вдох или выдох, функция дыхания работает автоматически. Количество сил, которые он получает при дыхании, мало отличаются день ото дня, поэтому мы похожи на себя, когда смотримся в зеркало сегодня, завтра, через неделю.

То же самое происходит и с силами, получаемыми в процессе питания. Несмотря на то что мы можем есть разную пищу – мясо, хлеб, овощи, – количество энергии, которое получает организм в результате расщепления этих разных продуктов, одинаковое.

И то же самое получается с впечатлениями. Мы бессознательно пропускаем мимо ушей и не замечаем глазами очень много информации. У нас есть специальная система блокировки, организм снабжен специальными фильтрами, ограничивающими поток образов, звуков и запахов. Нам не нужно все это многообразие, потому что мы просто неспособны вместить такие объемы энергии. У энергии впечатлений есть такие же ограничения, как и у желудка. Больше какого-то количества не съешь и не выпьешь.

Но когда-то, на каком-то этапе нам приходится менять привычный баланс сил. Этот этап перемен связан с моментом, который мы обычно называем стрессом.

Неосознанный выход за зону комфорта дольше, чем на «пять ударов сердца», как в сторону напряжения, так и в сторону расслабления, является для нашего организма стрессом. Поток энергии, который проходит через нас, резко увеличивается либо резко уменьшается. В этой резкой смене потоков энергии, собственно, и заключается

стресс. Но силы в организме распределены неравномерно, и какие-то органы более устойчивы к колебаниям напряжения энергий, а какие-то – менее. Это как у нас в квартире с электричеством. Перегрелся утюг – и пробки вырубил. Утюг оказался самой уязвимой точкой в электрической цепи. В организме тоже есть такие уязвимые точки. Они называются органы-мишени.

Кто-то начинает мучиться головными болями после стресса – значит, органом-мишенью стали слабые сосуды мозга, кто-то подкашливает – значит, первыми стресс почувствовали легкие, у кого-то болит позвоночник. Так проявляется орган-мишень или органы-мишени.

Нарушение гармонии потоков психической энергии – это стресс, ощущается дискомфорт, а при длительном нарушении появляются боли и болезни. Эти ощущения, если их перевести на язык энергий, говорят, что человеку необходимо восполнить недостаток или, наоборот, уменьшить количество жизненных сил.

Для того чтобы у нас это получалось в нужный момент, требуется ежедневная тренировка, позволяющая осознанно усиливать или ослаблять поток жизненной силы. Осознанно – значит, тогда, когда включается сила воли.

Для того чтобы организм справился со стрессом, требуется существенно больше энергии, чем для привычной жизни! Откуда же эти силы взять? Где найти тот резервный запас сил, которые мы будем тратить во время стресса и болезни?

Самый простой и самый управляемый источник новых сил – дыхание. Чуть более сложный в управлении источник сил – питание. И, как ни странно, впечатления явля-

ются самым сложным по управлению источником сил. В такой последовательности – дыхание – питание – впечатление – мы и будем двигаться в наших тренингах.

Вы прошли первую неделю занятий, ввели дыхательные упражнения в свой ежедневный курс зарядки и начали выполнять базовое ритуальное дыхание с задержками после вдоха и выдоха. Научились делать его максимально глубоко, с максимально полными для вас вдохом и выдохом. Освоили дыхание вне зоны комфорта и А-О-УМ дыхание, с задержками дыхания, при которых продолжают вдох во время паузы после вдоха и выдох во время паузы на выдохе. И вы поняли, как закрывать замочек, напрягать анус во время задержки дыхания и расслаблять его во время выполнения самого дыхания.

Обычно на этот этап тратится семь дней. При ежедневном, регулярном выполнении дыхательных практик, по ситуации, вы уверенно будете дышать правильно, и у вас появится чувство нехватки дыхания, если вы дыхательный комплекс пропустите. Это прекрасно, значит, вы все делаете правильно.

Теперь я хочу акцентировать ваше внимание на том, а для чего вообще мы начали упражняться в дыхании. Мы же не просто так легкие тренируем, накачивая межреберные мышцы и диафрагму. Мы учимся менять энергопоток! Чтобы усилием воли, воспользовавшись навыками, полученными в результате тренировки с ритуальным дыханием, выходить за зону комфорта и усиливать поток жизненной силы или ее ослаблять. Чувства, когда вы понимаете, что становитесь сильнее или слабее, чувства, к которым вы привыкаете и глубже осознаете от зарядки к зарядке, очень важные.

Чувство, когда вы становитесь сильнее, мы будем называть «вдохновением». И я специально остановлюсь на чувстве вдохновения, потому что именно в этом направлении стоит совершенствоваться в дыхании. Дышать мы будем ради вдохновения, друзья!

ВДОХНОВЕНИЕ

Теория

Друзья, мы дышим ради вдохновения! Вдохновение приходит волной и продолжается 3–5 секунд. Перечислю ощущения, которые мы испытываем при вдохновении: возникает приятная волна мурашек на коже затылочной части головы и спине. Когда приходит вдохновение, становится тепло в ладонях, ступнях и груди. Вообще это очень приятно – испытывать вдохновение.

Когда приходит вдохновение, текут радостные слезы. Они необязательно вытекают из глаз, но вы их обязательно почувствуете, потому что вдохновение – это всегда эмоциональное переживание.

Когда приходит вдохновение, не хочется есть и пить, потому что это как раз та самая энергия, которую мы получаем в процессе пищеварения. Когда мы съедаем завтрак или обед, то питаемся пищей материальной, а когда испытываем вдохновение, питаемся духовной пищей.

Когда приходит вдохновение, приятно смотреть и приятно слушать! Приятно смотреть на живое! Небо, солнце,

деревья, приятно слушать, как шумит листва, поют птицы. Вы даже заметите, что стали дальше видеть и лучше слышать, это действительно так, потому что при вдохновении глаза начинают замечать новые оттенки цвета, а слух – новые тона звука.

*«Все видеть, все понять, все знать, все пережить!
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами!
Пройти по всей земле горящими ступнями!
Все воспринять и снова воплотить!»*

Эти строки Максимилиан Волошин написал явно в состоянии вдохновения, и на меня они оказывают такое же действие.

Когда приходит вдохновение, вы никуда не торопитесь, душа приходит в состояние гармонии с окружающими и с собой.

Есть еще два замечательных проявления вдохновения – это ясновидение и отсутствие страха. Я на них остановлюсь.

Представьте себе спортсмена, например бегуна. И он, занимаясь своим привычным бегом, вдруг почувствовал вдохновение! Спортсмен явно видит, что ему необходимо ускориться или, наоборот, остановиться. Он видит и не боится это сделать! Тренер в этот момент ему ничего не говорит! Ему подсказывает его собственное сердце, а вдохновение открыло для него такое ясновидение, что он стал способен слушать свое сердце. И ни один тренер не даст ему в эту секунду более хорошего совета. Это его предел возможностей! Так работает вдохновение. Оно нам подсказывает, что нужно делать.

Если вдохновение испытывает поэт, а практически все из нас в отдельные периоды жизни писали стихи, и если удалось войти в правильное состояние, вдохновение подсказывает нужную строчку и рифму.

Художник видит правильный цвет или форму скульптуры.

Мудрец видит нужное решение задачи.

Когда приходит вдохновение, вы становитесь сильнее. Эта сила будет проявляться во всех аспектах вашей личности. В физическом отношении вы станете сильнее, скорость реакции возрастет, появится решимость в активных действиях. В эмоциональном плане сила вдохновения также укрепит вас. Появятся новые краски и звуки, жизнь станет радостнее и ярче. В ментальном теле вы также заметите перемены. Вдохновение обостряет творческое начало. Возникают новые мысли, меняются точки зрения на привычную жизнь.

Так ощущается приток сил. Мы его в наших беседах назвали **ВДОХ-НОВЕНИЕМ!**

А что чувствуется, когда силы уходят?

Это состояние уныния, депрессии. Оно сопровождается противоположными симптомами.

Если в состоянии вдохновения вы испытываете тепло в груди, в руках и ногах, то в состоянии уныния возникают холод, озноб в груди. Руки становятся влажными от пота. Вместо приятных мурашек вы испытываете зуд на коже, как будто надели шерстяной свитер на голое тело. Если вдохновение избавляет вас от голода и дает чувство сытости, то уныние, наоборот, вызывает голод и жажду, причем никакого ясновидения в помине нет, и вы не понимаете, что вам нужно съесть в этот момент.

Вместо бесстрашия, которое дает вдохновение, уныние вызывает страх, он один из ярких симптомов депрессии. Вдохновение ощущается гармонией в душе и чувством безграничности времени, а в состоянии уныния душа, наоборот, начинает суетиться, торопиться и, естественно, ошибаться.

Очень важно при наших ритуальных дыхательных упражнениях понимать, в какую секунду вы получаете силы, а когда теряете.

Давайте проведем такой эксперимент. Возьмите или представьте себе лист бумаги и разделите его пополам. Справа напишите то, что вас делает сильнее, а слева – что вас ослабляет. Знаете, в чем феномен этого листка? Секрет заключается в том, что справа и слева вы напишете одни и те же слова. Может ли человека сделать сильным еда? Конечно, может, ведь мы для этого и едим, чтобы восполнить силы. А может его еда ослабить? Запросто! Переел, съел что-то не то – и вот, пожалуйста, без сил лежишь, грустный! Может ли человека сделать сильным любовь? Я называю явные мысли. Конечно! Любовь нас окрыляет, делает решительными. А может ли любовь нас ослабить? Да, может!

Любое слово, любая мысль, которую вы напишете справа, легко ляжет и в левый список. Проведите этот эксперимент честно, один на один с собой, и вы убедитесь в истинности моих слов.

А теперь подумайте вот над чем. С правой стороны листа слова, означающие силу, слева – слабость. Одни и те же слова! А что между ними?

Я не буду пока отвечать на этот вопрос, постарайтесь найти на него ответ сами, потому что ответ во многом

поможет правильно относиться к вдохновению при дыхании.

Начав анализировать свои чувства, вы получите новые знания, не информацию, а чувствознания, когда вы четко сможете дифференцировать – это состояние вдохновение, это приток сил, а сейчас я силы теряю. От чего это происходит, в чьем присутствии или отсутствии? Это очень важные вопросы для здоровья тела и души, которые приносят опыт и мудрость.

ВДОХ АРОМАТА ЦВЕТКА

Теория и практика.

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

ВДОХ-НОВЕНИЕ.

Взгляните на это слово. Оно состоит из двух корней – «вдох» и «новение». В первом корне «вдох» «в» показывает направление внутрь, «дох» – попадание воздуха в легкие. «Новение» – этот корень встречается во многих словах. Мгновение, обновление, новость. «Новение» – это слово с несколькими смыслами. Образование нового. Новость. Второй смысл – свет.

Вдохновение – это новый свет, который возникает в человеке благодаря вдоху, благодаря дыхательному движению внутрь.

Но одного вдоха мало. Необходимо желание нового света. Искусство дыхания как раз и заключается в получении обновления с помощью вдоха. Этому помога-

ют две следующие техники – «вдох солнечного ветра» и «вдох аромата цветка».

Их мы используем для усиления возникшей волны вдохновения. Вдохновение приходит не совсем от дыхания, оно возникает от ощущения новой мысли. Но эту мысль, ухватив за хвост, вы можете развить и волну, которую мысль подняла, усилить! Вдохновение – настолько важная сила, что, как только возникла волна мурашек и эмоций, прекращайте дыхательный комплекс, которым в данную секунду занимаетесь, и сразу же переходите к «вдоху аромата цветка».

Выполняется это ритуальное дыхание в том же положении, в котором вас застало вдохновение. Если вы лежали, сидели или стояли, не меняйте положения тела, продолжайте «вдох аромата цветка».

Выдохните до границы с зоной комфорта и без паузы сделайте очень медленный вдох. Вспомните, как мы вдыхаем аромат цветка, – воздух при этом вдохе направляйте через верхние носовые ходы, как будто бы в теменную и затылочную области головы. Вдыхайте медленно и полностью заполняйтесь ароматом цветка. Как только вы почувствуете волну мурашек на затылке и спине, направьте вдыхаемый воздух так, чтобы поток его сливался с волной мурашек. Когда вдох завершился, выдержите паузу в четыре удара сердца и выдохните вибрационным дыханием со звуком О-УМ.

Вторая фаза «вдоха аромата цветка» начинается так же, как и первая, – с выдоха до границы с зоной комфорта, а вот вдох выполняется иначе. Помните, как собаки принюхиваются? Они раздувают ноздри и часто, маленькими глотками втягивают в себя воздух. Те же самые действия попробуем повторить и мы. Сделав выдох после первой,

плавной, фазы «вдоха аромата цветка», вторую фазу мы исполним **прерывисто**.

Еще раз ее объясню. После выдоха напрягите крылья носа, чтобы ноздри расширились, и сделайте подряд пять-семь быстрых глотков воздуха носом, имитируя принюхивание собаки. Когда вдохнули таким образом до границы с зоной комфорта, выдохните вибрационным дыханием со звуком О-УМ.

Вдох аромата цветка повторяйте столько раз, пока ощущаете волну вдохновения. Как только она завершилась, прекратите это ритуальное дыхание и вернитесь к тому комплексу, которым занимались. Если «вдох аромата цветка» сделать правильно, вы на самом деле ощутите приятный и тонкий запах, независимо от того, каким вы воздухом в данный момент дышите.

ВДОХ СОЛНЕЧНОГО ВЕТРА

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1

Это дыхание на открытом воздухе, чаще всего в утренние часы, когда вы в первый раз выходите из помещения. Остановитесь в положении стоя, ноги на ширине плеч. Посмотрите на небо, спина прямая, на лице улыбка, сделайте «вдох аромата цветка», глядя сквозь прищуренные веки на солнце. Солнечный ветер можно поймать от лобой яркой, цельной мысли! Любое природное явление, которое приятно вашему глазу, несет в себе заряд солнечного ветра. Это могут быть стая птиц, причудливые

облака, шум прибоя, но самый сильный солнечный ветер, естественно, вы будете чувствовать от солнца. Особенно во время восхода и заката. Поэтому не упускайте возможности.

Итак, вы смотрите сквозь прищуренные веки на солнышко и делаете «вдох аромата цветка». Солнечный ветер мы чувствуем носом. Мысль солнца, настолько раздражающая и будоражающая, что, как только вы почувствуете солнечный ветер, в носу появится ощущение – как будто хочется чихнуть. Не прерывайте «вдоха аромата цветка» и продолжайте его до тех пор, пока не чихнете. Чих – это очень быстрый, шумный выдох, но повторить его по своей воле невозможно. Обычно получается чихнуть всего один раз. Для начинающего осваивать дыхательные практики и жизнь в состоянии вдохновения чихнуть от солнечного ветра несколько раз подряд – большая удача.

Чихайте с наклоном корпуса вперед, одновременно чуть сгибая ноги в коленях. Корпус прямой, позвоночник сгибайте только в пояснице и обопритесь прямыми руками о колени. Поза должна быть естественной, и встаньте так, чтобы опираться о колени руками вам было удобно. Завершите выдох, начатый при чихании, полностью, выйдя за границу с зоной комфорта на два малых выдоха.

Во время паузы втяните живот, начиная втягивать его от лобка вверх «под ремень», как будто вы убираете живот в грудную клетку. В этом положении закройте замок, прижмите подбородок к груди и выдержите паузу до границы с зоной комфорта, зайдя за нее на три-четыре удара сердца.

Это еще не конец ритуального дыхания. Нельзя распрямляться быстро. Не делайте вдоха, оставаясь в прежней позе, опершись руками на чуть согнутые колени, медленно верните живот в прежнее положение, расслабьте замочек, а теперь медленно вдохните. Старайтесь первый вдох после задержки дыхания сделать без шума, плавно. На вдохе распрямляйте спину и возвращайтесь в исходное положение, стоя с прямой спиной, глядя в небо.

ВИБРАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

Про собак говорят – «ослепла», когда она перестает чувствовать запах. Она не может идти по следу. Чтобы ослепить собаку, используют перец или табак, забивающие обоняние. Собака перестает видеть запах.

С человеком похожая ситуация. Мы отравлены слишком сильными раздражителями и перестали замечать источники вдохновения. Раздражителями, вызывающими слепоту, для человека являются вовсе не кайенский перец и табак. Нас ослепляют мысли. Мысли страха! Желания! Эти тонкие вибрации мельтешат перед глазами, не дают видеть краски реальной жизни, они забивают уши словно вата, не давая услышать вибрации вдохновения. Чтобы вернуть себе нормальные чувства, их необходимо настраивать, как музыкальные инструменты.

Это удачное сравнение, потому что чувства по-настоящему расстроены. И вокруг масса расстроенных

душ. Как в прямом смысле – расстроенных, то есть безрадостных, так и в переносном – расстроенных, как музыкальные инструменты.

Как понять, что струны расстроены, если они молчат? Да никак. Они ничем от настроенных струн не отличаются. А вот как зазвучат, так сразу и понятно, какие фальшивят, а какие поют гармонично.

Чтобы наша душа настраивалась, ей необходимо начать звучать. Струн, конечно, в душе великое множество, но мы начнем с простой настройки. В этом нам поможет вибрационное дыхание – настроечное.

Вдохновение – максимально гармоничные вибрации человеческой души. Резкое раздражение, внутреннее или внешнее, приводит человека в состояние дисгармонии. Природа подарила нам способность гармонизировать свое внутреннее состояние с помощью звуков. Эта способность дана человеку от рождения. Никто не учил младенца плакать или смеяться. А эти звуки как раз и есть те самые гармонизирующие вибрации. Когда ребенку больно, он кричит, и это не просто сигнал о помощи. Крик боли включает тонкие механизмы внутренней подстройки. Выделяются в кровь вещества, способствующие обезболиванию. Смех или стон удовольствия – не случайные звуки. Это индивидуальные лечебные вибрации.

Душа человека, как струна. Молчит, пока ее не побеспокоишь. Однако стоит ее задеть – возникает музыка, приятная для слуха мироздания. Но струны бывают расстроены. Так же как расстроены бывают наши души. Их нужно настроить. «Вибрационное дыхание» – тренировочный комплекс. Он учит не забывать про удивитель-

ную способность гармонизировать внутреннее состояние с внешней средой. Учит настраиваться.

Для настройки мы используем шесть гласных звуков: А – И – О – У – Ы – Э. После быстрого вдоха выдыхаем со звуком А. Но внимание вы концентрируете не на своем голосе, а на том объекте, на который собираетесь настроиться. Звук А тянем, пока хватает воздуха. Завершив выдох, снова делаем быстрый вдох и второй выдох делаем со звуком И. Третий выдох – со звуком О, четвертый – со звуком У, пятый – со звуком Ы, шестой – со звуком Э. Вибрации голоса должны быть естественными, не напрягающими голосовые связки. Попробуйте спеть эти звуки чуть тише, чуть громче, меняя высоту тона звука.

Помните, что такое камертон? Это инструмент с идеальным звуком, точно соответствующим той ноте, на которую настраивается струна. В природе масса подобных душевных камертонов. Выйдите на улицу и прислушайтесь. Мы живем в мире звуков. Ветер в листве деревьев, щебетание птиц, падающие капли дождя, морской прибой образуют так называемую звукоферу, в которой протекает наша жизнь. Сюда, естественно, внедряются техногенные звуки – машин, работающих моторов; обрывки голосов, телевизор и радио создают шумосферу, обладающую мощным раздражающим действием. Сознание привычно блокирует целые пласты вибраций, закрывая нас как от природных, так и от техногенных звуков.

Чтобы настраивать струны своей души, нам необходимо осознанно выбирать приятные для сознания природные вибрации и с помощью вибрационного дыхания открываться для них. Если вы живете в городе, слу-

шайте и настраивайтесь на пение птиц, ветер, шорох листьев. За городом правильные вибрации дадут лес, река, море.

Нам не нужно повторять те звуки, на которые мы пытаемся настраиваться. Вибрационное дыхание настраивает больше ваше сознание, чем музыкальный слух. Показателем правильного настроения будет состояние вдохновения, которое вы почувствуете с новой силой во время вибрационного дыхания.

© БЕСЕДА 16

ВИБРАЦИИ КОЛОКОЛА

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

Во время практических занятий по лечебному дыханию, а также в аудиозаписях я использую вибрации плоских колоколов, изобретенных Александром Ивановичем Жихаревым, жителем города Зеленограда. Они оказались идеальными камертонами для вдохновения.

Современная медицина пришла к выводу, что колокольный звон – это очень мощное лечебное средство. Звук, издаваемый колоколом, обладает поистине чудесной силой.

Шведские ученые в 70-х годах открыли, что звуки колокола содержат в себе резонансное ультразвуковое излучение, которое за считанные секунды убивает патогенные вирусы.

Группа российских исследователей под руководством академика Ф. Я. Шипунова установила, что колокола «ра-

ботають» как генераторы энергии, разрушая болезнетворную среду.

«В пределах биосферы существует созданная Творцом звукофера, которую человек с некоторых пор преобразовал в шумосферу, хаос. Звук целителен для всякой живой клетки, а шум ее разрушает. Там, где есть КОЛОКОЛ, ощущается симфония природы и жизнь поддерживается на максимальном уровне. <...> Помимо питания организма биоакустической энергией колокольный звон способен разрушать болезненную среду, в которой развиваются различные вирусы», – сказал Ф. Я. Шипунов, академик Института биосферы РАН.

Физики А. Охатрин и В. Исаков пришли к выводу, что звуки колокола возбуждают микролептоны – сверхлегкие частицы, окружающие любой организм. Возникающие при этом микроэлектронные поля удаляют вредные для здоровья изотопы, оказывая на организм человека омолаживающее действие.

Колокольный звон способен избавить человека от стрессового состояния даже после перенесенных чрезвычайных нервных потрясений.

Под действием колокольного звона проходит боль. Этот феномен «колокольной анестезии» связан со снятием спазма гладкой мускулатуры при звуковом массаже организма.

Солнце «гудит» подобно колоколу. Эти сверхнизкие частоты звуков Солнца, не различаемые органами слуха, все же воспринимаются организмом в целом. Неслучайно низкие тона колоколов влияют на человека более благоприятно, чем высокие. В связи с данным обстоятельством на Руси издавна любили отливать массивные колокола – весом в сотни, а иногда и тысячи пудов.

Однако до последнего времени невозможно было использовать целительные свойства колоколов в лечебных учреждениях в силу чисто физических ограничений.

В 1988 году колоколотейщиком А. И. Жихаревым в результате целенаправленного поиска был найден секрет изготовления плоских колоколов. Удалось, изменив привычную форму и объем, сохранить мощь и целительную силу колокольного звука. Мы дружим с Александром Ивановичем Жихаревым и совместно в Центральной клинической больнице восстановительного лечения в поселке Голубое установили мощные колокола. Лечебное дыхание в сочетании с низкочастотными вибрациями колокола дает поразительные результаты в лечении целого ряда заболеваний.

МОЛИТВА В БРОНЗЕ

Во вступлении ко всем дискам вы слышите вибрации колоколов Жихарева. Находясь под впечатлением этих вибраций, у меня родились такие слова: когда сердце просит о помощи, слышит ли его небо? Может быть, не хватает правильных слов у нашего больного сердца, а если даже они есть, посылает ли сердце слова с той силой, чтобы долетели они куда нужно? А тут, как назло, набежали тучи, скрыли солнце и звезды. Беспросветное небо, не слышит, значит.

Вдруг загудел колокол. Вздохнул и выдохнул от удара по бронзовой груди. Полетели в пространство сильные и

чистые звуки. Звуки, родные для земли, потому что металл, из которого сделан колокол, из земли взят.

Не зря раньше называли колокол звонкой иконой или молитвой в бронзе. Он посылает свою колокольную песню во все стороны. Исчезают посторонние шумы, пропадает раздражение в душе. А посмотрите вверх – над колоколом раскрылось голубое окошко. Разошлись тучи, и словно из колодца мы смотрим в космос и видим звезды. Услышало небо!

Поднялись, улетели неведомо куда вороны. Не нравятся падальщикам чистая песня колокола. А вот перелетным птицам нравится! Поют соловьи, сливают свои трели с колокольным звоном. Подходят лошади и собаки, встают или ложатся рядом. Греются, словно на солнышке, в его теплых звуках. Животные и птицы ощущают лечебную силу колокола.

Чистое небо над головой, замерли птицы и звери. А что же люди? И они вокруг перестали суетиться и ссориться. Смывает напряжение с души и сердца колокольная волна. Колокол – икона в бронзе, а колокольный звон – его молитва. Слышит эту молитву небо, слышат птицы, животные и люди. Значит, слышит такую молитву мироздание. Бог ее слышит.

Не могу я научиться так свое сердце о помощи просить, как у колокола получается, слишком тихо оно у меня в груди бьется, хотя кажется, что вот-вот разорвет. Попробовал ударить в колокол сердцем – и закричал он о моей беде. Услышало про беду небо, услышали звери и птицы. Колокольный набат разбудил людей. Даже черствое сердце отзывается на колокольный звон. Он как крик матери, как голос отца.

И пришла помощь! И как она может не явиться, когда о твоей беде весь мир слышит. Стало сердцу легко и свободно. Другой ритм образовался. Радостный!

Радостно звучит колокол, когда поет вместе с ним счастливое сердце. Плывет тогда над землей малиновый звон, рассказывает колокол небу, птицам, животным и людям, как помог он человеку.

В беде и радости может быть он рядом. И не только в церкви, а в обычной квартире, там, где мы едим и отдыхаем. Колокола должны быть в школах, больницах, где беспокойно сердцу и больно телу.

Сейчас, пока есть такая возможность, не упускайте ее!

ВИБРАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

Практика. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

© БЕСЕДА 18

ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ

В этой беседе, друзья, расскажу про внутренний огонь. О внутреннем огне постоянно пишут в художественной литературе, но в академических научных кругах про это явление говорить не принято. Про внутренний огонь не рассказывают в школах и медицинских институтах, а жаль. Знания о внутреннем огне и навыки управления им позволили бы принципиально по-новому взглянуть на здоровье и болезнь.

Как известно, первое место в причинах смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания. И большинство не только пациентов, но и моих коллег искренне считают, что источником этих болезней и, соответственно, смертей является повышенный холестерин, не подозревая, что настоящая причина заболевания – потухший внутренний огонь.

Многие думают, что движение крови по сосудам обеспечивает сердце. Чтобы убедиться, что это не так, давайте представим дорогу по сосудам как событие с точки зрения одного маленького, но очень важного путешественника – эритроцита по имени Эр.

Родившись в таинственном лабиринте костного мозга и одевшись в ярко-красную одежду, он, совсем еще юный, впервые отправился в грандиозное плавание. Едва выбравшись из своего гнездышка, крошка Эр сразу же угодил в течение. Поначалу слабое, оно очень быстро набрало силу, и вот уже Эритроцит мчится в окружении своих старших братьев со скоростью пули, подгоняемый их могучими огненными телами.

Течение принесет его в гигантские пещеры сердца, откуда Эр помчится по широкому руслу легочной артерии к легким. Ее полноводные, вернее, полнокровные берега будут постепенно сужаться. Становясь все тоньше и тоньше, трубочки артерий превратятся в настоящие паутинки артериол и еще более микроскопических капилляров, настолько тонюсеньких, что даже малышка Эр не сможет в них пролезть.

Сеточка капилляров наброшена на воздушный пузырек – альвеолу. Сюда поступает воздух, который мы вдыхаем в легкие, чтобы поделиться кислородом с Эритро-

цитом. Надышавшись легким воздухом и отдав внутрь альвеолы тяжелый углекислый газ, который в процессе путешествия осел на складках его красной одежды, Эр отправится в обратное путешествие.

Я, правда, не рассказал, как ему удалось все-таки залезть в капилляр, сделаю это чуть-чуть попозже.

Чтобы создать понятный образ сосудистого русла, нарисуйте в своем воображении дерево. Оно по своему строению очень похоже на кровеносную систему. Широкий ствол делится на ветви, которые постепенно становятся все тоньше и тоньше. Если бы у дерева было сердце, оно располагалось в самой толстой и защищенной части ствола, как у человека в грудной клетке, и выбрасывало к листьям питательные вещества, которые корни впитали из земли. Минеральные соли и вода мчались бы по стволу, переходя из толстых ветвей во все более тонкие веточки к листочкам, и там, надышавшись углекислым газом (я не ошибся, это люди дышат воздухом, а растения – углекислым газом) и погревшись в лучах солнечного света, возвращались в тончайшие веточки, оттуда в ветки потолще, чтобы нырнуть обратно в ствол и сердце дерева.

В учебнике анатомии 8-го класса можно прочитать про два круга, по которым движется кровь. Один малый – от сердца к легким и обратно, его мы представили себе в предыдущем абзаце. Второй – большой – от сердца к органам и обратно. Огромные камеры сердца выбрасывают порцию красной крови в аорту. Сотни артерий устремляются от ствола аорты к органам, вытягивая свои длинные рукава все дальше и дальше, становясь при этом все тоньше и тоньше. Река крови дробится на все более

узкие русла артериол, чтобы рассыпаться сетью тончайших капилляров, тех почти невидимых ручейков, которые кровоснабжают самые отдаленные от сердца части органа. Но здесь не заканчивается дорога нашего путешественника Эра. Пролетев по сложным каналам артерий и отдав через капилляры свою питательную ношу клеткам, он устремится обратно, уже по венам, к новому глотку воздуха в легких.

Ученые подсчитали, что, если сложить все кровеносные сосуды и вытянуть их в одну трубочку, она протянется на сто тысяч километров!!! Это какое-то фантастическое расстояние, которое в голове не укладывается. Давайте представим себе футбольный стадион и беговую дорожку длиной четыреста метров. Так вот, чтобы спортсмен преодолел сто тысяч километров по этой дорожке, ему пришлось бы пробежать 250 тысяч кругов!!!

Какой же нужен насос, чтобы протолкнуть по сосудам кровь на тысячи километров? Притом что только за одни сутки через сердце проходит более 7 тонн крови!

А ведь давление, которое развивает обычное здоровое сердце, хорошо известно. Когда доктор надевает на плечо манжетку тонометра и начинает накачивать ее с помощью резиновой груши, он выравнивает давление в аппарате и в плечевой артерии. Нормальное давление – 120 миллиметров ртутного столба. Чтобы ртуть в мерной трубочке поднялась на высоту 12 сантиметров, нужно приблизительно семь раз надавить на грушу тонометра.

Получается, что для того, чтобы наш герой события, одетый в красную мантию, малышка Эр преодолел сто тысяч километров, его достаточно подтолкнуть силой в

120 миллиметров ртутного столба? Семь раз качнуть резиновую грушу – и пожалуйста, пять литров крови летят на длину трех экваторов Земли! Причем не один раз, а восемьдесят раз в минуту. Во время бега пульс иногда учащается и до двухсот раз в минуту. И кровь добегает до самых отдаленных капилляров. Снабжаются кровью все волосяные луковицы и даже ногтевые пластинки. Достаточно на несколько минут оставить какую-нибудь часть организма без питания кровью, чтобы она навсегда умерла.

Эти факты говорят о том, что внутри человека заложен энергетический насос, который может выстреливать несколькими литрами густой жидкости на сто тысяч километров, преодолевая огромное сопротивление суживающихся сосудов на протяжении многих лет. И этот насос вовсе не сердце! Оно, безусловно, очень важная его часть, но не основная. Все дело как раз в эритроцитах. Маленьких, одетых в красную мантию братьев нашего путешественника Эра, а их только в одном кубическом миллиметре крови около пяти миллионов! Эритроцитов в одном литре крови так много, что, если увеличить их до размеров железного рубля, ими можно было бы заполнить 12-этажный дом из шести подъездов, засыпав до краев квартиры и шахты лифта.

Еще один важный факт, необходимый для понимания природы внутреннего огня: к одному эритроциту прикрепляется почти полмиллиарда атомов железа. И чем взрослее становится Эр, тем больше красных волокон вплетается в его железную алую мантию. Атомы железа очень нестабильные и при малейшем давлении переходят из двухвалентного состояния в трехвалентное. При этом

переходе загорается крохотная искорка, выделяются микроскопическая капелька жидкости и углекислый газ.

Размеры эритроцита 5 микрон, но, несмотря на микроскопические размеры, Эр все равно почти в четыре раза больше диаметра капилляра. Когда братья-эритроциты упираются в капилляр, возникает давка. И они так возбуждаются, что не выдерживают и взрываются. Что будет, если одновременно вспыхнут сто миллиардов искр? Пусть и очень маленьких... Термоядерный взрыв выстреливает эритроцитами, ввинчивая их прямо в капилляр. Это происходит благодаря силе Лоренца, действующей на заряженные частицы, какими являются эритроциты. Помните правило буравчика?

Сердце всего лишь создает небольшое стартовое давление, а все остальное делают одетые в железные алые мантии эритроциты и капилляры.

Внутри человека горит настоящее пламя. Лучше всего помогает представить его гроза, когда из облака в землю бьют молнии и грохочет гром. Внутри, в каждой клетке, на границе с капиллярами бушуют такие же грозы. Облака, наполненные водой и энергией, символизируют кровеносные сосуды, а земля – живые ткани. Об этом я подробно писал в книге «Письма человеку прекрасному».

В человеке такое количество энергии, что дух захватывает. Но это психическая энергия, и мы ее не видим и не слышим, иначе бы ослепли и оглохли от сверкания молний и грома. Совершенствование, к которому призван человек, – это совершенствование его души, которая управляет внутренним огнем тела. И когда внутренний огонь гаснет, человек заболевает и умирает. Именно его

недостаток, а вовсе не холестерин приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

На этом позвольте в данной беседе поставить точку и пока не рассказывать о том, как же научиться «видеть» и «слышать» внутренний огонь, как его зажигать и поддерживать или тушить.

◎ БЕСЕДА 19

УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИМ ОГНЕМ ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

Внутренний огонь мы не видим. Но как же все-таки понять, хотя бы по косвенным признакам, загорелся ли внутренний огонь в нас или нет?

Помните, когда в эритроците двухвалентное железо переходит в трехвалентное, помимо самого огня, микроскопической искорки, выделяется такая же микроскопическая частичка жидкости. Представьте себе бегущего изо всех сил спортсмена. В этот момент происходит напряжение в его физическом центре, и в мышцах загорается огонь. А какая жидкость выделяется при этом? ПОТ!!! Он следствие горения огня в мышцах. И там, где в данный момент больше огня, будет больше жидкости выделяться наружу. Во время напряжения мышцы твердеют и увеличиваются в объеме. Это происходит за счет очень быстрого наполнения капилляров огненными эритроцитами. Внутренний огонь в напряженных мышцах дает возможность бежать быстрее, прыгать выше, ну а пот яв-

ляется привычным спутником активных физических нагрузок. Подобных огненных жидкостей много. Обратим свое внимание на пищеварение.

Когда нам хочется есть и мы внутренним зрением начинаем представлять пищу, в органах желудочно-кишечного тракта загорается внутренний огонь, а как следствие – выделяются огненные жидкости. Первая посланница внутреннего огня – слюна во рту, затем желудочный сок, следом секрет поджелудочной железы и желчь в печени. Все это жидкие огни, необходимые для сжигания пищи. Чем дольше мы будем думать о еде, ощущать ее аромат, тем больше внутреннего огня накопится. Но этот огонь горит не только в момент размышлений о пище или во время самой еды. В сутки выделяется до полутора литров только одной желчи! Даже если человек ничего не ест. Так устроен внутренний огонь. Он горит постоянно, но в нужный момент вспыхивает интенсивнее, и тогда выделяется большее количество нужных жидкостей.

Этот процесс мы не можем контролировать усилием воли. Внутренний огонь желудка напрямую зависит от общей энергетики человека. Когда организм находится в спокойном состоянии, например во время сна, желудок также засыпает и не вырабатывает огненные жидкости, но если мы находимся в состоянии стресса, желудок пытается помочь, постоянно вырабатывая огонь внутри себя, готовясь к получению пищи, чтобы расщепить ее и дать своему хозяину энергию и строительный материал для восстановления клеток. Желудок, чувствуя стресс организма, вырабатывает внутренний огонь даже без пищи и начинает переваривать сам себя. Таков механизм образования язвенной болезни. Это состояние хроническо-

го эмоционального стресса, который человек «встречает желудком». Тогда в желудке постоянно вырабатывается огромное количество жидкого пламени. Оно горит постоянно и очень сильно, как в кузнечном горне, и стенки «печи» не выдерживают. Возникают маленькие и большие трещины, отваливается штукатурка, а то и целые кирпичи. Вы понимаете, что я сравниваю печку с желудком неслучайно. Во время язвенной болезни механизм образования эрозий и язв под действием агрессивной соляной кислоты очень похож на механизм разрушения печи под действием слишком сильного и длительного внутреннего огня. При стрессе огонь в желудке вещь весьма неприятная, и его появление говорит о том, что система пищеварения вышла из зоны комфорта. Как вы помните, выход за зону комфорта включает механизмы саморегуляции, и организм пытается «потушить» огонь желудка. Внутри открываются верхние клапаны между желудком и пищеводом, с одной стороны, и нижние клапаны между желудком и 12-перстной кишкой. Это делается для того, чтобы не оставлять огонь кислоты в закрытом пространстве. И кислота начинает выбрасываться в пищевод, а мы испытываем неприятное чувство изжоги из-за того, что огонь обжигает стенки пищевода и полости рта. Двенадцатиперстная кишка также чувствует огненный удар, который мы ощущаем с появлением «голодных» болей. Причем этот голод язвенники чувствуют почти постоянно, ведь огонь требует пищи.

Для того чтобы в желудке нейтрализовать очень кислый сок, из 12-перстной кишки против обычного потока забрасывается щелочь – желчь. Вот причина очень частого расстройства пищеварения – желчного рефлюкса.

Весьма неприятного состояния, сопровождающегося вздутием, болями и тяжестью в животе вместе с тошнотой. Я сейчас попытался объяснить причину возникновения язвенных заболеваний и гастритов с точки зрения внутреннего огня. Это весьма непопулярная в медицине тема, потому что, если вы понимаете механизмы управления внутренним огнем, вам не требуется постоянный прием лекарств, на которых фармацевтические компании зарабатывают миллиарды долларов.

Во время занятий лечебным дыханием мы учимся встречать удары судьбы, приводящие к стрессам, не желудком, а легкими. Начав правильно дышать, входя в состояние вдохновения, вы научитесь получать недостающую энергию с помощью легких, тем самым разгружая желудок. Ответ мгновенный. Как только дефицит энергии восполняется благодаря правильному дыханию, сразу же снижается кислотность желудочного сока. Желудку просто нет необходимости работать в активном режиме. Истинный голод заключается в недостатке именно энергии, а она, как мы с вами уже знаем, берется главным образом при дыхании. Поэтому во время стресса, когда организму требуется существенно больше энергии, чем в обычной жизни, и нужно использовать лечебное дыхание.

Ну, продолжим, если вы не устали... Перейдем к эмоциональным огням. Когда мы переживаем о чем-то или радуемся, в этот момент разгорается огонь вдохновения. Вспомните, какая жидкость начинает выделяться? Правильно! Слезы. Они признак огня. Не всегда созидательного. Когда человек плачет от горя, значит, внутренний огонь не греет, а обжигает его душу, ей больно!

А какой же огонь горит в легких? В сотнях миллионов альвеол, окутанных паутиной капилляров, миллиарды эритроцитов в условиях кислородного окисления просто пылают термоядерной плазмой. Это пламя защитное. Ведь любой огонь выполняет сразу множество функций. Мы говорили о его расщепляющей способности, но не забывайте, что огонь согревает и защищает своего хозяина!

Давайте представим, каким воздухом мы дышим на улице. А в больнице? Вы думаете, он стерильный? Далеко нет! В каждом глотке воздуха масса вредных примесей, вирусов и микробов. Но доподлинно известно, что в кровь воздух попадает абсолютно стерильным! Что же его очищает? Где он окончательно освобождается от своих вредоносных составляющих? Где стоят фильтры, которые способны не пустить в легкие вирусы, микроорганизмы, активные бактерии? В носу? В трахее? В бронхах? Да нет там никаких пылеуловителей, это обычные трубки.

Защитное пламя горит на границе капилляров и альвеол. Именно оно не пускает ничего постороннего в кровь. Это мощнейшая защита, непробиваемая термоядерная броня из плазмы.

А как же мы все-таки заболеваем, раз такое пламя горит в наших легких? Все дело в том, что заградительный огонь действует активно не во всех отделах. Только в тех, которые дышат, а дышим мы лишь 20-30 процентами от всего легочного объема. Остальные 80 процентов находятся в покое. Там огня и нет почти. Они и являются воротами для инфекции.

Когда мы говорили про вдохновение, во время которого возникают мурашки, слезы, жар в ладонях, ступнях, грудной клетке, эти симптомы являются следствием

внутреннего огня. Под действием огненных эритроцитов расширяются капилляры внутри кожи. Это приводит к появлению мурашек, с одной стороны, а с другой – к газообмену между атмосферным воздухом и кожей. Усиление кожного дыхания во время вдохновения дает дополнительный приток энергии. Слезы текут, потому что во время вдохновения усиливается капиллярное кровоснабжение слезных желез, а любая активность эритроцитов связана не только с энергией движения, но и с огненными жидкостями, в данном случае со слезами. Симптомы вдохновения вовсе не мистического, а физиологического свойства. И не забывайте, что внутренний огонь универсален и способен, возникнув в легких, согреть своим дыханием весь организм в целом, поэтому управлять дыханием важно, потому что таким способом мы управляем внутренним огнем.

Поддержание постоянной температуры тела – это удивительная функция, позволяющая до десятых долей градуса сохранять оптимальную для организма температуру в 36,6 градуса. В продолговатом мозге стоит точнейший датчик, который несколько раз в секунду измеряет температуру крови и контролирует термодинамику.

Рост сознания всегда сопровождается огнем, и неопытный человек, начинающий с ментальных практик, попадает под угрозу перегорания. Начиная управление внутренним огнем с помощью лечебного дыхания, вы почувствуете перебор более четко, чем когда это происходит на уровне чистого сознания. Сгореть можно как воск в пламени свечи.

Поэтому я желаю вам не торопиться, ну и, как всегда, удачи, отличного настроения и крепкого здоровья!

ЧИСТОЕ ДЫХАНИЕ

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

Гармония дыхания подразумевает свободу вдоха и выдоха через оба носовых хода, без ощутимых препятствий в области голосовой щели и грудной клетки.

В процессе «чистого дыхания» прочищаются дыхательные пути, проходят заложенность носа, охриплость голоса и кашель. Но главный смысл «чистого дыхания» – войти в состояние вдохновения и очистить свое сознание перед началом важного для вас события.

Начальный этап.

Плавный выдох.

Сразу же, без паузы, максимально полный вдох через нос. Вдыхайте не быстро. Задержите дыхание на 4 секунды. Считайте про себя, четко произнося цифры мысленно.

После паузы быстрый выдох через нос. Выдох, похожий на чиханье. Обращайте внимание, чтобы в легких не оставалось воздуха. Задержите дыхание на 7 секунд.

Плавный, быстрый вдох через нос. Вдох максимальный.

Пауза после вдоха – 4 секунды.

Выдох – резкий, быстрый, максимально полный.

Пауза после выдоха – 10 секунд.

Плавный, быстрый вдох через нос. Вдох максимальный.

Пауза после вдоха – 4 секунды.

Выдох – резкий, быстрый, максимально полный.

Пауза после выдоха – 13 секунд.

Паузу после выдоха удлиняйте на 3 секунды после каждого следующего выдоха до тех пор, пока в груди не появится «тяга». Это необычное состояние, когда очень хочется вдохнуть.

Весь смысл «чистого дыхания» заключается в том, чтобы почувствовать «тягу» и потерпеть три-четыре секунды. Не вдыхать, когда очень хочется.

Не имеет значения продолжительность задержки дыхания, но важно общее количество пауз. Старайтесь за одно занятие комплексом «чистое дыхание» делать не больше семи задержек дыхания на выдохе.

Когда вы почувствуете «тягу», в легких загорится мощный внутренний огонь. Это происходит абсолютно у всех, и каждый, проходящий тренировки, обязательно ощутит жар в груди во время максимальной для себя задержки дыхания на выдохе. Объяснение данному чувству простое. Во время паузы на выдохе все больше капилляров будет наполняться эритроцитами. Капиллярный кровоток активизируется даже в тех отделах легких, которые были в резерве.

Воспользуйтесь своим внутренним огнем для самоисцеления. Для этого после выхода за «тягу» на три удара сердца сделайте три быстрых вдоха и выдоха подряд, разгоняя волну тепла из легких во все отделы организма. Направьте огонь в голову, в руки, ноги, таз и особенно в проблемную область. После трех быстрых вдохов и выдохов заключительным сделайте «вдох аромата цветка», направив поток внутреннего огня, ощущаемого теплыми мурашками, от основания носа вверх, через затылок и затем вниз, вдоль позвоночника к копчику.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2

Расширение сознания проходит множество стадий. Их довольно трудно проследить самостоятельно и понять, на какой же стадии находишься ты сам в данную минуту.

Одним из способов самооценки является мысленная речь. Способность четко произносить слова, не раскрывая рта и не издавая звуков.

Переносить вдохновение из внутреннего мира во внешний очень важно для сохранения гармонии в повседневной жизни. Этому учит комплекс «сознательного дыхания».

Начальный этап.

Плавный выдох.

Плавный, очень медленный и максимально полный вдох. Вместо счета прочитайте про себя стихотворение Р. Киплинга «Заповедь». Одно четверостишие – вдох.

Сразу же, без паузы, плавный, очень медленный и максимально полный выдох. Одно четверостишие – выдох.

*«О, если ты спокоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг;*

*И если ждать умеешь без волненья,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь;*

*И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и несчастье,
Которым, в сущности, цена одна;*

*И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут,
И, потерпев крушение, можешь снова
Без прежних сил возобновить свой труд;*

*И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все потерять и все начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел;*

*И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: “Держись!”*

*И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед толпою не клонить;*

*И если можешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег,
Земля – твое, мой мальчик, достоянье,
И более того, ты – Человек!»*

Жить в состоянии вдохновения трудно. Но ничего прекраснее этого состояния для человека нет и нет пределов для вдохновения, потому что в состоянии вдохновения он открывается бесконечности.

ДЫХАНИЕ В ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Дыхание в пламени свечи – пожалуй, одно из самых сильных по воздействию на сознание ритуальных дыхательных практик, которое, по крайней мере, было открыто мне. Оно совершенно незаменимо тогда, когда очень плохо, когда страдаешь от болей и кажется, что потух внутренний огонь, хотя, конечно же, это не так. Дыхание в пламени свечи выполняется перед обычной свечкой, которую вы держите в вытянутой руке, и лучше всего, если сейчас вы возьмете свечку и зажжете ее.

Взяли?

Посмотрите на пламя свечи. Оно окружает фитиль, и внизу, там, где фитиль выходит из воска, он покрыт черной сажей. Обратите внимание на огонь. Желтый в середине, ближе к фитилю голубоватый, с ореолом на периферии, вытянут вверх язык пламени. Не отрывая глаз от пламени свечи, вы дышите базовым комплексом. Выполнять вдох за 6 ударов метронома, выдох – на 6 ударов, пауза после вдоха – 4 удара, после выдоха – 6.

Не отрывая взгляда от пламени свечи, дышим, повторяя комплекс три раза.

Вдох – 6 счетов.

Пауза после вдоха – 4 счета.

Выдох – 6 счетов.

Пауза после выдоха – 6 счетов.

Три повторения.

Закройте глаза и задуйте свечку. Внутренним зрением вы видите пламя свечи, плавающее в черной пустоте. Это иллюзия, конечно. Отпечаток на сетчатке. Но, друзья, это символ нашего внутреннего огня. Не отрывайте взора, продолжайте фокусироваться на нем. Поместите пламя свечи на уровень горизонта, чуть выше уровня бровей. Спина прямая, на лице улыбка. Хорошее настроение.

Пламя свечи продолжает парить внутри вашего сознания. Это ваш внутренний огонь. Вновь дышите базовой техникой. Самым простым, ритмичным дыханием. Все свое внимание сосредоточьте на пламени. Оно изменилось. Возникли красные всполохи вокруг красной точки. Продолжайте дышать, концентрируясь на пламени свечи, до тех пор, пока способны его видеть. Когда пятнышко исчезнет и вы перестанете закрытыми глазами видеть пламя свечи, откройте глаза, зажгите свечу и повторите весь комплекс заново. Это дыхание длительное, не торопитесь, сожгите все ваши боли и неприятности в пламени свечи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во все времена люди искали философский камень. Этих необычных охотников за счастьем в Средние века называли алхимиками. Однако неслучайно камень назы-

вают философским. Для его появления требуется нечто большее, чем просто химия. Нужна новая философия, принципиально иное отношение к жизни.

В погоне за недостижимой целью алхимики открывали законы мироздания, обгоняя на десятилетия, а то и столетия свое время. По пути к заветной цели, которая, словно Полярная звезда, указывала им направление, алхимики приобретали новую философию и превращались в ученых.

Прошли века, но ничего не изменилось. Периодически в разных концах земли появляются люди, над которыми зажигаются сияющие звезды, и ведут поиск философского камня. Их имена дети потом учат в школе. Но не стоит заблуждаться, все эти ученые являются по существу алхимиками. Они несут в себе новую философию, всегда непонятную для своего времени.

Я доктор, и вся моя жизнь связана с медициной. Папа и мама врачи, и на моих глазах они постоянно искали способ превратить больного человека в здорового. Их путеводная звезда подарила несколько сияющих лучиков и мне, увлекая все дальше и дальше по пути за философским камнем.

Переход к новой философии происходит скачками. Накапливаются знания и опыт, но в какой-то момент, когда загорается огонь в сердце, из глаз бегут слезы, а по спине мурашки, ты неожиданно просыпаешься другим человеком.

Каждому из нас знакомо состояние, когда мы чувствуем, что правильно поступаем. Это состояние вдохновения!

Во время болезни человек теряет вдохновение и пытается заменить его инструкциями. Он приходит к врачам

в надежде на вдохновляющий совет, а вместо этого получает рецепты с названиями лекарств. Лекарства, к сожалению, неспособны дать вдохновение душе, они лишь снимают симптомы болезни.

Но болезнь возникает как ЗНАК, что душа потеряла вдохновение и начала жить по чужим для нее инструкциям. Неслучайно люди во все времена и в любом возрасте ищут смысл жизни. Нет ничего прекраснее, чем обрести его. Люди, нашедшие смысл жизни, НЕ БОЛЕЮТ! Да, у них может быть неизлечимое заболевание, они могут находиться на краю гибели, но, если в их жизни есть смысл (для их собственной души, и человек этот смысл жизни понимает), ОНИ ЗДОРОВЫ!

Очень тяжело, когда смысл жизни теряется. Обязательно следом придет болезнь. Она не является наказанием, как думают многие. Болезнь – лишь ЗНАК того, что настало время освободиться от инструкций и вернуться на СВОЙ ПУТЬ. А он действительно у каждого свой.

У человека есть указатель правильности его пути – это чувство вдохновения!

Если мы занимаемся спортом в состоянии вдохновения, ни один тренер неспособен дать лучший совет, чем тот, который возникает внутри нас самих. Прыгун или бегун в состоянии вдохновения летит, как птица.

Если вдохновение посетило человека в момент творчества, можно быть уверенным, что это предел его возможностей.

Если человек думает над задачей, то состояние вдохновения превращает его в ученого. Он взлетает в интеллектуальные сферы, о которых и не мечтал.

Но возможно ли войти в состояние вдохновения?

Да, можно!

Существуют ли упражнения, позволяющие по желанию погрузиться в состояние вдохновения?

Да, существуют!

Мне судьба подарила эти знания при трагических обстоятельствах. В 1994 году на моих руках умерли два лучших друга. Пашка был гонщиком и попал в аварию во время соревнований по картингу. После травмы возникла опухоль семенных пузырьков, и очень быстро расползлись по телу метастазы. Мы боролись изо всех сил, Павлик даже на Филиппины к хилерам ездил, но было уже поздно.

Раковая опухоль разорвала печень, и мой лучший друг попал ко мне на операционный стол. Кровотечение удалось остановить, но болезнь продолжала развиваться. Он сгорел за полгода и умер почти одновременно со вторым нашим товарищем, чью историю вы сможете прочитать в книге «Сияющие горы». Не буду ее пересказывать.

После их смерти зажглись две новые звезды. Возможно, они были видны только мне, но возникший неожиданно свет осветил ступени, по которым я поднимаюсь до сих пор.

Чтобы разобраться в том опыте, который появился у меня с 1994 года на пути лечения пациентов, я написал в 2006 году книгу «Сияющие горы», а в 2009-м «Письма человеку прекрасному». Это художественные произведения, но курсивом в них указаны упражнения, которые мне были открыты в свете «дружеских» звезд.

Если коротко попытаться объяснить суть этих упражнений, они сводятся к получению вдохновения.

Как получать вдохновение при дыхании, при еде? Можно ли осознанно почувствовать вдохновение во время работы или отдыха?

Оказывается, можно научиться чувствовать вдохновение и пользоваться этим умением в различных ситуациях, в том числе во время болезни.

Более шестнадцати лет почти каждый день я занимался этими упражнениями с больными людьми. Три года назад начал читать лекции в Московском институте открытого образования для учителей, вернее, для их учеников. Кому, как не нашим детям, сейчас особенно требуется вдохновение вместо всепоглощающих инструкций.

На первом этапе мы начинаем с комплекса дыхательных упражнений, который называется «Лечебное дыхание».

Вдохновение – это максимально гармоничные и сильные вибрации человеческой души.

Душа человека, как струна, стремится к покою. Когда событие касается души, она начинает вибрировать, и возникает музыка, приятная для слуха мироздания.

Но струны бывают расстроены, как расстроены бывают наши души. Тогда душа теряет гармонию, а тело болеет.

«Лечебное дыхание» – это тренировочный комплекс. Он учит настраиваться, восстанавливать гармонию в душе и тем самым лечить болезнь.

Однако случается, что болезнь укоренилась и сама выступает «первой скрипкой». Здесь трудно справиться одним дыханием.

Недавно судьба познакомила меня с ЖИВОЙ ВОДОЙ. Той самой, из сказок. Оказывается, такой источник действительно существует, в Абхазии. Неслучайно сами абхазы называют свою страну Апсны, что в переводе с древнего шумерского языка означает «подземный колодец с живой водой».

Высоко в горах, в ущелье Бахкацара, с незапамятных времен было два источника. Из одного вытекала мертвая вода, которая лечила раны, ожоги, кожные болезни, а из другого бежала вода живая, исцеляющая внутренние болезни и наполняющая тело силой.

Ущелье на высоте двух с половиной тысяч метров освобождалось от снега всего на три месяца. С конца июля по октябрь страждущие пробирались по звериным тропам через скалы к источникам живой и мертвой воды, которую называли Аданга (в переводе – «без дороги»).

Во времена Советского Союза сюда прилетали на вертолетах члены правительства поправить здоровье, увезти водичку с собой. Рядом с источником мертвой воды были построены ванны. Мертвую воду пить нельзя, она помогала только при наружном применении: убирала экземы, псориаз, рассасывала рубцы и ожоги. Точно как в сказке: «...окропил герой раны мертвой водой, и срослись они, будто никогда и не было...»

Во время войны в Абхазии в 1993 году по ущелью был нанесен ракетный удар и 500-килограммовая бомба попала в источник мертвой воды. Сейчас он, к сожалению, разрушен.

Источник с живой водой уцелел. Пешком до него и раньше было трудно добраться, а после войны из-за минных полей тем более. Но к источнику по-прежнему можно долететь на вертолете.

У живой воды «Аданга» очень необычный вкус. Он напоминает незрелую хурму. Это оттого, что в воде содержится очень большое количество природного железа. «Аданга» по своему составу напоминает плазму крови. Наверное, потому, что живая вода сама является кровью

земли. Она никогда не портится и сохраняет свою целебную силу вне источника десятки лет. Воду пьют буквально по глотку. Опять же, как в сказке, «глоток живой воды». В Абхазии про этот источник ходит такая легенда...

У матери великих нарттов, прародителей горных народов, вечно юной Гуаши было восемь детей. И вот однажды во время охоты случилось несчастье. Один из ее сыновей погнался за горным оленем. Пустил стрелу молодой охотник и ранил свою добычу. Но олень был очень силен и, не обращая внимания на стрелу, помчался в лесную чащу.

Начал преследовать раненого оленя великий нарт. Он шел все выше и выше в горы. Давно кончился лес, появились снежные шапки на скалах. Пропала тропа, лишь капли крови на холодных камнях указывали дорогу. Поднялся охотник над облаками. Некуда было дальше бежать оленю. Встал он на краю пропасти. Замерли двое на ледяной вершине. Взглянул человек в глаза зверю, и понял сын вечно юной Гуаши, что перед ним не простой олень. Протянул руку охотник, взялся за стрелу, чтобы достать ее и спасти лесного царя, но дернулся великан. Не удержались они на ледяной вершине и сорвались с огромной высоты, упав на острые камни.

В ту же секунду почувствовало материнское сердце беду. словно птица полетела Гуаши к ущелью, где лежало мертвое тело ее сына. Темным и мрачным было то ущелье. Не росла трава

на голых и холодных скалах, не текла вода в этом пустынном месте.

Увидела Гуаши своего сына с зажатой стрелой в руке, а рядом огромного горного оленя, лесного царя, и поняла мать-прародительница, что произошло. Вечно юная Гуаши ударила оземь своим волшебным посохом, и из камня потекла живая вода. Омыла той водой раны юноше и оленю, и заросла кожа, словно ничего не было. Открыли глаза охотник и лесной великан, напились из родника и в прежнюю силу вошли. Неразлучными друзьями с тех пор стали великий нарт и царь оленей. Родник с живой водой сохранила мать-прародительница для своих детей. И по сей день бьет из камня ключ. Много веков прошло с тех пор, состарились горы, обрушились скалы, и превратилось ущелье в долину. Нет места на земле прекраснее, потому что течет источник живой воды. Растут в заповедной долине красивые цветы и деревья, но вечно юная Гуаши скрыла от чужих глаз волшебный источник с живой водой. Лишь потомки великих нартов абхазы знают туда дорогу. Когда приходит в дом абхаза болезнь, поднимаются по тайным тропам высоко в горы старики и приносят в специальном сосуде один глоток живой воды. Смазывают ею раны – и они заживают. Протирают больные глаза, словно пелена спадает с глаз, и видит человек, словно ребенок. Нужен лишь один глоток живой воды, чтобы стал человек на год моложе. Потому абхазы до сих пор живут значительно

дольше обычных людей и остаются здоровыми и сильными. Живая вода продлевает молодость и дарит людям здоровье и счастье. Такой подарок оставила своим детям вечно юная Гуаши.

Лечебное действие воды «Аданга» изучалось в Советском Союзе в 20-х годах для продления жизни вождам революции. Огромные исследования провели немцы до Второй мировой войны. В 1936 году они построили стратегическую дорогу от Пицунды до высокогорного озера Рица, осуществляя план «Лебенсборн» («Источник жизни»). Если вам интересны подробности, прочитайте в Интернете статью «Тень свастики над озером Рица».

После войны интерес к источникам живой и мертвой воды в Абхазии не пропал. Ее изучали многочисленные институты курортологии. Подтвердили многовековое знание о ее целебности, даже составили список заболеваний, при которых живая вода наиболее эффективна.

Источник носит местное название «Аданга», и, если набрать это название в поисковой системе, можно посмотреть перечень признанных наукой заболеваний, которые живая вода исцеляет.

Но лучше один раз попробовать живую воду, чем читать про нее в Интернете. В скором времени вы сможете это сделать. Мы попросили военных летчиков, и они согласились привезти живую воду из источника Аданга. Пусть немного, но, надеюсь, по глотку всем хватит.

На занятиях мы с вами научимся «лечебному дыханию», которое настраивает гармоничные вибрации души и тела, и попробуем живую воду, которая включает внутренние силы оздоровления и омоложения.

По опыту, лучше всего проводить групповые занятия.
Продолжительность занятий – около двух часов.

Задать интересующие вопросы и записаться можно по телефону 8 (495) 502-67-10.

ЧАСТЬ 2

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 1

Когда речь заходит о еде, мы всегда задаем себе три вопроса: когда есть, что есть и сколько? Отвечая на них, люди придумали огромное количество ответов и составили такое же бесконечное количество лечебных диет.

Особенное развитие диетический бум получил сейчас, потому что, с одной стороны, практически любая пища стала доступной, а с другой – в связи с ухудшением экологии и качества продуктов отношение к пище стало неоднозначным. Теперь есть пищевые добавки, стимулирующие вкус, и пищевые заменители, обманывающие вкус, появились генно-модифицированные продукты и еда, вызывающая аллергию. Да и образованность людей растет, они понимают проблему не меньше врачей. И те, кто занимается питанием профессионально, знают, насколько сложно давать советы о питании.

Но неужели в организме нет механизма, который бы позволил ответить на эти три вопроса самому человеку – когда есть, что есть и сколько?

Я так же, как во вступлении перед лечебным дыханием, хочу повторить: организм – это потрясающая по своей красоте и сложности **саморегулирующаяся** система, и она прекрасно знает, когда ей нужно питаться, чем и в каком количестве.

Больше того, внутри нас есть система оповещения, которая говорит, когда есть. Существуют способы подсказок о том, какой продукт необходимо употреблять, сколько и когда нужно остановиться.

Помните, в курсе «Лечебное дыхание» мы говорили о вдохновении и перечисляли признаки, по которым можно судить о притоке сил. Мы сравнивали вдохновение с состоянием упадка сил, с депрессией. И в конце этой беседы провели с вами такой эксперимент – представили лист бумаги, где с одной стороны написали мысли, которые нас делают сильнее, а с другой – мысли, которые нас делают слабее.

Уникальность этого листка в том, что справа и слева мы написали одни и те же слова. Одни и те же мысли способны нас усилить и те же мысли могут ослабить.

Пища – такая же мысль, и она способна нас укреплять и делать сильнее, но в какие-то моменты она нас будет ослаблять и отбирать силы. Какая бы ни была сбалансированная и прекрасная диета, она с такой же легкостью встанет как в сторону нашего усиления, так и в сторону ослабления.

А что же посередине? Справа – сила, слева – слабость, а что между ними? Что определяет, когда от одной мысли мы станем слабыми, а когда – сильными?

Это наше сознание, друзья. Слово, состоящее из приставки «со-» и корня «-знание». СО-ЗНАНИЕ. Нам необходимо знать самим, когда нас пища делает сильнее, а когда слабее.

Если еда способствует укреплению сил сознания, она делает нас сильнее. Если еда наше сознание ослабляет, она делает нас слабее. И здесь мы подходим к необходимости

ответить на вопрос: о каких же силах сознания идет речь? Давайте поговорим об этом в следующей беседе.

◎ БЕСЕДА 2

ВЕЧНЫЕ СИЛЫ СОЗНАНИЯ

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 1

В лечебном дыхании и сейчас, в курсе о питании, мы постоянно говорим о каких-то невидимых силах сознания. Но если вы не представляете, о каких силах идет речь, возникает много непонятного.

Когда мы говорим о физических силах, здесь все ясно. Их можно измерить. Количество приседаний или подтягиваний, скорость на стометровке показывают, сколько в нас физических сил **перед началом тренировок**. Позанимались месяц специальными упражнениями и отметили, что стали приседать на пять раз больше, подтягиваться лучше, бегать быстрее и сели на шпагат. Таким образом, стало понятно, что нам удалось поднять уровень своих физических сил.

А как оценивать психические силы, которые мы толком и назвать-то не можем? В этой беседе мы их назовем и предложим способ их отмечать и оценивать. Когда-то очень давно мудрецы впервые назвали эти силы и законы их приумножения. Это им нужно было каким-то образом передать следующим поколениям, что оказалось затруднительно. Войны, стихийные бедствия, катаклизмы делают очень ненадежными любые способы письма, даже если текст высечь на камне.

И тогда они придумали очень оригинальный способ, когда письмо будет писать себя само, независимо от времени и места.

Мудрецы создали необычное письмо, в котором в зашифрованном виде сказано, какие силы принадлежат только нашему сознанию, только нашей личности, и указано, как их можно укрепить.

Письмо состоит из восьми строчек, на каждой из которых восемь клеточек. На клеточке помещается лишь один символ. Это символ одной из сил сознания. Восемь строчек по горизонтали, восемь строчек по вертикали. Всего 64 клеточки. Как вы уже догадались, мудрецы нам оставили шахматы и в этой игре зашифровали для нас послание о силах сознания.

Шахматы – очень интересная игра сама по себе, и если человек научился играть в шахматы, он обязательно восстановит письмо в первоначальном виде, как оно было задумано мудрецами. Так из поколения в поколение передавалась игра, а вместе с ней и письмо, которое наверняка лежит и в вашей квартире в виде шахматной доски и черных и белых фигурок. Но придуманы шахматы вовсе не ради игры, а ради скрытого в них смысла, разгадав который вы поймете, какие силы являются самыми ценными для нас.

А почему это силы сознания представляют для нас ценность? Может быть, физические силы важнее каких-то там непонятных сил сознания? Физически сильный человек может защищаться и нападать, он красивый, всем нравится, а кому не нравится, те его боятся. Но все дело в том, что физические силы находятся с нами, пока есть тело, а оно, к сожалению, смертно. И мудрецы, придум-

мавшие шахматы, открыли в своем послании секрет вечных сил, которые являются неотъемлемой частью нашей бессмертной души. Именно эти силы, зашифрованные в символах шахматных фигур, определяют личность и характер. Бессмертная душа рождается, уже имея в себе эти силы, а в процессе жизни в теле здесь, на земле, либо их совершенствует, находясь в состоянии вдохновения, либо не совершенствует.

И остаются с нами после жизни только эти силы. Ни тело, ни одежда, ни машина, ни квартира, ни деньги после жизни душе будут не важны! В них не будет для души никакой ценности! Никакие материальные богатства, кроме сил сознания, за смертный рубеж душа взять не может. Представляете, насколько важны и ценны для нас силы сознания! А мы даже не знаем, как они называются и как к ним относиться.

Чтобы частично расшифровать послание, давайте проведем небольшой мысленный эксперимент, и не важно, умеете вы играть в шахматы или нет.

Представьте, что перед вами лежит пустая шахматная доска. Уголок с клеточкой a1 расположен возле вашей левой руки, а рядом в мешочке свалены в беспорядке шахматные фигуры: черные и белые пешки, кони, слоны, ладьи, король с королевой.

Давайте представим, как мы засовываем руку в мешочек, по одной достаем фигурки и расставляем их на доске. Не волнуйтесь, я вам буду подсказывать.

В первом ряду располагаются главные фигуры – ладьи, кони, слоны, король и королева, или ферзь, а во втором ряду пешки. Засовывайте руку в мешочек и находите сначала пешки. Они маленькие, с круглой головкой. Даже

не глядя на то, что вы вытащили из мешочка, только по ощущениям, можно отличить пешки от всех остальных фигур. Так было задумано мудрецами, придумавшими для нас это письмо, чтобы все символы можно было узнать вслепую. Конь имеет свою форму, король – свою, и человек, обладающий воображением, всегда способен отличить фигуры одну от другой. На ощупь.

И вот мы постепенно найдем в мешочке короля и королеву, или ферзя, поставим их в середину первого ряда, по краям расставим слонов, их в просторечии называют офицерами, слева и справа от слонов встанут кони и на самых крайних клеточках ладьи.

Так мы установим на первой и второй строчках свое собственное войско, а потом войско напротив, на седьмой и восьмой горизонталях. Мы это сделали вслепую. Фигуры можно угадать на ощупь, но в цвете обязательно ошибемся. Не глядя, невозможно угадать, какого они цвета – черного или белого.

Слепой шахматист – это наше сознание.

Одна шахматная партия обозначает одно событие, не важно, в каком месте оно проходит, в каком времени – настоящем, прошлом, будущем. В любом событии действуют законы, зашифрованные в шахматах.

Фигурки первого и второго полей – это силы вашего сознания, а фигурки с противоположной стороны – силы стихийные, событийные. Вот с кем нашему сознанию бороться предстоит. А шахматы придумали мудрецы, чтобы мы знали, что ценно в той борьбе, а что нет.

В шахматах силы называются именами фигур, они настолько не похожи друг на друга, что, даже не глядя, можно отличить одну от другой на ощупь. Так же и у

сознания есть силы, и для них придуманы специальные названия. И силы сознания, даже не видя, мы способны чувствовать! Но слепое сознание может ошибаться, неправильно оценивая силы, которыми оно располагает, принимая белое за черное, а черное за белое.

До тех пор, пока наше сознание не научится чувствовать свои собственные силы и называть их по имени, наша жизнь будет проходить в неразберихе. Мы будем слушать чужие советы, но не станем от этого счастливее, потому что у нас нет собственных ориентиров.

Давайте возьмем для примера событие, которое называется «болезнь». Так получилось, что вас не спросили, хотите вы играть в этом событии или нет. Жизнь вас насильно усадила за стол. С одной стороны шахматной доски находится ваше сознание, а с другой – болезнь. Поверьте, у каждой болезни есть свое собственное сознание. Болезнь и ваше сознание на противоположных сторонах, но соединены вместе, как игроки, сидящие за одной шахматной доской.

Болезнь играет своими силами, а ваше сознание – своими. Раз уж вы сели за стол с болезнью, разберитесь в правилах! Постарайтесь назвать всех участников игры словами. Иначе вы будете путать пешек со слонами, а ферзя с королем.

Что такое – назвать словом участника игры? Значит, придумать свое собственное название тем силам, которые принимают участие в событии.

Напротив вас сидит болезнь, и она уже сделала первый ход. Вам кажется, что она играет с вами в поддавки? Нет! У болезни есть конкретная цель. Она собирается выиграть эту партию. Ваше сознание ее враг, и она пытается

его обмануть. Но самое замечательное для болезни то, что вы слепой шахматист, не знаете правил и прислушиваетесь к советам слепых, а иногда и прямых сообщников болезни.

Великие силы внутри нашей души спрятаны. Невидимые они, неслышимые. Кто знает, чем обернутся, если вдруг наружу их выпустить. И вот первая истина, которую шахматы нам открывают, – пока фигурки на поле не встали, пока они деревяшками резными в мешке лежат, нет в них силы. Только тогда сила в них возникает, когда выстраиваются они в порядке боевом на своих полях и в бой идут.

Так в любом человеке устроено. Силы тогда в душе появляются, когда ты их в жизнь пускаешь. Давайте назовем их и скажем, какие силы в нашем сознании соответствуют той или иной фигуре на шахматной доске.

Основной фигурой в шахматах является король. Побеждает тот, кто поставил чужого короля под удар и не позволяет ему двигаться. ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА СИЛА В СОЗНАНИИ? Сила, ради которой ведется шахматная партия. По существу, главная сила внутри события.

Король обозначает силу воли. Так в шахматах мудрецы придумали. Пока король на поле остается, не проиграно сражение и нет для него смерти. Нельзя его убить. Остановить, запереть можно. Помните мат и ничью, которая в шахматах называется пат? Но даже в безвыходной ситуации король не снимается с доски. Вот она какая, сила воли. Пока в болезни вы сохраняете силу воли, вы не проиграли.

Маленькими шажками ее укреплять надо, да она и не может прыгать-скакать, как другие фигуры, но только

без нее не будет сражения. Ни победы, ни поражения не будет, если силы воли нет.

В каждом событии, а особенно в болезни, воевать приходится душе. Сражается она против сил, которые внутри события живут. Неподвластны они человеческой воле, потому стихийными их зовут, дикими. Существуют стихийные силы как бы сами по себе до тех пор, пока наше сознание в одно событие вместе с ними не попадет.

На шахматной доске рядом с королем королева стоит, ее еще ферзем называют. Вот уж воин так воин. Все ему по плечу. Что бы ни придумал противник, везде эта фигура успеет, потому что и вправо, и влево, и назад, и вперед двигаться может и даже по диагонали. Вот какой нужно быть душе человеческой, чтобы в борьбе со стихией в обиду себя не дать.

Сила души в открытости. Когда только рождается человек на свет, душа у него очень большую силу имеет, потому что открыта она и ничего не боится. С годами часто душа закрываться начинает и по подсказкам живет. А с силами, которые действуют внутри болезни, так не справишься. Лишь открытое сознание способно неожиданные повороты болезни заметить и отреагировать. Никакие инструкции, правила и наставления не заменят открытой души. А открывается душа, когда живет в состоянии вдохновения. Помните, когда вы в дыхании испытывали вдохновение, становились сильнее? Это потому что в тот момент душа открывалась.

Запомните, королева на шахматной доске обозначает силу детской открытости в душе человеческой. Цените эту силу! В себе берегите и в других подмечайте.

На одной строчке, в одном ряду с королем и королевой стоят еще фигуры – два коня, два слона и две ладьи. Хотите знать, какие они силы для души человеческой обозначают? Обязательно расскажу вам про них в следующей беседе.

СИЛЫ СОЗНАНИЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 1

Молодцы, что потерпели! Давайте, прежде чем поговорим о главных фигурах, взглянем на пешек – восемь на второй строчке и восемь перед ними, на предпоследней.

Перед каждой фигурой стоит своя пешка. Сила – помощник. Во время первого хода она способна сделать сразу двойной шаг, перескочить через одну строчку, а дойдя до восьмой горизонтали, может превратиться в любую фигуру, кроме короля. То есть нельзя иметь две силы воли. Сила воли всегда одна.

Что же символизируют пешки? Пешки – это терпение. Вот какой силы в душе мало не бывает. Про нее долго говорить можно. Стоит она впереди силы воли и детской открытости, и нельзя внутри события без терпения никакой душевной силе обойтись. В начале события терпения много, поэтому у пешки есть возможность первым ходом сразу через одну строчку перепрыгнуть, но дальше путь все сложнее. Терпения внутри события все меньше остается, а к концу и вовсе почти нет. Но если дотерпел

и прошла пешка до последней черты, преодолевая стихийные силы, тогда можно в своем сознании любую силу удвоить. Любую, кроме силы воли, она всегда у человека одна. И разумом, и эмоциями, и физическим телом управляет одна сила воли.

А что это за стихии, которые вашему сознанию приходится побеждать? Одной из таких стихий является наше собственное тело. Вроде бы мы вместе, но сознанию постоянно приходится с телом воевать. Будить его, когда оно спит не вовремя, заставлять двигаться, хотя телу очень лениво и оно не хочет шевелиться. Вдруг тело заболело, и приходится терпеть боль и придумывать, что делать. Здоровое тело и то нам не принадлежит полностью, а тем более больное. Тело – стихия, и силы нашего сознания укрепляются в борьбе с этой стихией.

Стихийными силами мы привыкли называть силы природы – ветер, дождь, снег, силу земного притяжения, время. Понятно, что они являются для нашего сознания неуправляемыми явлениями, но таким же неуправляемым для нашего сознания является сознание других людей. Сознание вашего начальника или подчиненных точно вам не принадлежит, и вы в этом много раз убеждались. Да что там начальство, наши собственные дети – у них абсолютно самостоятельное сознание, и вы не можете им управлять по собственному желанию. Для вас это стихийная сила.

Но терпение – это ваша сила, и без него не может обойтись ни одна фигура в шахматах. Более того, ни король, ни ферзь, ни слон, ни ладья не способны даже перешагнуть через пешку-терпение.

Есть лишь одна фигура, которая в шахматах может с первого же шага перепрыгнуть через терпение, вернее, че-

рез строй пешек, – это конь. Он почти мгновенно может оказаться в самом неожиданном для противника месте. Догадываетесь, какая сила скрывается под символом коня?

Эта сила сознания называется фантазией. Лишь фантазия способна бросить сознание души не прямо, не так, как ожидается. Два коня – потому что две фантазии в человеке живут. Два полушария: одно отвечает за логику, второе – за творчество. Одна – фантазия ученого, а вторая – поэта.

Человек смотрит на звезды. Один фантазирует, как Галилео Галилей, высчитывает эклиптику и скорость движения звезды, а другой фантазирует, как поэт: «...мне звезда упала на ладошку, я ее спросил, откуда ты? – Дайте мне передохнуть немножко, я с такой летела высоты...» Разве могут звезды падать на ладонь? Физически нет, конечно, но в поэтическом воображении могут, и от этой фантазии человек приобретает огромную творческую силу, не меньшую, чем ученый.

Остаются две очень важные и мощные фигуры – ладья и слон. Фигуры словно стражи, закрывающие все поля на доске.

Ладья – сила творческого созерцания. Сила, дающая способность анализировать, синтезировать и делать собственные выводы. В этой силе два слова скрыты – «творчество» и «созерцание». Разные они бывают, но вот чего не забывайте. Силы эти внутренние, душевные. Творить в душе нужно и сознанием созерцать свои творения.

Когда спортсмен бежит (я беру физическую сторону личности) и вдруг понимает, что ему необходимо ускориться, – это и есть его форма творческого созерцания. Спортсмены творческое созерцание находят в движении,

поэты – в смелом и красивом слове, художники – в яркой краске, уложенной в нужном месте. Молитва, песня от творческого созерцания силу вдохновения получают.

Слон – сила осознанного страдания. Вот сейчас вы меня слушаете или читаете – и это форма страдания. Если вы понимаете, зачем слушаете, значит, вы осознаете свои страдания и чувствовать их не будете. Больше того, осознание даст вам новые силы, и у вас возникнет интерес. Появятся надежда и другие приятные причины, о которых мы поговорим чуть позже.

Осознанные страдания не сопровождаются неприятными ощущениями. Вот залезают люди в прорубь на Крещение или после бани и удовольствие чувствуют. А попробуйте затащить обычного человека в ледяную воду. Если он этого не осознает, он будет страдать от вашего насилия.

Сила, позволяющая осознанно жертвовать, дает человеку радость и избавляет от боли непонимания. Чтобы стихийные силы победить, надо подготовить душу свою к страданию и обязательно начать жертвовать. Чем? Жертвовать своей ленью, временем, привычками. Делиться с ближними силами своими надо, иначе не станете сознательной личностью. А человек без сознания словно и не живет. Спит наяву.

Силы, про которые мы говорим, врожденные, но без работы сознания они к человеку не приходят. Учиться им надо, как в шахматы играть. Если не знаешь, спрашивать, читать, смотреть и слушать. И главное, не бояться. Вот что первое принесите в жертву – страх. Ничего не бойтесь!

Чему нас учат шахматы? Являются ли фигурки участниками игры, если они лежат в мешочке? Нет! У вас есть

врожденные сила воли и сила детской открытости, и фантазия, и творческое созерцание, и терпение у вас есть, и жертвовать в принципе вы готовы. Но не жертвуете, не терпите, не пользуетесь этими силами!

Но если вы их не используете, несмотря на то что они у вас заложены от рождения, считайте, что как будто бы их и нет. Нет сознания! Для того чтобы почувствовать эти силы, ими надо начать играть! Согласны? Если вы их не пробуете в событиях, так же как и в шахматах, не проверяете, как пойдет пешка, как пойдет ферзь, считайте, что с вашей стороны игры нет, вы бессильны против стихии. Личность ваша абсолютно без сил.

А стихия будет ждать? Нет, не будет. Болезнь никого не ждет! Ей как раз хорошо, что вы не знаете правил игры и не понимаете, какими силами с ней можно бороться. Она будет побеждать, захватывая все новые клетки. Причем она будет побеждать их как в прямом смысле – заражая клетки нашего тела в сердце, в легких, в мозге, так и в переносном – захватывая клетки на поле нашей души.

А вы ничего не предпринимаете, потому что не знаете правил игры и не вытаскиваете из внутреннего хранилища свои собственные силы. Вы начинаете слушать чужие советы, забывая, что это чужое сознание и оно вам не принадлежит, поэтому может давать ложные советы, даже не желая того.

Силы сознания невидимые. Мы ими управляем, как слепой шахматист. На ощупь. Это сложный процесс, ведь нас не учили с детства, как тренировать силу воли, быть открытым, осознанно жертвовать и творчески созерцать. Очень часто эти силы вообще современное воспитание

пытается задавить, не развивая осознанно фантазию и терпение. Соответственно, если вы не знаете, как называть силы нашего сознания, вы и не будете их ценить, и не будете развивать, а ведь именно рост этих сил приводит к росту сознания и, следовательно, к совершенствованию вашей личности, одним из аспектов которой является крепкое здоровье.

Когда мы занимались дыхательными упражнениями, тренировали не просто легкие. Мы укрепляли силы сознания. И в дальнейшем, говоря о питании в состоянии вдохновения, о лечебном движении, об ориентировании в пространстве и времени, мы будем стремиться развивать именно эти силы – силы сознания.

Чтобы жизнь была интересной и радостной, себя необходимо заставлять! Чтобы любить, необходимо делать над собой усилие.

Кстати, вы обратили внимание, что, говоря про силы нашего сознания, мы ничего не сказали про веру, надежду и любовь? Дело в том, что эти силы нашему сознанию не принадлежат. Они возникают в нашей душе, как плоды на дереве. Взгляните снова на шахматы. Пока вы не познакомились с этой игрой, не знаете правил и названия фигур, никакой веры нет. Стоит начать, как сразу же возникнет вера и появится надежда, что игра вам понравится. А вот когда начнете играть и почувствуете вкус, тогда и любовь проснется.

Важно понять, что никакое постороннее сознание не способно заменить ваше собственное. До тех пор, пока человек не научится самостоятельно разбираться с чувствами, не научится различать их оттенки и цвета, он никогда не станет сильнее.

Рост сознания сопровождается чувством напряжения и расслабления сил сознания внутри одного события. Наше собственное сознание отмечает, удалось ли ему напрячь силу воли, открыться, пожертвовать, пофантазировать, творчески созерцать и потерпеть внутри события. Мы начали с вами с дыхания и питания, потому что легкими и желудочно-кишечным трактом проще всего управлять, наблюдая при этом за напряжением и расслаблением сил сознания.

Мы начали беседу о вечных силах сознания, потому что хотели разобраться, когда еда нас делает сильнее, а когда слабее. По существу, мы отвечали на вопрос: зачем есть?

Если еда способствует укреплению силы воли, если она позволяет вам быть по-детски открытым для мыслей о пище, для запахов, вкусов, если она позволяет вам осознанно страдать, когда вы воздерживаетесь от пищи, когда делите трапезу с друзьями или незнакомыми вам людьми. Если вы терпите, если творчески созерцаете, это все признаки того, что вы питаетесь с вдохновением и пища делает вас сильнее.

И наоборот, если в результате еды вы ослабляете волю, когда, например, приняв решение о воздержании, идете на попятную, когда слепо следуете инструкциям о выборе продуктов, хотя внутренний голос подсказывает вам совершенно другой рацион, а вы его не слушаете, это ведет вашу личность к слабости, какой бы правильной с точки зрения современной науки ни казалась вам выбранная диета.

Лечебным питание станет только тогда, когда в результате вдохновения, которое вы в себе почувствуете от мысли, вида, запаха и вкуса пищи, проснутся внутри вас

древние инстинкты, заложенные в генетической памяти, когда начнете слушать свой внутренний голос. В лечебное питание превратится тогда, когда оно приведет вас к расширению сознания. А при расширении сознания происходят те удивительные процессы в теле и душе, которые дают человеку здоровье.

ПИТАНИЕ И ВДОХНОВЕНИЕ

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 1

Вдохновение – пограничное состояние, мы об этом подробно беседовали в разделе о дыхании. На границе с зоной комфорта возникает необычное чувство, сопровождающееся приятными мурашками по спине и затылку, теплом в груди и конечностях, радостными слезами из глаз. Когда приходит вдохновение, не хочется есть и пить, не ощущается течение времени, исчезает страх, и вы начинаете ясно видеть, что вам необходимо сделать в том направлении, в котором действует вдохновение.

Мы чувствуем вдохновение, потому что в этот момент становимся сильнее. Как же получить вдохновение от еды? Нужно дождаться пограничного состояния, касающегося этой самой еды. Это состояние мы прекрасно чувствуем, и для него есть специальные слова – «голод» и «жажда».

Но вдохновение приходит от мысли. Для того чтобы вы начали ловить вдохновение от еды, нельзя есть без-

думно. Чтобы поймать его от еды, нужно немного напрячь свою силу воли и пофантазировать, потерпеть и творчески посозерцать будущую еду. И нужно быть открытым для нового света, который приходит с вдохновением. Давайте попробуем проделать нечто подобное на примере мандарина.

Представьте, что на ладони у вас лежит спелый мандарин. Если кому-то доводилось бывать в Абхазии в начале октября, то вы видели, как золотые плоды украшают небольшие зеленые деревья. Впитывают в себя солнце и воздух, всасывают через корни воду. Но мы не можем есть землю и пить солнечную энергию. Так вот, в мандарине есть огромное количество энергии солнца и земли. Она трансформировалась во фрукт специально, чтобы ею можно было питаться.

Очень важно есть без сомнения. Многие люди склонны к вегетарианству. То есть они едят мясо, но при этом расстраиваются. Переживают за телят, из которого приготовлен стейк. Вроде как неудобно, что ради еды курицу зарезали или кролика. Садясь за стол, гоните прочь от себя эти мысли.

Для этого есть все основания. Если перед вами кусок говядины, ешьте мясо смело. Если вы сомневаетесь, есть или нет, не ешьте!

Если мы не съедим мандарин, то через несколько дней он покроется темными пятнами, высохнет и его придется выбросить на помойку. Вряд ли мы его посадим для того, чтобы вырастить дерево. Самое хорошее, что мы можем для него сделать, – это съесть и дать мандарину новую жизнь, уже в нашем теле! Мы ему подарим превращение в человека. И то же самое с куском говядины или свини-

ны. Если вы сели за стол и вам положили еду, ешьте без сомнения.

Следующая часть – вдох аромата мандарина. Получение вдохновения от его запаха. Здесь нам поможет упражнение – «вдох аромата цветка». И мы, как раньше тренировались в дыхательных комплексах, сначала верхним обонянием глубоко вдохнем аромат мандарина и заключенного в нем света солнца, живого воздуха, живой воды и земли, насытимся их энергией.

Получите удовольствие и радость от запаха мандарина. Раз уж он попал к вам в руки и станет вашей едой, отнеситесь к нему с уважением и любовью.

Теперь очистите его от кожуры, но не ешьте сразу, а еще раз вдохните аромат. Обратите внимание, что он стал пахнуть по-другому. Запах стал более насыщенным и глубоким. В нем возникли новые оттенки, которые вы не чувствовали, пока он был «одетым».

Постарайтесь представить себя на любимом рынке или в магазине. Вот вы подходите к полкам с овощами и фруктами и выбираете самый красивый мандарин, тот, который вам больше всех понравился. Если вы видите конкретный продукт, он вам нужен! Необходим телу для восстановления сил и оздоровления, а душе – для питания тонкими энергиями, приходящими с вдохновением. Это очень важная истина, которую дети и беременные женщины чувствуют сильнее других благодаря своей открытости и повышенной чувствительности.

Подползает ребенок к стене и начинает штукатурку отколупывать и есть. Мама и папа видели это неоднократно. Внутреннее зрение у ребенка так развито, что он видит, что ему необходимо, древний генетический код

его не обманывает, он подсказывает ребенку, в чем он нуждается.

Благодаря современной технократической философии мы очень ослабили внутреннее чувство и прислушиваемся не к внутреннему голосу, а к инструкциям. Но если человек начинает жить по вдохновению и тренируется дышать, есть и двигаться в этом замечательном состоянии, то внутренний голос у него снова проснется. Это врожденное свойство, оно записано в наших генах!

Так же просыпается материнский инстинкт у женщины. Вроде бы ее никто специально не учил, но она чувствует внутри себя, правильно она поступает или нет.

Вернемся снова к нашему мандарину. Есть нужно то, что вы видите внутри своего сознания. Есть нужно то, что хочется. Если вы видите продукт нечетко или в вашем внутреннем мире возникают образы сразу многих продуктов, значит, их можно есть все.

Но если вы не видите, например, в этом списке консервов или отварныхпельменей, а они лежат у вас в холодильнике, значит, вам их есть не надо. Эта еда будет не на пользу.

Чем цельнее продукт, чем он больше похож на свой первоначальный образ, тем больше энергии он нам способен дать. Если из этого продукта выжать сок, он потеряет часть своей структуры и энергии. Силы в соке будет меньше, чем в цельном мандарине. Энергоемкость мандарина невероятно высока. Помните, сердце за сутки перегоняет семь с половиной тонн очень густой крови на расстояние трех экваторов Земли – на сотни тысяч километров. Это требует колоссальной энергии – мегагигаватт. А энергия у человека берется из питания. Выходит,

при расщеплении мандарин способен выделять энергию этих самых мегагигаватт. Это не электрическая энергия, а психическая, но от этого она не становится меньше.

Мы посмотрели на мандарин с любовью, вдохнули его аромат, поняли, что это трансформированное солнце, преобразенные воздух, земля и вода. Давайте теперь съедем тот кусок, который помещается в рот.

У каждого из нас есть свой мерный стаканчик для глотка воды и куска пищи. Это вовсе не ложка или тарелка, это наш рот, то количество пищи, которое наиболее соответствует нам по размерам. И если вам нравятся мысли о еде, ее цвет, запах и вкус, от одного куска будут только положительные реакции.

В зависимости от того, как мы мандарин пережевываем, во рту будут возникать разные вкусовые ощущения. Одни вы почувствуете на кончике языка, вторые – на корне, третьи – на боковых поверхностях. Зубы, слизистая десен и щек также добавляют вкусовые оттенки. Насладитесь жеванием, получите от этого удовольствие. Часто врачей спрашивают, сколько раз надо пережевывать пищу. Да какая разница, хоть сразу проглотите, не в этом дело. Важно получить осознанное удовольствие от процесса. Не торопитесь, с уважением и любовью относитесь к жеванию.

И вот мы получили удовольствие от мыслей, вида мандарина, от запаха и вкуса. Но если вам не понравились мысли, не ешьте. Если не понравился вид продукта, не берите его в руки. Открыли холодильник, достали мандарин с полки, посмотрели на него, вроде симпатичный на вид, но не понравился запах, отложите его в сторону, не ешьте. Начали жевать и вдруг почувствовали, что он не-

хороший какой-то на вкус, выплюньте. Это древние инстинкты. Они очень простые и вас не обманут.

Мы прожевали и теперь глотаем. Это так же важно в пищеварении, как и все остальные фазы. Ведь можно подавиться куском непрожеванного мандарина, и от этого удовольствие будет нарушенным. Радости и вдохновения от куска и глотка не будет.

Но если нам все-таки удалось получить радость и вдохновение от мыслей про еду, от взгляда на нее, от ее запаха, вкуса при жевании и удовольствия от глотания, следующим этапом будет радость от переваривания и усвоения пищи. Мандарин в желудке и кишечнике расщепляется на составные элементы – свет, воду, воздух и землю, которые всасываются к нам в кровь. Названия для элементов пусть не вводят вас в заблуждение, мандарин не превращается в частичку земли или каплю воды, эти обозначения условные. Свет, вода, воздух и земля – первичные элементы энергии. Они практически нематериальны, по крайней мере, пока не существует способов увидеть их с помощью самых современных микроскопов.

Так вот эти элементы по бассейну нижней поллой вены проходят через печень, идут в правые отделы сердца, откуда отправляются в легкие, где смешиваются с воздухом, проходя через защитный огонь легких, про который мы подробно беседовали в разделе про внутренний огонь. Мандарин никуда еще не всасывается, а голод уже исчез. Почему?

На этапе, когда расщепленный до первичных элементов мандарин прошел через легкие, он готов к всасыванию в клетки. Только после защитного огня печени, легких, сердца он готов стать одной с нами крови.

Мандарин всосался и стал нашими мышцами, кожей, костями и суставами, кровью, мыслями.

Финальная часть питания – опорожнение. Когда непереваренные части мандарина выйдут из нас с калом и мочой. И, как ни странно это звучит, от этой фазы пищеварения тоже надо получить радость. Согласитесь, если после еды у вас случается понос или запор, трудно назвать это состояние радостью.

Выводы о качестве питания можно сделать тогда, когда вам удалось вообразить продукт, который вам хочется. Если подумали о нем с вдохновением, а когда взглянули на него, он вам понравился. Когда взяли его в руки, понюхали и вам понравился запах, когда начали его жевать и почувствовали, что вам вкусно, когда проглотили с удовольствием. Дальше вы должны хорошо себя почувствовать от попадания куска пищи в желудок. Это должно быть приятное чувство насыщения. Наконец финальная часть – нормальное опорожнение. Не понос и не запор, а комфортное. После этого вы будете испытывать приятные эмоции.

Обратите внимание, что всю подготовительную работу мы проделали ради одной небольшой части мандарина, помещающейся в ваш рот, возможно, одной или двух долек.

Мы настраивались на еду не только в голове, как это могло показаться. Вся система пищеварения включилась в этот процесс, и все ее отделы – рот, пищевод, желудок, поджелудочная железа, печень, кишечник – постепенно запустили свои огненные механизмы. Мы об этом побеседуем в следующем разделе чуть подробнее, а сейчас я хочу обратить ваше внимание вот на что: мысли, вид,

запах и вкус мандарина настроили систему пищеварения именно на него, и, если вы начнете есть салат оливье, к примеру, или суп, ничего хорошего из этого не получится.

Вдохновение подсказывает такую последовательность в еде – сначала необходимо настроиться на конкретный продукт. В нашем случае – мандарин, съесть один кусочек, помещающийся в рот. Эти действия и небольшое количество удовлетворят первый голод. Потом нужно дождаться второй волны голода и тогда уже можно съесть мандарин целиком, но только в том случае, если вы действительно чувствуете голод, а не проявляете тем самым хозяйскую рачительность. Жалко же выбрасывать. Не относитесь к себе как к помойке. Если не хотите, не ешьте!

Качественная еда всегда сопровождается полноценными эмоциями. И она всегда лечебная. Все процессы в организме начнут протекать гармонично, и энергии для них будет вдоволь. Вы почувствуете освобождение позитивной энергии, появятся силы к творчеству в любом выбранном вами направлении.

Но почувствовать все это вы сможете лишь в пограничном состоянии – в состоянии голода. Если вы сыты, то древние генетические механизмы не будут включаться. Вы не почувствуете, что вам нужно съесть, не поймете, нравится вам запах или нет.

Начните в чувствах своих вырастать. Это можно сделать только с опытом. Я не призываю вас есть так постоянно, но выделите для себя один день в неделю, когда вы станете осознанно сильнее от пищи, когда вы поймаете вдохновение от еды и станете более счастливым.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ – ТРИ «ХОЧУ» И ТРИ «НЕ ХОЧУ»

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 2

Вступление мы начали с трех вопросов, на которые приходится отвечать, когда речь заходит о питании. Когда есть? Что есть? И сколько? Если рассматривать их с точки зрения современной науки, то мы утонем в килокалориях, совместимостях, белках, жирах и углеводах, запутаемся в спорах и ни к чему не придем.

В состоянии вдохновения на эти вопросы ответить очень просто. Базовые принципы питания состоят из трех «хочу» и трех «не хочу».

Первый принцип – ешь, когда хочешь, но, когда не хочешь, не ешь!

Второй принцип – ешь, что хочешь, но, что не хочешь, не ешь!

И третий принцип – ешь, сколько хочешь, но, как только расхотел, сразу же переставай есть!

Очень просто и одновременно очень сложно, потому что мы разучились чувствовать такие простые вещи – когда, что и сколько. Но не расстраивайтесь. Теперь вы знаете, к чему стремиться. На занятиях мы проводим специальные тренировки, на которые пациенты приходят голодными, и вместе мы ищем вдохновение от еды. Можно самостоятельно выделить один день в неделю, когда вы отдыхаете от пищи. Другого пути получить вдохновение от пищи я не знаю. Если ты сыт, вдохно-

вание от еды не приходит. Сытое брюхо к вдохновению глухо. Наметьте себе время, в течение которого вы не будете есть твердую пищу, а силы будете черпать из дыхания, положительных впечатлений и воды. Это может быть двенадцать часов, если решимости много – сутки. Вот вы и почувствуете то, о чем мы с вами говорили. Прочитайте эту книгу и прослушайте аудиозаписи несколько раз, вдумайтесь в слова. И проснется фантазия, укрепится сила воли, вы станете по-детски открытыми для вдохновения, начнете терпеть голод, осознанно страдать и творчески рассматривать свое состояние ради будущей радости от пищи.

Задача такого воздержания от еды не в том, чтобы вы, стиснув зубы, к холодильнику не подходили или похудели, а в том, чтобы разбудили генетическую память и возникшие ощущения постарались запомнить. В первый раз трудно такой день прожить. Но во второй, третий раз будет все легче, и вам понравится. Попробуйте, и ваше питание превратится в радость, оно станет по-настоящему лечебным.

Обратите внимание на такой удивительный парадокс. Пища в желудке расщепляется в течение шести-восьми часов. Срок немалый. По логике, пока пища не расщепится и не всосется в кровь, а потом в клетки, голод проходить не должен, но на практике получается совсем не так. Голод исчезает почти мгновенно, стоит первому куску пищи или глотку воды попасть внутрь. Очень часто голод пропадает еще раньше, и хозяйки, часто стоящие у плиты, не дадут мне соврать. Они готовят пищу и насыщаются, даже не попробовав ни кусочка. По секрету могу сказать, что они еще и толстеют от вида и запаха

пищи. Казалось бы, этого не может быть, ведь они ее не ели. Просто смотрели и чувствовали запах, а насыщение произошло. Но это так, потому что человек способен получать энергию от дыхания и впечатлений. И когда мы думаем, смотрим, слушаем, чувствуем запах, вкус и осязаем, мы питаемся. Это важная истина, касающаяся питания, не упускайте ее из виду.

И вот еще, о чем не забывайте. Любая пища многослойная. Овощи, фрукты, хлеб, мясо, молоко, орехи – не важно. Все эти продукты состоят как бы из множества энергетических орбит. Мы видим лишь грубую часть спектра этих энергий, так сказать, внутреннюю. Она-то и требует длительного переваривания в желудке и кишечнике. Но на внешних орбитах любой пищи вращается огромное количество энергии.

Когда мы думаем про мандарин, мы снимаем самую верхнюю орбиту и питаемся очень тонкой энергией, содержащейся в мысли о мандарине, когда начинаем им любоваться, мандарин делится с нами следующей энергией, расположенной чуть глубже. Это светоносная энергия. Очень светлая, она обеспечивает цвет мандарину и привлекательность. Если нам удалось влюбиться в мандарин за его вид, в нас переходит этот свет и делает нас светлыми и привлекательными. Очень важно понять, что если мандарин вам не понравился, то вы как бы отталкиваете эту светлую энергию и она рассеивается в пространстве. По закону сохранения энергии, открытому Ломоносовым, она не исчезает, просто не становится вашей. Но если вид мандарина вам понравился и вы отметили это про себя, вы обязательно насытитесь энергией одной из внешних орбит, и насытятся этой энергией ваши клетки.

Мы назвали внешние орбиты энергий, отвечающие за вид, свет и цвет мандарина. На следующей орбите вращается энергия, отвечающая за запах мандарина. Это тоже очень мощное энергетическое поле, расходящееся от мандарина во всех направлениях. Поле запаха похоже на сферу, причем чем дольше мандарин будет созревать, тем больше будет вокруг него энергетическая сфера запаха. Это очень питательная энергия. Ничуть не менее питательная, чем мякоть мандарина.

Насыщают человека и вид, и свет, и цвет, и запах. Но опять же, если они нам нравятся. Это ключевой механизм насыщения. Нравится, или, как мы сформулировали в базовых принципах о питании, ХОЧУ, значит, мы принимаем, мы впускаем в себя эту энергию, и возникает союз между нашей психической энергией и энергией мандарина. Если нам не нравится запах, если мы его НЕ ХОТИМ, значит, мы блокируем поступление энергии мандарина в наше тело, в наши клетки крови, мышц, скелета, мозга...

Вот мы вообразили, увидели внутренним зрением то, что скрыто от наших глаз. Мы увидели многослойность пищи на примере мандарина. Мы увидели энергию, которая нас питает, когда мы ДУМАЕМ с любовью о пище, а если думаем с нелюбовью, не питает.

Мы увидели следующий энергетический слой, которым питаемся, когда СМОТРИМ на пищу с любовью, и от этого взгляда становимся сильнее, но если смотрим без любви – слабее.

Мы увидели энергию запаха, которая с радостью становится нашей энергией, но только в том случае, если мы ЛЮБИМ ЗАПАХ этой пищи, если он нам нравится, а если вдруг не нравится, мы отталкиваем эту внешнюю

энергию от себя и ее не воспринимаем. Причем запах будет тем сильнее, чем глубже мы проникнем по пути к энергетическому центру пищи. Возьмите мандарин. Его кожура пахнет мандарином, но слабо, а вот если ее снять и понюхать его очищенным, вы ощутите значительно более сильный аромат, и, соответственно, энергии в этом запахе будет существенно больше.

Энергия, содержащаяся во ВКУСЕ мандарина, – это следующий слой. И здесь действует тот же закон любви. Если вам нравится вкус, вам **ХОЧЕТСЯ ЕГО ОЩУЩАТЬ**, вы становитесь от этого сильнее, потому что энергия этого слоя вами принимается, вы согласны к слиянию и принимаете ее на вкус, но если вкус вам не нравится, вы его **НЕ ХОТИТЕ**, происходит отторжение. Даже если вы проглотите непонравившийся кусок, не произойдет гармоничного соединения. Вы почувствуете дискомфорт и будете чувствовать себя плохо.

И наконец, внутренние орбиты энергий, которые мы уже видим глазами как мандарин и ощущаем руками и вкусовыми рецепторами, отвечают за его плотную структуру.

Чтобы присвоить энергию внутренних орбит, требуется специальный огонь. Огонь слюны, желудочного сока, поджелудочной железы, печени и кишечника. Эти огненные жидкости расщепляют структуру мандарина на первичные элементы, и при этом расщеплении выделяется колоссальная энергия – мегаватты. Кстати, этой энергии выделяется при желудочно-кишечном переваривании немногим больше, чем выделяется, когда мы думаем с любовью, любимся видом, с удовольствием вдыхаем аромат и наслаждаемся вкусом этого мандарина или любой другой пищи.

Но и в желудке действует тот же закон любви. Если вы не принимаете пищу с любовью, если вы ее НЕ ХОТИТЕ, огонь вырабатываться не будет, пища встанет колом в вашем желудке, возникнет тяжесть. Организм не понравившуюся ему пищу будет отторгать, и вы почувствуете тошноту, а в худшем случае рвоту. Значит, организму эта пища не понравилась и она ему не нужна. Он значительно лучше разбирается в том, что ОН ХОЧЕТ и в каком количестве.

Но если пища понравилась, она будет стимулировать внутренние огни, которые в своем пламени освободят первичные элементы – воду, свет, воздух и землю. При этом выделится гигантская энергия, которая будет питать душу и тело самым лечебным способом, укреплять физический и творческий потенциал. Вы будете светиться внутренним светом, и он будет прекрасен для окружающих. Свет и цвет здорового человека не могут заменить никакие косметические средства. Вы будете пахнуть прекрасно, потому что здоровый запах хороший и приятный. И болезни будут проходить, потому что подобное питание невозможно заменить никакими лекарственными препаратами. В лекарствах нет той силы, которая содержится в настоящей еде. Кстати, о первоэлементах. Опять же все по тому же закону о сохранении энергии: если вы с любовью думали о мандарине или любой другой еде, то эта энергия станет вашей и будет способствовать творчеству мысли, свет, который вы приняли от мандарина, станет вашим и вы начнете светиться, словно солнышко. Энергия воздуха, воды и земли, заключенная в мандарине, станет вашей, преобразится, отдав скрытую в ней силу, а то, что не растворилось в теле, выйдет с выдыхаемым

воздухом, потом с мочой и калом. Это и есть естественный круговорот.

Как видите, для насыщения души и тела не требуется большого количества пищи. Нужно качество мыслей. Очень помогает, когда в процессе еды вы задаете себе базовые вопросы. Про себя спрашиваете: я хочу есть или нет? Что я хочу есть и что ем в настоящее время? Наелся я или нет? Те, кто водит автомобиль, знают про автоматический рефлекс – взгляд на зеркало заднего вида. Оно показывает, что творится сзади, предупреждает об опасности. Вот эти три вопроса – когда? что? сколько? – тоже предупреждают вас об опасности. Введите их в добрую привычку. А чтобы облегчить вспоминание настроечных мыслей до и во время еды, запомните четыре простых элемента, из которых состоит любая пища, – СВЕТ, ВОЗДУХ, ВОДА И ЗЕМЛЯ. Никола Тесла как-то сказал: «Если вы хотите разгадать тайны Вселенной, размышляйте в категориях энергии, частоты и вибрации».

Размышляйте о пище в категориях света, воздуха, воды и земли.

УТРО

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 2

Каждое утро, когда вы просыпаетесь, – это сегодняшнее ваше рождение. Утро – начало вашей настоящей жизни. Именно утром вы решаете, какой будет день, –

радостный и добрый, наполненный вдохновением и светлыми событиями, или грустный и серый, с проблемами.

Ваш настрой утром обеспечивает заряд на целый день. Возможно, это переломный день. Сегодня вы станете счастливым и измените всю свою жизнь, увидев ее по-новому, в свете утреннего вдохновения.

Накануне вечером решите, где вы встретите завтрашнее утро. Проснулись, умылись и выходите на выбранное место. У меня это общий балкон 10-го этажа, откуда я вижу восходящее солнце.

Если возможности увидеть восход нет, выйдите на свежий воздух, туда, где больше всего света. Но все-таки встретить солнце утром – замечательное и очень питательное впечатление. Я не предлагаю вам сделать ничего предосудительного. Не надо раздеваться, кричать, кого-то обманывать. Просто утром надо посмотреть, как восходит солнце, без которого всем нам плохо. Вообще ничего необычного делать не нужно. Выйти утром и дышать свежим воздухом, встречая солнце, – прекрасно и здорово! Первый раз сложно, второй, третий, а затем вы введете утренний выход на улицу в свою зону комфорта и будете удивляться, почему раньше этого не делали.

Возьмите с собой два стакана. В один налейте вкусную некипяченую воду, которую любите пить, а второй пустой. Для того чтобы правильно настроиться, повернитесь лицом к солнцу, если его нет – к самому светлому на небе участку и, глядя на него сквозь прищуренные веки, несколько раз перелейте воду из одного стакана в другой. Обычно пять-семь раз солнечного водопада достаточно.

Вода напитается светом и воздухом и, после того как вы ее выпьете, будет заряжать вас хорошим солнечным настроением в течение всего дня.

Поставьте стаканы рядом с собой. Первую часть ритуала вы уже выполнили и начните дышать «базовым дыханием». Вдохните до зоны комфорта, не торопитесь никуда, у вас есть полчаса. Это ваш завтрак. То время, что вы раньше тратили на привычную материальную пищу, вы сейчас потратите на питание пищей духовной. После четырех-пяти комплексов «базового дыхания» начните дышать за зоной комфорта и сделайте пять комплексов, потом перейдите к «дыханию а-о-ум», повторив его четыре-пять раз, и следом к «чистому дыханию», сделав его один раз. Снова посмотрите на солнце сквозь прищуренные веки и начните «сознательное дыхание».

*А помнишь, мы в детстве смотрели на небо,
Да так, что часами следили за птицей,
Да так, что совсем забывали о хлебе,
Да так, что небесными делались лица.*

*Был морем ручей и тайгой перелесок!
И в каждой собаке читалась порода,
И целую жизнью казался отрезок
От Нового года до Нового года.*

*Но вот мы большие, мы важные очень,
То планы, то цены, то цели, то средства,
Но вдруг, накануне торжественной ночи,
Мир красками вспыхнет и вспомнится детство.
И все, что мечталось, и все, что любилось,*

*От плюшевых мишек до звездного неба,
И все, что случилось, и все, что забылось...
А год пролетел словно сон, как и не был.
Но вы не грустите, держитесь основы,
Тепло в своем доме и сердце храните.*

*И будьте богаты, и будьте здоровы,
О ближних заботьтесь, потомство растите.
Любите! Дома украшайте цветами!*

*И ночью прекрасной, чудесно бессонной,
Пусть сердцу легко и торжественно станет,
И утренний взрослый звонок телефонный
Пусть к вам не пробьется!
И пусть вам приснится
Огромная, добрая, белая птица!*

Возьмите стакан с водой в руки. Закройте глаза. Вы видите огненное пламя – это огонь вашего сознания. Как вы уже поняли, мы перешли к «дыханию в пламени свечи», только в качестве огня свечи мы воспользовались солнцем. Свет, отпечатанный солнцем, погрузите в воду. Для этого стакан с водой поднимите на чуть согнутых руках на уровень бровей. Этот свет помещается между ладошек. Не открывая глаз, подышите «базовым дыханием». Искушайте свет сознания в воде на протяжении трех-четырех комплексов. Выпейте воду, медленно, наслаждаясь каждым глотком. Пейте, не открывая глаз, продолжая удерживать отпечаток солнечного света. Почувствуете сытость и наполненность желудка.

Мы привыкаем к определенному количеству энергии от дыхания, питания и впечатлений. Если вы уберете питание, например привычный завтрак, организм все равно будет требовать прежнее количество энергии по закону гомеостаза.

Энергию, которую вы не получили в результате отказа от пищи, вы восполните при лечебном дыхании и новых впечатлениях. У вас откроются новые способности. Получите хорошие впечатления, чтобы ваш духовный завтрак был качественным. И вы не будете испытывать голода, желудок будет чувствовать себя прекрасно. В нем не станут вырабатываться в избыточном количестве желудочный сок и слизь, туда не будет забрасываться желчь.

Если вы приняли осознанное решение, что не будете есть, кислота в желудке не станет продуцироваться, потому что она вырабатывается под действием сигналов вашего сознания.

Неконтролируемая выработка желудочного сока происходит тогда, когда жизнь проходит автоматически, потому что желудок постоянно готов к перевариванию пищи, а особенно кислотность в желудке усиливается во время стресса – неосознанного выхода за зону комфорта, об этом мы подробно говорили в главе про управление внутренним огнем. Это одна из главных причин гастритов и язвенной болезни.

Вернемся к утренним ритуалам. После лечебного дыхания и приятных впечатлений на свежем воздухе вы возвращаетесь домой и делаете «каскадное напряжение мышц» и «Око возрождения». Это два комплекса лечебного движения, которые помогают почувствовать вдох-

новение вашему физическому телу. Про **лечебное движение** в состоянии вдохновения я расскажу в отдельных беседах. Если вы пока ими не владеете, сделайте обычную утреннюю гимнастику, которую знаете. Завершите утренний радостный ритуал контрастным душем, после этого занимайтесь привычными делами – идите на учебу или работу. Не думайте, что вы пропустили завтрак, просто вы его заменили. Вы позавтракали пищей духовной. Дайте организму возможность ею насладиться. Потерпите до тех пор, пока не почувствуете голода. Он может возникнуть через несколько минут, полчаса, час или больше. Это время для выхода за границу с зоной комфорта в еде. Это ваше лечебное питание.

Не принимайте урчание в желудке за истинный голод. Главным источником голода служат клетки нашего тела, которые сообщают, что у них кончаются силы, целым набором чувств – слабостью, ощущением холода, потерей внимания, легкой раздражительностью.

А как понять, дошли мы до границы с зоной комфорта в питании или не дошли? Понять для самого себя?

Как только вы подходите к границе с зоной комфорта, возникают вопросы. Наверное, я слишком долго голодаю, не умереть бы с голоду. А можно будет мне это есть, а не будет ли вреда? Это вопросы вашего испуганного сознания, дошедшего до своей границы.

Когда сознание ясное, вам все понятно. В душе нет вопросов и страха. Пока вам все ясно и не страшно, делайте. Как только становится страшно, зайдите за этот предел на чуть-чуть, на три-четыре удара сердца. И назад. Завтра утром экспериментировать будет уже проще, ведь вы уже расширили свое сознание. Правда, завтра у вас возникнут

новые вопросы, таков уж путь расширения сознания, ничего тут не поделаешь.

Если возникают страхи, опасения и вопросы, значит, вы дошли до своей границы с зоной комфорта. Вам можно выходить за нее, четко видя пределы, за которые собираетесь выходить. Делайте то, что вы осознаете.

Важно понимать, что при добровольном отказе от пищи сознание расширяется. Но, чтобы слушать и понимать вдохновение, требуется опыт, поэтому советую вам осознанно выходить за зону комфорта не больше чем на два-три удара сердца. Это аллегория, конечно. Вы видите нужное направление и выходите в этом направлении по чуть-чуть. Осознанно. Это самое главное. Ровно на столько, на сколько сами озвучили для себя. Решение о еде принимайте во время утреннего дыхания, когда находитесь в состоянии вдохновения, на подъеме. Что значит – принять решение о еде? Значит, ответить себе на три базовых вопроса – когда, что и сколько? Пища должна вас радовать. Вообразите, когда вы будете радоваться, от какой еды и от какого ее количества. Побеседуем об этом прямо сейчас.

ПИЩА – В РАДОСТЬ

Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения»,
часть 2

Получайте от пищи радость! Пусть еда превратится для вас в радостный ритуал. Так же как и дыхание. Самое сложное в духовных практиках – получать и сохранять

в жизни радость. Опыт, которым я делюсь с вами, – это способ получения от жизни радости. РАДОСТЬ – слово со смыслом: часть слова «ра» говорит о свете. «Дость» – «давать». Свет, который нам дается, – это и есть радость. Пища, наполненная светом, дает нам радость.

В разных продуктах разное количество радости. Способность усвоить ее тоже разная. Мы не можем есть цветы, но та радость, та сила, которая дарится нам при взгляде на цветок, при ощущении аромата его запаха, дарит нам силу и питает нас. При взгляде на солнце и ощущении его теплых лучей мы радуемся солнцу, в этот момент мы питаемся солнечной энергией.

Мы не можем есть звезды, луну, но мысль божественную, заключенную в свете звезд и луны, мы понимаем, если начинаем впускать ее в свое сознание, и от этого становимся сильнее. То, что становимся сильнее, мы чувствуем. Разливаются мурашки по спине, теплеют руки и ноги, исчезает ощущение времени, текут радостные слезы. Это признаки силы.

Питаемся мы постоянно. Когда ВИДИМ свет, мы питаемся светом. Когда СЛЫШИМ шорох травы и падающий дождь, питаемся звуками. Когда ОЩУЩАЕМ ЗАПАХ, например аромат цветка, питаемся запахом. Мы питаемся, когда ОЩУЩАЕМ ВКУС. Питаемся, когда ОСЯЗАЕМ, когда ощущения передаются через кожные рецепторы. Мы питаемся, когда дышим.

В какие-то секунды наше сознание позволяет нам питаться водой, в другие – воздухом, солнцем. Чтобы обновлялись структуры клетки – клеточная стенка, цитоплазма и т. д., нужно, чтобы человек питался твердой пищей, особенно в детстве и юности. Тело растет приблизительно

но до 21 года, после ему не требуется такое количество твердой пищи. Мы едим уже больше по привычке.

Но для роста сознания и в детстве, и в зрелом возрасте нашей душе требуется особая духовная пища. Ее невозможно просто так взять из еды. Для этого требуется работа сознания. Неслучайно бытует выражение – «светлый». Это значит, человеку удается питаться светом мыслей, заключенных в еде, и становиться просветленным.

Воздух, которым мы дышим, то, на что смотрим, что слышим, запах и вкус, что ощущаем, – это тоже качество нашего питания. Опасно его не замечать. Оно наполняет нашу сущность. Ведь мы есть то, что едим.

Но, как вы уже поняли из наших бесед, к питанию относится не только то, что мы едим, но и то, что попадает к нам через глаза и уши, то, что входит в нас через невидимое зрение и внутренний слух, – так называемое шишковидное тело, эпифиз, или «третий глаз», – это тоже наше питание.

Способность получать вдохновение, вдох нового света четко зависит от уровня сознания, от его степени расширения. Когда мы были детьми, нам было понятно лишь материнское молоко, оно служило нам материальной пищей для роста тела. У нас были очень простые, детские мысли, которые давали нам пищу для роста сознания. Твердая еда в раннем детстве не усваивалась, не было еще механизмов ее переваривания, так же и взрослые мысли мы не могли усвоить, хотя смотрели на те же объекты, что и взрослые, не понимали скрытого в них смысла. Вернее, понимали, но по-своему, по-детски.

С возрастом наше пищеварение стало более совершенным, мы стали способны получать энергию от раз-

нообразной пищи. Многие тайны мироздания для нашего сознания открыли родители, воспитатели и учителя, и оно росло благодаря новым мыслям. Но сознание – это не пузо, которое растет от обжорства до какого-то предела, при этом становясь большим и некрасивым, сознание способно расширяться бесконечно, постепенно открывая все новые и новые тайны в бесконечном мироздании и при этом становясь все более прекрасным и радостным.

На каждом из уровней сознание воспринимает лишь часть бесконечных мыслей, оно просто не способно вместить всю полноту бесконечности, поэтому мы снабжены фильтрами. Смотрим, но не видим, слышим, но не понимаем. Чтобы сознание росло, ему необходимо выходить за зону комфорта регулярно. Но, если оно этого не делает, оно не растет.

Если нет питания тонкоматериального, нет и усвоения тонких энергий. Если вы не питаетесь мыслями, не будет расти духовное тело.

Определяющим в этом вопросе является направление мыслей. Предлагаю вашему вниманию некоторые из подобных размышлений, которые возникли у меня, когда я ел яблоко.

Маленькое семечко яблока попадает в землю и включается в течение жизненной энергии. Это похоже на включение настольной лампы. Вот только что она не горела, мы нажали на кнопку – и загорелся свет.

При благоприятных условиях включается невидимая нашему глазу «кнопка» в семечке, и оно становится частью энергетической цепочки жизни. Семечко раскрывается навстречу жизненным сокам земли и наполняется ими. Оно меняет свою форму, увеличивается в массе.

За счет чего происходит рост? Земля отдает свои составные элементы, чтобы возникло новое творение. Вода всасывается через корешки, и возникает новое жизненное течение внутри побега яблони. Кажется, что эта нарождающаяся жизнь очень хрупкая, но в ней заключена огромная сила. Ей не могут сопротивляться камень, бетон и асфальт. Семечко пробивает асфальт, раскалывает бетон, чтобы пробиться к свету. Оно хочет дышать и питаться светом солнца. Таково его предназначение, такой божественный план записан в программе семечка яблони да и любого растения.

Эта сила светится в ростке зеленым светом. За несколько лет из семечка вырастает дерево, способное давать плоды. Их возникает с избытком. Яблоко хватает, чтобы накормить птиц и животных, чтобы накормить людей, несмотря на всю нашу ненасытность. И хватает, чтобы продолжить род яблонь.

Дерево питается землей и водой, его листья – светом и воздухом. И возникают связи. Очень красивые. Посмотрите на яблоко, как прекрасно соединены в нем свет, воздух, вода и земля. В нем соединено время, в течение которого происходило объединение четырех стихий в замечательный плод. Нам трудно представить себе, как преобразуются земля, вода, свет и воздух в яблоко, но это так. Все составные элементы, все молекулы яблока – его кожура, мякоть и семечки – состоят из земли, воды, света и воздуха.

Мы проследили в нашем воображении акт божественного творения яблока и поняли, что в нем хранится огромное количество божественной энергии. Чем ближе яблоко к яблоне, к своему первоисточнику, чем меньше

оно повреждено, тем этой божественной энергии и силы в яблоке больше.

Самое большое количество этой божественной, творческой энергии будет в яблоке, висящем на дереве, или когда его только что сорвали и сразу же начали есть.

Если яблоко попало к вам в руки, чтобы получить вдохновение от него, вспомните про божественный акт творения этого яблока. Вспомните, как оно возникло, как увеличилось малюсенькое семечко до дерева, а потом яблоня, принимая свет, воздух, землю и воду, дала множество плодов, которыми мы и питаемся. Ничего плохого в том, что мы едим их, нет! Ешьте без страха, с радостью.

Если возникают сомнения, можно есть или нельзя, советуем выбрать «нельзя». Сомнения никогда не способствуют вдохновению. Берите только ту еду, в которой не сомневаетесь. Чтобы этой божественной мыслью нам напитаться, необходимо ею себя зажечь с помощью силы фантазии и творческого созерцания. Огонь, который в вас начнет гореть, будет настроен на то яблоко, которое вы вообразили и взяли в руки.

Мы настраиваемся на божественную мысль и от нее начинаем получать вдох нового света. При этом уже начнем питаться и насыщаться. Об этом мы говорили в предыдущей беседе. Чтобы эту мысль, заключенную в яблоке, лучше осознать, необходимо на него посмотреть с любовью. Яблоко очень красивое и достойно, чтобы его любили. Прекрасно, что есть такие божественные мысли, которые дают нам силы творить.

Но ведь не все семена прорастают. Для появления дерева нужны благоприятные условия. Земля должна быть

готова, чтобы из семечка что-нибудь выросло. Нужны определенная температура воздуха, определенное количество воды, чтобы оно питалось, а не сгнило. То есть для того, чтобы семечко превратилось в яблоню, а затем дало плоды, нужны благоприятные условия.

И для человека нужны условия, для того чтобы яблоко «превратилось» в человека, а именно так стоит задача. И на это превращение тоже требуется настройка. Чем лучше человек будет настроен, тем качественнее настроится на переваривание внутренний огонь.

Слюна – огненная жидкость, первая вступает в реакцию с божественной мыслью, которая выглядит как кусок яблока. Мы его разминаем зубами, ощущаем вкус языком. Проглотили его, но это далеко не финал питания, который дает нам энергию.

На каждом из этапов мы получаем часть сил. Когда мы смотрим на яблоко, часть божественной мысли в нас переходит. Чем осознаннее любовь, тем больше мы способны в себя вместить мыслей, тем больше сил нам дает видение яблока.

Чем больше пища похожа на свою первичную структуру – яблоко на яблоко, мандарин на мандарин, тем большее количество светлой энергии вы получаете от такой еды. Вы сможете получить вдохновение от мысли о яблоке, от его вида, получить силы от его запаха и вкуса.

Плод, висящий на ветке, наполнен светом, когда он полежит некоторое время, он теряет свет, цвет и чернеет. Из него уходят вода и воздух. Уходят те элементы жизни, которые отвечают за жизнь. И постепенно остается только земля. Плод сгнивает и становится землей, перегноем.

То же самое происходит при обработке плодов холодом или высокой температурой.

Запах также нас питает и дает нам силы. В каждой крупице запаха, который нам отдает плод, содержится сила. Если вам нравится этот запах, значит, это правильная сила, и она вас питает. Неслучайно, если откусить от этой мысли кусочек, разрушить часть связей, запаха будет больше. Значит, нам удалось через запах получить творческую энергию, которая нам нужна для жизни.

Вкус – это ощущение силы. Мы силу мысли чувствуем на вкус. Вот как интересно получается.

Силу мысли мы чувствуем глазами, и, соответственно, силу мысли мы впускаем через зрение. Силу мысли мы слышим. Мы ее ощущаем носом, чувствуем вкусом. Можем пощупать яблоко руками, нам нравится эта мысль, мы едим его с любовью.

Это важные размышления, потому что они дают человеку совершенно новое, значительно большее, чем обычно, количество сил. Это позволяет перевести еду в радостный творческий ритуал, который насыщает человека целительной энергией, потому что в этом воздухе, в этом свете, воде и земле содержится все то, что нам нужно. Там скрыта энергия для борьбы с микробами, с чужеродными энергиями и мыслями. Это энергия любви, которая удерживается внутри плода, и мы этой божественной любовью, собственно, и питаемся.

Внутренний огонь настраивается, чтобы разорвать связи, которые были между частями плода. И яблоко разрушается, сначала до крупных кусков – зубами и слюной, потом до маленьких кирпичиков – молекул в желудке, затем до микрочастиц – витаминов, углеводов, amino-

кислот в кишечнике. До этого уровня расщепления мы способны наблюдать в микроскоп, но чистую энергию пока никто определять не научился, а внутренний огонь расщепляет пищу до первичных элементов – света, воды, воздуха и земли.

Они – основа для психической энергии, из которой будут выстроены наши собственные белки, жиры, углеводы и микроэлементы. Наш организм чувствует и понимает психическую энергию значительно лучше, чем самые точные приборы. Он и есть тот философский камень, который превращает одни элементы в другие согласно божественной программе, заложенной в нашей душе.

Мы способны питаться, даже не видя пищу материальную, через внутреннее зрение и слух. Это самая тонкая энергия, но распробовать пищу духовную значительно труднее, чем привычную твердую.

Распробовать духовную пищу проще, когда вы, объединяя техники лечебного дыхания и лечебного питания воедино, входите в состояние вдохновения, тогда процесс духовного питания становится и понятен, и вкусен, приятен на запах и цвет. Это мы говорим о лечебном питании. Так нужно есть, когда вы собираетесь выздороветь.

Когда мы едим в состоянии вдохновения, независимо от того, что едим, мы питаемся живым светом, живым воздухом, землей и водой жизни. Они дают нам новую энергию. Как мы ее ощущаем? Отсутствием голода и жажды. Все теми же теплыми мурашками, хорошим настроением, отсутствием страха и ясностью сознания. Это и есть момент вдохновения. Значит, мы научились получать его от еды.

От всей души желаю вам получать от еды только радостные впечатления! Отличного настроения и здоровья!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На этом беседа о лечебном дыхании и питании заканчиваю. Любое событие требует своего завершения.

Если у вас возникли вопросы по применению тех упражнений, которые я приводил, приходите на практические занятия, которые проходят в ЦКБ восстановительного лечения. Записаться можно по телефону 8 (495) 502-67-10.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

Беседа 1. Вступление.....	5
Беседа 2. Базовое дыхание.....	8
Беседа 3. Базовое дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	10
Беседа 4. Частые вопросы о базовом дыхании.....	11
Беседа 5. Упрощенное базовое дыхание. Практическое занятие. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	13
Беседа 6. Зона комфорта.....	13
Беседа 7. Дыхание вне зоны комфорта. Практическое занятие. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	17
Беседа 8. Упрощенный вариант дыхания вне зоны комфорта. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	17
Беседа 9. А-о-ум дыхание. Теория.....	17
Беседа 10. А-о-ум дыхание. Практика. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	22
Беседа 11. После первой недели занятий.....	22
Беседа 12. Вдохновение. Теория.....	27
Беседа 13. Вдох аромата цветка. Теория и практика. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	31
Беседа 14. Вдох солнечного ветра. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 1.....	33
Беседа 15. Вибрационное дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	35
Беседа 16. Вибрации колокола. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	38
Беседа 17. Молитва в бронзе.....	40
Вибрационное дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	42
Беседа 18. Внутренний огонь.....	42
Беседа 19. Управление внутренним огнем через дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	48

Беседа 20. Чистое дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	54
Беседа 21. Сознательное дыхание. Диск «Дыхание и вдохновение», часть 2.....	56
Беседа 22. Дыхание в пламени свечи.....	58
Беседа 23. Заключение.....	59

Часть 2. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Беседа 1. Вступление. Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения», часть 1.....	71
Беседа 2. Вечные силы сознания. Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения», часть 1.....	73
Беседа 3. Силы сознания. Продолжение. Диск «Лечебное питание в состо- янии вдохновения», часть 1.....	80
Беседа 4. Питание и вдохновение. Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения», часть 1.....	87
Беседа 5. Базовые принципы питания – три «хочу» и три «не хочу». Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения», часть 2.....	95
Беседа 6. Утро. Диск «Лечебное питание в состоянии вдохновения», часть 2.....	101
Беседа 7. Пища – в радость. Диск «Лечебное питание в состоянии вдохнове- ния», часть 2.....	107
Заключение.....	116

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Дорогой читатель!

Если вы хотите научиться ориентироваться
в реальности и путешествовать по событиям, мы можем встретиться
на сайте www.diantec.ru на страничке доктора Наседкина.

Надеюсь, что вместе нам будет проще искать правильный путь.

Телефон для связи – 8 (495) 502-67-10.

Геннадий Конрадович Наседкин

ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Редактор *Г. Захарова*

Художник *В. Кривенко*

Верстка *И. Галиева*

Корректор *И. Москаленко*

Подписано в печать 22.08.2012 г.

Формат А5. Бумага офс. Печать трафаретная. Гарнитура Times New Roman.

Тираж 500 экз. Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии Группа МФЦ.

Москва, ул. Буженинова, д. 30. Тел.: (495) 963-55-81