



БЕЛАЯ

МАГИЯ

К ЧИТАТЕЛЮ

К самым неожиданным, а потому и самым значительным, открытиям человечества в XX-ом веке я бы отнес открытие им собственного невежества в знаниях... о природе человека. И, если еще пятнадцать лет назад явление экстрасенсов в нашем вульгарно-материалистическом обществе воспринималось, мягко говоря, как чудачество, идеологический недосмотр, то нынче крен в сторону неприятия традиционной медицины носит ответно агрессивный характер. Такова реакция на столь шокирующее открытие, таковы плоды запоздалого просвещения.

Чтобы хоть как-то повлиять на этот процесс, унять его угрожающую непредсказуемость, утолить небывалый голод на любую информацию подобного рода, мы решили издать настоящий сборник, включив в него самые разные работы, как по уровню, так и по тематике. От биоэнергетики до раздельного питания и т. д. И пусть не смущает читателя очевидная эклектичность настоящего издания — это сделано сознательно.

Понимая однако, что из того количества интересных работ, статей, монографий, которые ходят по рукам, никогда не разложить удовлетворивший бы всех пасьянс, спешим успокоить читателей: в ближайшее время наш центр планирует начать регулярный выпуск подобных книг, где под одной обложкой будут соседствовать авторы разных систем и теорий. Так что, как говорится, следите за рекламой.

Что же касается настоящего сборника, то в него, на наш взгляд, вошли работы, способные оправдать самые различные ожидания. Впрочем, судить об этом уже вам, дорогие читатели.

Ю. ТКАЧЕНКО, Президент Международного центра нетрадиционной и народной медицины «КАВКАЗ», г. Сочи, действительный член Федерации инженеров СССР.

Т 4700000000
85914 без объявл.

ISBN 5—85914—003—7

© автор-составитель
Ю. П. Ткаченко

ЛЕЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

В данной работе рассматриваются основные положения биорадиологического лечения, именуемого лечением биополем.

Под таким лечением, осуществляемым наложением рук, магнетизмом или праной, понимают лечение способом биоэнергетического (биорадиологического) воздействия на больные органы человека.

Этот способ лечения больных известен с древности. Доказательством тому служит то, что им пользуются сохранившиеся до нашего времени племена, стоящие на очень низком уровне развития.

Способность лечить биоэнерговоздействием присуща людям вообще, но учение о практическом применении биологической энергии (праны) при излечении болезней было впервые разработано йогами древней Индии. Собственно, сам способ лечения является частью йоги, появление которой в виде суммы правил и рекомендаций относят к первому тысячелетию новой эры. Из Индии учение о практическом способе лечения перешло в Китай, Египет, Грецию, Ассирию, Иудею и другие страны.

Общее представление о способах лечения наложением рук в те далекие времена дают Евангелия, ведь именно так лечил Иисус Христос. Иисус обладал огромным запасом энергии. Способы набора энергии не указаны, но сообщается, что для восстановления энергетического потенциала он регулярно проводил различной длительности голодовки (по некоторым другим источникам — обучал своих учеников каким-то «священным упражнениям», видимо, для набора энергии). Наличие огромной энергии придавало лечебные свойства предметам, постоянно находившимся в контакте с ним.

Лечение и диагностику он проводил как при непосредственном контакте, так и на расстоянии. Эффективность лечения возрастает при вере в целителя. Он излечивал слепоту, косноязычие, немоту, паралич, эпилепсию, разные психические расстройства, водянку, кровотечение, проказу, суставные заболевания и горячку. Слепых лечил наложением рук и при этом промывал глаза им

слюной. Иногда лечение приходилось повторять. При лечении эпилепсии больной вводился в шоковое состояние. Лечение проводилось с учетом биоритмов, отдельные болезни лечились только после захода солнца.

При лечении соблюдалась определенная врачебная этика. Так, при лечении слепоты, когда глаза промывались слюной, больные лечились без свидетелей. Обычно он выводил их за пределы селения. Лечение проводилось не только наложением рук, но и при помощи дыхания. В ряде случаев достигалось мгновенное излечение. Иисус набрал 70 учеников, научил их способам лечения и разослал по двое в разные города.

Как видно из текстов Евангелий, к началу первого года новой эры сложившееся учение о лечении биоэнергетическим воздействием включало в себя не только правила лечения большого числа болезней, способы набора энергии, но, безусловно, теоретическую базу и философию.

Лечебный магнетизм был известен и в средневековой Европе. Такими свойствами обладали некоторые священнослужители. Монархи непоколебимо верили в лечебную силу наложением рук, а некоторые и сами обладали такой способностью.

Однако, если в Индии в тайне сохранялось само изучение, но не лечение, то в Христианской Европе, где свирепствовала инквизиция, опасно было даже лечить таким способом. Лишь церковь имела право определять, исходит этот дар от бога или дьявола. Обычно он признавался только у священнослужителей и королей. Учение о магнетизме уходит в глубокое подполье.

Лечение наложением рук известно было и в России. Таким способом лечил протопоп Аввакум. Владели этим видом лечения и многие русские знахари. Тайны способов лечения передавались из поколения в поколение и дошли до наших дней. Кто не слышал о заговаривании крови и различных болезней? А это и есть лечение магнетизмом.

В конце XIX, начале XX столетия учение о лечении магнетизмом перестает быть тайной. В свет выходит книга Рамачараки «Окультное лечение йогов» (1909 г.) Начинают издаваться и первые учебники, такие как «Целебный магнетизм» Вэн-Несс Стильмана (1909—1910). К тому же времени следует отнести начало подготовки врачей, владеющих способами лечения магнетизмом. Основано множество лабораторий.

К настоящему времени в этой области достигнуты значительные успехи, создаются спецлаборатории по изучению биополей. Однако многое остается неясным. Что известно в общих чертах современной науке о магнетическом лечении и как она рассматривает данную проблему? Нормальное функционирование человеческого организма обеспечивается не только поступлением извне различных химических соединений и элементов органи-

ческого и неорганического происхождения. Для обеспечения его необходимо также поступление энергии из внешней среды. Эта энергия не является продуктом каких-либо химических реакций или физических явлений. Она служит первоосновой материального мира, присутствует в любом предмете или явлении.

Каждый живой организм несет развитую биоэнергетическую систему со своими входами и выходами, способную поглощать и аккумулировать энергию, распределять ее между органами и отдельными клетками. Биоэнергия, как и всякая энергия, в своих превращениях преобразуется в биологическое поле, и, в свою очередь, биополе может преобразоваться в биоэнергию. Каждая клетка, орган, часть органов и организм в целом генерирует биополе, образующее для каждого органа специфическую структуру. Существует 3 различных вида биополя здорового человека, и каждое из них меняется определенным образом в зависимости от заболевания того или иного органа, отражая, таким образом, нарушение их энергетики. Именно по энергетическим изменениям можно определить, что произошло с той или иной системой в человеческом организме. И в обратном порядке, восстановить энергетический баланс — это значит излечить заболевание.

Обладая повышенной чувствительностью к полям, сенситивы, при приближении рук к телу человека, на некотором расстоянии от него ощущают биополе в виде различных слабых проявлений: тепла, холода, покалывания и т. д. А высокочувствительные сенситивы в определенном состоянии могут видеть биополе (ауру), окружающее человека. Аура, окрашенная в разные цвета, создает вокруг человека светящийся ореол. Ощущения, получаемые при контакте с полем, можно дифференцировать в привязке к тем или иным заболеваниям. При лечении производится энергетическое воздействие на заболевший орган. При этом уровень энергетики больного повышается, а целителя (временно) — снижается, в соответствии с затраченной энергией.

Каждый человек обладает биополем, но обычно его энергетика хватает только для удовлетворения нужд собственного организма. Специальный комплекс упражнений позволяет настолько увеличить энергосодержание организма, что дает возможность проводить лечение как собственных заболеваний, так и заболеваний других людей.

Следовательно, суть биоэнергетического (магнетического) лечения заключается в овладении способами набора энергии и передачи ее больному органу или организму в целом.

Этот способ лечения обладает широким диапазоном и высокой степенью эффективности. Он помогает излечивать радикулиты, мигрени, эндокринные заболевания, близорукость и дальзорукость, различные воспаления, параличи и инсульты, астму, грипп, водянку, психические заболевания, трофические язвы, способствует

свертыванию крови при порезах, излечивает ревматизм и многие другие заболевания. Помимо универсальности воздействия, полное излечение или резкое улучшение достигается в ряде случаев почти мгновенно.

Диагностика и лечение заболевания проводятся как при непосредственном контакте с больным, так и на расстоянии в десятки километров по образу пациента так называемым резонансным методом. Лечение проводится также через предметы, насыщенные полем целителя. Кроме того, диагностирование может проводиться по фотографиям и скульптурам.

Большим преимуществом по сравнению с другими способами лечения следует считать то, что биоэнергетическое лечение не требует никакого оборудования, практически доступно всем людям, позволяет обходиться без медикаментов.

Многие вопросы, связанные с психотренингом, способами передачи энергии и лечения, рассмотрены в учении йоги. Большую помощь при этом могут оказать занятия аутотренингом. Надо отметить, что магнетическое лечение является частью йоги, и тот, кто овладел хатха-йогой, легко усвоит этот способ лечения.

ПСИХОТРЕНИНГ

Психологическая тренировка — психотренинг — наиболее важный этап на пути овладения искусством управлять энергией усилием своей воли.

ПСИХОТРЕНИНГ включает в себя: перестройку психологии, отработку концентрации внимания, развитие зрительно-пространственного воображения. Сюда следует отнести также в качестве необходимой составной части — овладение глубоким расслаблением всей мышечной системы.

ПЕРЕСТРОЙКА ПСИХОЛОГИИ

Первое, что необходимо сделать, это освободить свое мышление от груза неверия в собственные психологические возможности. Ознакомьтесь с учением йоги о пране и магнетическом лечении, а также с европейской литературой по этому вопросу. Затем изучите научно-популярные публикации, издаваемые по вопросам биоэнергетики и биоритмики.

Постройте связь между древними восточными учениями и современными открытиями. Если представится возможность, переключитесь на более серьезные научные публикации. Убедитесь, что мировоззрение древних отражает реальные явления материального мира, хотя и в непривычных для нас терминах и понятиях.

Поразмышляйте, какие огромные возможности открываются перед человеком, овладевшим биоэнергией, и насколько важно, чтобы она была направлена на добро. Ни в коем случае не пользуйтесь ею назло другим и не превращайте дарованные вам возможности в источник доходов. Воспитывайте в себе честность, стойкость в испытаниях, упорство, стремление к бескорыстию и любовь к людям.

Культивируйте в себе доброту и умиротворенность. Раздраженный человек теряет много энергии. Пусть ваш ум будет уравновешен, дисциплинируйте свои чувства. Поддерживайте ум

ственное здоровье отдыхом на лоне природы, переменой мыслей, ослаблением умственного напряжения. Это будет способствовать концентрации и сохранению энергии, а также улучшению состояния здоровья.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Глубокое расслабление мышечной системы играет важную роль в психотренинге, т. к. дает человеку чувство самообладания и покоя, обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии. Человек в раннем детстве обладает природным даром глубокого расслабления всей мышечной системы, но с возрастом, как правило, полностью теряет эту способность. Обычное состояние взрослого человека — это постоянное подсознательное напряжение целых групп мышц, что вызывает нервное напряжение и усталость. Без глубокого расслабления достичь каких-либо результатов по овладению биоэнергией не представляется возможным.

Овладение приемами глубокого расслабления должно идти в следующих направлениях.

Прежде всего необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системы и подсознательно управлять ею с помощью воли. Достигается это тренировкой групп мышц и всей мышечной системы в целом на расслабление. Упражнение заключается в том, что вы сосредоточиваете свое внимание на мышцах пальцев рук, ног, предплечья, голени, шеи, на конечностях в целом и на верхней части туловища. Затем мысленно отводите энергию из этих мышц, начинаете безвольно разматывать руками.

Например. Отведите поток энергии из кисти руки и расслабьте мускулы так, чтобы она безвольно повисла. Затем помотайте кистью из стороны в сторону. Прodelайте это с кистью другой руки, затем обеими вместе. Отведите энергию из рук, расслабьте мышцы, и пусть они свободно болтаются. Расслабьте мускулы шеи и лица так, чтобы голова свободно свисала на грудь. Затем раскачивайте и мотайте свободно свисающей головой. Потом сядьте в кресло, расслабьте мышцы шеи и лица, пусть голова свободно запрокинется назад, свешивается на бок и на грудь. Сядьте на стул, расслабьте мускулы спины, поясницы так, чтобы верхняя часть туловища наклонялась вперед и т. д.

Овладев расслаблением отдельных групп мышц, приступайте к расслаблению мышц всего тела. Лягте и начните расслаблять все мышцы сверху вниз от лица, затылка и по ступней включительно. Особое внимание обратите на расслабление мышц лица, затылка, позвоночника.

ПОТЯГИВАНИЕ

Потягивание, т. е. растягивание мускулов, выполняется снизу вверх от ступней к голове. Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте руки, ноги, переворачивайтесь и т. д.

Не удерживайтесь от зевоты — это тоже одна из форм потягивания. Для расслабления мышц применяются следующие приемы.

Без резких движений и неожиданных рывков, мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а затем переходите к полному их расслаблению, научитесь чувствовать переход мышц к расслаблению.

Расслабление мышц на задержке дыхания — лягте, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и на выдохе представьте, как сверху вниз по телу идет волна, расслабляющая мышцы. Выдохните и задержите дыхание до естественного желания сделать вдох. Посмотрите внутренним взором, какие мышцы расслаблены в недостаточной мере. Сделайте вдох и пошлите к этим мышцам волну расслабления, задержите дыхание.

Расслабление волевым приказом. Примите удобную позу, пошлите приказ мышцам расслабиться. Делайте это естественно и непринужденно, так же, как вы подсознательно двигаете рукой или сокращаете мышцы.

Умственное расслабление. Сядьте в удобную позу, расслабьте мышцы, отгоните мысли с дневными заботами. Углубитесь в себя и отключитесь от обыденной жизни. Думайте о бесконечности Вселенной и времени, о бесчисленном множестве миров, многообразии форм жизни. Полет мысли в сферу бесконечного придаст вам бодрость и энергию.

Отдых. Лягте и расслабьте все мускулы. Старайтесь ни о чем не думать. Если сейчас заснуть, то час такого сна дает отдых полной ночи.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация — это мысленное фиксирование внешнего объекта или внутренней точки. Хорошо тренированный ум может быть по желанию сосредоточен на любой точке внутри или снаружи при одновременном исключении всех других мыслей. При глубокой концентрации мысли направлены только на одну цель, исчезает ощущение тела, окружающий мир не воспринимается.

Концентрация может производиться на внешних объектах, органах тела или на мыслях. Глубокая концентрация на абстрактных идеях называется МЕДИТАЦИЕЙ. Высшая форма медитации — полное отсутствие мыслей. Какой-либо четкой границы при переходе от концентрации к медитации нет.

Тренировки по концентрации должны производиться повседневно, для этого используйте каждую представившуюся возможность — будь это в транспорте, дома или на работе. Приучайтесь концентрировать внимание на любом выполняемом вами действии.

При концентрации на каком-либо объекте вы заметите, что ваши мысли начинают быстро переключаться с одного объекта на другой, возвращаются на объект концентрации и вновь уходят в сторону.

Не боритесь с этим явлением. Концентрация должна проходить без напряжения. Не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье, например, вызвать головные боли, расстройство мочевого аппарата и др. Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к цели концентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчив.

Действуйте, как будто останавливаете маятник путем осторожного, постепенного уменьшения амплитуды его колебаний.

Наиболее удобная поза для концентрации — это сидя по-восточному или в позе лотоса. Голова и спина — на одной прямой, мышцы расслаблены, нервы и мысли успокоены. Такая поза не позволяет заснуть в период концентрации, протекающей в состоянии среднем между сном и бодрствованием. Концентрацию можно проводить сидя на стуле. Поза: спина прямая, руки на коленях, ноги перекрещены, правая нога на левой. Мышцы расслаблены.

В ряде случаев концентрацию можно выполнять лежа. Концентрируясь, исключите все, что может отвлечь или помешать выполнению цели. Постепенно практикуясь, доведите время концентрации на одной мысли до 30 мин. Концентрацию можно проводить в любое время суток, наиболее удобное для этого время — вечер, но особенно — раннее утро, перед рассветом. В начале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом на абстрактных идеях.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ВНЕШНИХ ОБЪЕКТАХ. Сосредоточьте внимание на черной точке на стене, на пламени свечи, яркой звезде, луне, стуке колес, тиканьи часов.

Приучитесь в течение нескольких минут смотреть на объект концентрации, не мигая. Примите удобную для вас позу, смотрите на звезды, луну, размышляя о бесконечности Вселенной, о множестве миров.

Рассматривайте какое-либо растение, вспоминая все, что о нем знаете. Выбирайте для концентрации любой предмет или явление из окружающей вас действительности.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЧАКРАХ. В позе для концентрации закройте глаза и сконцентрируйте внимание на одной из чакр. Выполняя упражнение, не переутомляйтесь.

Концентрация на переносице, где располагается «3-й глаз» или «аджна» чакра, успокаивает ум. Через некоторое время во время такой концентрации вы увидите свет. Если трудно сосредоточиться на одной из чакр, или начинает болеть голова, то переключите внимание на другую чакру или на внешний предмет (голубое небо, солнечный свет).

МЕДИТАЦИЯ. Медитация — это размышление над высшими абстрактными идеями в состоянии глубокой концентрации. Медитация — это внутренняя работа, направленная на самоусовершенствование посредством глубокого размышления.

Сядьте в позу, необходимую для медитации, закройте глаза, произнесите мысленно от 3 до 6 раз «а-о-ум» и приступайте к медитации. Тему медитации необходимо выбрать предварительно и кратко сформулировать наподобие афоризма. Тематика вольная, но непременно направлена на возвышенные цели: добро, милосердие, упорство и настойчивость, терпение и т. п. В этом плане могут быть рекомендованы стихи — медитации Валентина Сидорова («Возвращение». Сборник стихов. Москва. Советский писатель. 1980 г.). Вот некоторые из них.

Твой каждый всплеск гнева иль сомненья
немедля гасит внутренний огонь.
А ожиданье — это напряженье,
а напряженье замедляет взлет.
Мелькающие мысли мне мешают,
как облака они мне застыт свет.
Ничто так не мешает человеку,
как мелочи, поэтому учись
воспринимать уколы их спокойно.
А также ожиданья и расчеты
туманят дух, терзают нашу душу
(энергия уходит бесполезно)
Все отдавай текущему моменту.
Страшней всего не крупные дела
(величье цели здесь уже не вдохновляет).

Нет личного, а значит нет и страха,
есть личное — тотчас возникнет страх.
Не думай о себе. А то, что мучит —
ты погрузи в безмолвие свое.

Спокойствие и выдержка твоя —
проверка вечности в твоём живущем сердце.
Пристрастье не даруется. Оно
рождается в труде упорном духа.
Сосредоточь усилия на страхе.

Огонь безмолвный, пламя медитаций
Пусть уничтожит главного врага.

А в медитации твоей такая сила!
Она поток и горная река.
Твой мусор низменный течение уносит.
...И думай интенсивно не о дальней,
а о ближней цели. Вот лекарство
от всяких дум, мешающих тебе.

Копятся измененья незаметно,
но тем заметней будет твой скачок.
Прикованность к привычным внешним формам,
к вещам, словам — вот глупый враг свободы.

Организуя сознание свое,
дабы оно могло включить в себя
неведомые новые понятия.

Твой путь не упражнения над телом
(хотя о теле должен помнить ты),
твой путь не подавление желаний,
не аскетизм (хотя твои желанья
ты должен твердой воле подчинить).
Твой путь другой. Духовным озареньем
ты должен все в себе преобразить.
Прозренье духа — не презренье к миру,
а состраданье и любовь к нему.

Путь человечества всего, без исключения,
примите вы как собственный свой путь.
Воображенье — это приближенье
к тому, что не доступно для тебя.
Путь творчества и есть волшебный путь,
ведь он несет с собой преображенье.

А медитация есть творчество, в котором
огонь вечности преобразует нас.
Ушел в себя? Какой не точный термин.
Сказать бы надо: вышел на простор.
Природа мысли есть твоя природа.
Достигнешь мысли — себя достигнешь ты,
и будешь властен над самим собою.

Познал себя — выходишь в космос,—
такой закон слиянья всех начал.

Путь космоса в тебе запечатлен.
Прошедший путь, но и грядущий тоже.
Мир осязаемый — это лишь ступенька.
А сколько их, ведущих ввысь!
За шагом шаг ты входишь постепенно
в мир, не подвластный взгляду твоему.
Когда исчезнет тяжесть недоверья,
как будет духу твоему легко.

Не думай о падениях своих,
свершившихся или еще возможных.
О взлетах думай каждый час и миг,
о взлетах в беспредельные просторы.

Как плохо мы владеем аппаратом,
что телом человеческим зовется.
Не надо линз. Не надо телескопов.
Здесь все имеется.
Завет главнейший постиженья тайн —
доверье к жизни, к высшему в себе.

Любовь и мудрость — вот закон Вселенной.
Через любовь спасенье человека,
через мудрость возвышение его.

Сгустилось время. Это и понятно,
ведь тьма сгущается, когда рассвет идет.
А время уплотненное чревато
гигантским взрывом. Поворот духовный
от взрыва должен землю уберечь.
А темнота пусть выявит себя,
вся темнота — перед победой света.
Победа полной будет на века.
Путь огненный во тьме мы совершим,
дабы вернуться в солнечный свой круг.

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВООБРАЖЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В УДОБНОЙ, РАССЛАБЛЕННОЙ ПОЗЕ.

Непрерывные созерцания. В течение 1—3 (до 5) минут рассматривается любой предмет (монета, коробка спичек, карандаш, палец...). Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите в нем все новые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнения до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.

Ритмичное созерцание. Выбирайте любой предмет и сосредоточьтесь на нем свое внимание. Дыхание спокойное. На выдохе открывайте глаза и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 5 раз. И наоборот: созерцание на выдохе, стирание на вдохе.

Мысленное созерцание. Непрерывно или ритмично созерцайте любой предмет в течение 3—4 и более минут. Затем закройте глаза и постарайтесь вызвать мысленно зрительный образ предмета целиком, во всех деталях. Открыв глаза, сравните «мысленное фото» с реальным предметом. Повторите 5—10 раз. Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения. С несложных предметов постепенно переходите к более сложным предметам и фигурам, а затем к обширным картинам и текстам. Зрительная память станет намного мощнее.

Внутренний видеоскоп. От 0,5 до 2—3 минут вливайтесь взглядом в какой-либо предмет, предположим, спичечный коробок, затем другой, например, стакан. Затем мысленно положите коробок в стакан.

Наложение может быть двойным, тройным, ритмично переменным и т. д.

Цветовое изображение. Лягте, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на лбу между бровями. Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором в течение 1—10 минут: белые-белые башни, синюю-

синюю синьку, коричневую засохшую корку, желтый-желтый желток, зеленую-зеленую траву и т. д.

Вкусное воображение. Сконцентрируйте внимание на кончике языка, почувствуйте вкус: лимон кислый-кислый, только что разрезанный, мед — сладкий-сладкий, прозрачный (можно сахар).

Осязательное воображение. Вызовите ощущение: покалывания, прикосновения мягкой ваты, нежного пуха, шелка и т. д.

Добейтесь максимально ярких образных представлений. Например, горячий пар в парилке, холодный мокрый платок на лбу...

Зрительно-пространственное воображение.

Пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, купание, прохлада воды и т. д.

Поставьте перед собой картину или ее репродукцию. Примите удобную позу, расслабьтесь, сконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником этой картины. Если это лес, то почувствуйте легкую прохладу, ветерок, шуршание листьев, запах травы. Вообразите, что вы вошли в картину и идете по траве. Если это море, то почувствуйте соответствующие ощущения.

Управление эмоциями. Дышите ритмично, сосредоточив все свое внимание на солнечном сплетении.

На вдохе вы осуществляете набор энергии. На выдохе твердо и уверенно пошлите солнечному сплетению мысленный приказ такого характера, какой нужен в данный момент. Одновременно мысленно представьте себе картину, как вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходит нежелательная эмоция. Повторите это упражнение на выдохе 7 раз и закончите очистительным дыханием. Помните, что приказания должны делаться уверенно и очень серьезно. Неуверенность, колебания или сомнения уничтожат все результаты работы.

Приобретение заданных качеств. Лечь и расслабиться или стоять прямо. Представьте себя обладателем качеств, которые вы мечтали бы приобрести. Представьте, что вы уже обладаете этими свойствами, и в то же время требуется, чтобы они развивались.

Дышите ритмично, стараясь держать в уме образ вырабатываемых качеств.

В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот образ, по возможности не выпускайте его из поля внимания, как бы сживайтесь с ним. Тогда вы скоро заметите, что начинаете расти соответственно вашему идеалу.

НАБОР ЭНЕРГИИ

Поглощение энергии осуществляется организмом постоянно и без всякого усилия со стороны человека — через пищу, воду, физические упражнения и, главным образом, через воздух. Но поглощение энергии осуществляется в количествах, необходимых только для нормального функционирования организма, а в неблагоприятных условиях приток энергии будет осуществляться не в полной мере, т. е. не восполнять потери.

В связи с этим для набора энергии в больших количествах разработаны различные приемы. Однако никакие усилия в этом направлении не принесут успехов, если их делать без участия сознания. Набор энергии и ее движение осуществляется прежде всего силой воли. При наборе энергии необходимо представить, как она вливается в тело, растекается по всему организму, оживляя каждую мышцу, каждую клетку, и чем образнее и ярче представление, тем эффективнее набор энергии.

Можно представить энергетический поток в виде дождя, низвергающегося водопада, лучей, эфирной субстанции и т. д. Каждый выбирает наиболее доступное и образное для него представление движущегося потока энергии. Но необходимо помнить, что на начальных этапах тренировок нельзя проводить особо длительные наборы энергии, так как это может привести к энергетической нагрузке, что таит в себе опасность расстройства психики, особенно, у кого она не слишком крепкая.

Образное представление следует вырабатывать в себе и в своем сознании постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц.

При наборе энергии надо помнить, что не следует вкладывать усилие в работу воли. Необходимо отдать то приказание, что должно быть исполнено, а затем составить себе мысленное представление о происходящем.

Существует множество приемов поглощения энергии, но обязательной составной частью их является образное представление процесса поглощения энергии. При хорошо развитом воображении вполне достаточно одного образного представления.

Для овладения глубоким йоговским дыханием в ряде случаев требуется специальная подготовка. Малоподвижный образ жизни, сидячая работа и курение приводят к сутулости, слабому развитию легких. В этом случае бывает необходимым расширить и укрепить грудную клетку, восстановить функции легких. Упражнения по расширению грудной клетки даны в книге Рамачараки «Хатха йога» и «Наука о дыхании индийских йогов». Санкт-Петербург, 1909—1916 гг.

Однако, в связи с малой доступностью для широкого читателя этих книг, приводим выписки из них, а также других трудов,

в частности работы Вэн-Несс Стильмана «Целебный магнетизм». Москва. Типография Тер. Урутюнова, 1912 г.

Набор энергии проводится путем выполнения ритмического дыхания. В течение первой недели упражнения нужно проделывать 3 раза в день по 15 мин. каждый раз. Соблюдайте осторожность, не нарушайте указаний. Постарайтесь точнее выполнять все предписания.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сосредоточьте мысли на великом деле исцеления и на том великом благе, которое вы совершаете, применяя лечение.

Лучшим временем для такого упражнения является время непосредственно после или перед каждой едой.

Не нужно выполнять упражнения в течение первого месяца поздно вечером. Они сначала оказывают возбуждающее действие, вследствие этого посвятивший себя изучению будет сразу не в силах совладать с притоком энергии. В течение 5 минут сосредоточьте мысли на развитии своих энергетических способностей. Затем расположитесь на диване или постели, расслабьте все мышцы своего тела до такой степени, чтобы вы не ощущали ни малейшего физического напряжения, и, насколько сможете, забудьте о них.

Затем вы должны сделать вдох, длящийся 8 секунд, потом вы должны задержать дыхание на 8 секунд, и после этого начинайте медленно, в течение 8 сек., выдыхать из себя воздух.

Продолжительность каждого цикла должна быть равна 24 секундам.

Пользуясь выражением Востока, таким дыханием вы выполните равносторонний треугольник, каждая сторона которого равняется 8 единицам. При выполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг в развитии дыхания не так легок. У вас явится склонность спешить, вам будет казаться, что необходимо дышать чаще, может быть, даже вы утомитесь и будете дурно себя чувствовать. Но не прерывайте упражнений.

После нескольких сеансов все неприятные признаки исчезнут и их заменит все увеличивающееся чувство силы. Это первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, развить волю и утвердиться в решении овладеть энергетикой.

Упражнение по времени не должно превышать 10 минут. Первые 5 минут из указанных 15 надо употребить на подготовку.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

На 2-ой неделе надо упражняться 3 раза в день по 15 минут, каждый раз после принятия пищи. Выполнять эти упражнения следующим образом: после 5 минут приготовления закройте пальцем свое правую ноздрю и сделайте глубокий вдох, расширив, как и прежде, брюшную полость, ребра и полость груди. Выдох вы должны производить через левую ноздрю в течение 10 секунд.

Когда убедитесь, что способны, не утомляясь, делать выдыхание в течение 10 сек., тогда можете быть вполне уверены, что научитесь управлять дыханием.

Вы можете проделать эти упражнения и на счет, меньший чем $10 \times 10 \times 10$, если они окажутся слишком трудными для вас.

Ваши занятия на 2-ой неделе заключаются только в этих упражнениях. Когда вы усовершенствуетесь в них, то уже можете приступить к лечению людей, но не более 3-х в день.

В конце 2-ой недели вы уже будете ощущать в себе настолько много жизненной энергии, что, отдавая ее избыток, не будете чувствовать утомления.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Упражнения 3-й недели труднее предыдущих, поэтому посвятивший себя изучению настоящего руководства должен отнестись к нему с большим вниманием и старанием. Они состоят в перемещении дыхания одной и другой ноздрей так же, как в предыдущем упражнении, причем каждый вдох продолжается 15 сек., затем он задерживается, как и прежде, в течение 10 сек., а выдыхание удлиняется до 15 сек.

Наибольшую трудность для вас будет представлять выдыхание, продолжающееся 15 сек. Однако этому вы должны научиться.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Упражнения 4-ой недели также состоят в дыхании через одну и затем другую ноздрю, увеличивается лишь время дыхания. Каждое вдыхание должно теперь продолжаться 20 сек. Следует задержать дыхание на 10 сек., после этого вы должны выдохнуть захваченный воздух в течение 20 сек.

Время для упражнения надо увеличить от 15 до 30 минут вместе с необходимыми для приготовления к упражнениям 5 минутами.

Серьезно относящийся к занятиям ученик уже в конце 4-й недели почувствует особое состояние духа и прилив энергии — результат накопленной в организме оживляющей его силы.

Вместо прежней слабости приходит сила. Краска на лице тренирующегося, заменившая прежнюю его бледность, ясно показывает, как ценно для организма получаемое им энергетическое питание. Взамен истощенности появляется полнота, глаза начинают светиться духовным светом. Магнетизера можно легко узнать по глазам: они ясны, пронизательны, тверды, отнюдь не вызывающи. Выражение их обнаруживает мягкость, соединенную с твердостью. По истечении 4-й недели посвятивший себя изучению должен постоянно упражняться в глубоких дыханиях. Его мускулы настолько окрепли, что уже могут переносить повышенную нагрузку. В конце 4-й недели набор энергии можно осуществлять в любое время дня по 30 минут ежедневно. Основные усилия направляются на увеличение продолжительности дыхательного цикла.

Наиболее удобное для этого время — раннее утро, когда вы находитесь еще в постели.

Продолжительность полного цикла будет постепенно возрастать, а время задержки дыхания несколько уменьшится, приблизительно в такой пропорции:

Продолжительность полного цикла	Вдыхание	задержка	Выдыхание
24 сек.	8 сек.	8 сек.	8 сек.
30 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.
40 сек.	15 сек.	10 сек.	15 сек.
50 сек.	20 сек.	10 сек.	20 сек.
60 сек.	26 сек.	8 сек.	26 сек.

И так далее, если вы найдете полезным увеличивать продолжительность вдыхания и выдыхания, судя по их действию на вас. Данные цифры основываются на деятельности нормально развитых легких вполне здорового человека. Для остальных — одна неделя может осваиваться месяц и больше исходя из состояния вашего организма.

ОЩУЩЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Когда вы на практике освоите все указания, то у вас появится особое ощущение, которое индусы называют движением духа. В этом состоянии вы будете чувствовать хорошо жизненную энергию, распределенную при помощи нервов и крови по всему телу. Тогда болезнь теряет власть над организмом, и усталость становится быстро устранимой. Даже голод и жажда подчиняются силе воли. Твердость духа противодействует телесным недомоганиям.

ТРЕНИРОВКА РУК

В процессе тренировок вырабатывается возможность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком. При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме сверхчувствительного приема. Руки становятся способными принимать на себя поле пациента, причем преимущественно нездорового. Они начинают работать как биологическое приемопередающее устройство. Отсюда чем меньше рабочая поверхность рук, тем легче контролировать их состояние.

Обычно правая рука у мужчин всегда бывает (у правшей) положительной (+) — отдающей или активной, а левая — отрицательной (—) — воспринимающей, или экранирующей. У левши полярность, как правило, обратная. Если вы — правша, то вашей рабочей рукой будет правая, если левша — левая.

Наибольшее внимание уделите тренировкам своей рабочей (активной) руки. При этом основное внимание при тренировке рук, как правой так и левой, уделяется самым кончикам ногтевых фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Именно они должны обладать наибольшей чувствительностью к полю. Практически все диагностирование проводится этими тремя пальцами.

Чувствительность ладоней ниже, и тренируются они на ощущениях только двух сигналов — поля гипертонического и гипотонического давления. Отработано много способов тренировки рук, но для достижения цели достаточно освоить всего 8 упражнений, из них 6 — для развития пальцев и 2 — ладоней.

Большинство упражнений основывается на круговых движениях ладоней рук относительно друг друга. При этом надо помнить, что

- одна рука остается неподвижной,
- круговые движения совершаются только по часовой стрелке относительно неподвижной руки,
- при выполнении упражнения руки разводятся друг от друга на расстояние чувствительности кожи, а затем сводятся вместе,
- никогда не следует терять связи между руками,
- обработка ведется для правой и левой рук поочередно,
- рабочими точками являются преимущественно самые кончики пальцев — указательного, среднего, безымянного,
- при выполнении упражнений необходимо образно представить движение энергии, концентрировать внимание на ощущениях в кончиках пальцев или ладоней (тепло, покалывание, ...), скорость вращения пальцев или движение ладоней определяется эмпирическим путем по интенсивности ощущения полей, на начальных этапах освоения она наибольшая.

Первый месяц занятий тренировки желательно проводить ежедневно по 1—1,5 часа, а затем не менее чем по 30 мин. еже-

дневно. Тренировки могут быть разовыми или дробными — по 3—5 мин. за сеанс. При постоянной практике диагностики и лечения тренировка рук может не проводиться, но при прекращении лечения необходимо выполнять ежедневные тренировки общей продолжительностью 30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

1. Пальцы подвижной руки совершают круговые движения вокруг кончиков пальцев (до основания ногтя) неподвижной руки. Сначала вокруг мизинца, потом безымянного, среднего и т. д. При недостатке времени начинать надо с отработки указательного, среднего, безымянного пальцев. В процессе тренировки, чтобы остальные пальцы не включались в работу, их необходимо отставить в сторону и согнуть.

2. Кончики пальцев противостоят друг другу. Вращение пальцев активной руки осуществляется так же, как и в первом упражнении. Выполняя спиралеобразные движения, пальцы разводятся на расстояние чувствительности и вновь сводят.

3. Ладони параллельны друг другу. Палец подвижной руки расположен над пальцами неподвижной руки так, что перекрываются только их концевые подушечки. Вращение пальцев осуществляется в пределах подушечки неподвижного пальца по принципу первого упражнения, поднимая и опуская палец.

4. Кончики противостоящих пальцев располагаются друг против друга, палец подвижной руки совершает резкие маятникообразные движения относительно неподвижной руки, с задержкой при прохождении кончика пальца. Так всеми пальцами поочередно.

5. Пальцы одной руки вращаются вокруг кончиков пальцев другой руки. Вначале делаются широкие круги вокруг кончиков пальцев, потом круги сужаются, а пальцы разводятся на некоторое расстояние друг от друга. Затем палец активной руки начинают попеременно приближать и удалять, как бы нанося резкие удары по кончикам пальцев в районе ногтей.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ

Плечи свободно опущены вниз, локти сведены, насколько это возможно, и фиксированы на нижней части грудной клетки, ладони параллельны друг другу, пальцы слегка раздвинуты. Ладони совершают легкие колебательные движения под воздействием полей и постепенно разводятся на ширину плеч (на расстояние чувствительности), а потом сводятся в исходное положение. При разведении ладоней производят 2 колебательных движения вовнутрь, а затем одно более широкое — в стороны.

При сближении — наоборот, 2 в стороны, 1 — более размашисто — вовнутрь.

Ладони развернуты по отношению друг к другу крест-накрест и согнуты так, как будто в них вложен шар, пальцы расставлены. Шар тяжело давит на нижнюю ладонь, 2—3 колебательных движения с опусканием рук под тяжестью шара вниз. Затем поднять руки, мягко перекинуть шар из ладони в ладонь и повторить движения уже относительно другой руки. При передаче шара с руки на руку ладони разворачивают так, чтобы кончики пальцев одной проходили под кончиками пальцев другой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭНЕРГОПОТОКОМ

1. Опустить пальцы, почувствовать каждый палец отдельно.
2. Набрать энергию (зарядить ладонь). В этих целях кисть левой руки разворачивают ладонью вверх, пальцы расставлены.

Кисть правой руки ладонью вниз с расставленными пальцами параллельна левой и совершает над ней круговые движения по часовой стрелке (циферблат — левая ладонь) так, чтобы ногтевые фаланги проходили по краю ладони к концам пальцев. Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев над основанием ладони. При этом образно представляется, как рука работает с энергетической силой — она как бы мешает ее.

Набор энергии осуществляет преимущественно правая рука и в меньшей степени — левая. Затем:

— Сбросить энергию с ладони левой руки. Для этого надо свести вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, а затем их ногтевыми фалангами поочередно, очень мягко провести снизу-вверх по большому пальцу.

Не сбрасывать энергию с левой руки, а мысленно перегнать ее в правую.

— Из правой руки энергию через плечевое поле перегнать в левую, потом в ногу и т. д.

— Левая рука опущена вниз, ладонь без напряжения сжата в кулак. Правая рука полусогнута и вытянута вперед на уровне груди, ладонь параллельна телу, пальцы слегка расставлены. Вообразите, что против правой ладони находится левая. Вращайте правую ладонь по часовой стрелке относительно воображаемой левой руки. Движение ладони неравномерное, как в упражнении по набору энергии. При выполнении вращательных движений центр ладони и концы пальцев выделяют поток энергии.

— Правая ладонь с расставленными пальцами совершает вращение по часовой стрелке над подошвой левой ноги. Заряжается энергией преимущественно подошва. Перегнать мысленно энергию из подошвы левой ноги в правую, потом в руку и т. д.

ОТРАБОТКА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ (упражнения)

Все упражнения выполняются сначала с открытыми глазами. Это необходимо, чтобы создать мысленную связь между ощущениями рук и предметами обследования.

Необходимо стремиться запомнить, какие ощущения соответствуют тому или иному организму, материалу или цвету. Тренировка производится для автоматического узнавания образов.

1. Ощутите кончиками пальцев край стола, проведите обследование предметов, выполненных из различных материалов (ножи, ложки, солонка, кольца, дерево, камень,...). Обследуйте материалы и предметы, одинаковые по структуре и фактуре, но разной окраски, например, два листа бумаги разных цветов. Затем одинаковые по окраске, но разные по материалу и фактуре.

2. Обследуйте цветы, траву, деревья.

Затем приступите непосредственно к тренировкам по диагностированию заболеваний.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ БИОПОЛЕЙ

Поставьте человека боком к себе. Раздвиньте руки на полный размах. При этом ладони должны быть параллельны друг другу, а также груди и спине обследуемого. Мягкими колебательными движениями постепенно сводите руки к поверхности его тела. Постарайтесь определить границы астрального, ментального и физического полей.

Постарайтесь обнаружить и запомнить изменения биополя. Проведите ладонями над поверхностью тела и следите за излучаемыми сигналами. В связи с тем, что сигналы слабы, их не всегда можно выявить без достаточного опыта. Проверку ощущения проводят при помощи золотого, серебряного или любого кольца из тяжелого металла. Повесьте кольцо на тонкую нить длиной около 30 см. и начинайте водить над поверхностью тела. Над большим органом, то есть, где изменено поле, кольцо начинает раскачиваться.

Если вы приняли на пальцы сигнал, сотрите его другой рукой или просто стряхните.

Если же вы схватили боль руки, снимите ее под струей воды. Струя воды должна окатывать руку выше того места, где ощущается боль. Если боль захватила голову, необходимо принять душ.

Возьмите за правило: не приступайте к диагностике или лечению, если рядом нет умывальника с водой.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

В результате многовековой практики отработано множество приемов диагностирования и лечения с применением биологической энергии. По существу, каждый биорадиолог в значительной мере основывается на каких-то своих приемах. Множество приемов объясняется особенностями и возможностями управлять биологической энергией усилием мысли. Большую роль при этом играют концентрация внимания, энергетика биорадиолога, техника лечения. Но наиболее важным качеством, определяющим эффективность лечения, следует считать обратность лечения, способность к самовнушению. Это и определяет индивидуальные различия приемов.

Диагностика и лечение ведутся на основе образного представления органов человеческого тела и жизненных процессов, протекающих в них. Однако представить с анатомической точностью состояние органов и их функционирование доступно немногим, что в принципе и не обязательно. Главное, чтобы представление было образным и привязанным к определенному органу или заболеванию. Поэтому, даже зная анатомию человеческого организма понаслышке и имея смутное представление о характере заболевания, удастся излечивать множество тяжелых болезней, хотя с большой затратой времени и энергии.

Движение биоэнергии подчиняется мысленному приказу, и чем увереннее вы в своих силах, тем эффективнее лечение и надежней иммунитет при соприкосновении с больным. Достигается же это самовнушением. Необходимо тщательно изучать все способы лечения биоэнергетическим воздействием, но применять их следует творчески, сообразуясь со своими силами и способностями. Руководствуясь интуицией, избирайте понравившиеся методы, комбинируйте известные и вырабатывайте свою собственную систему лечения. Уверуйте в свою способность врачевания, присущую каждому человеку.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

Перед тем, как приступить к лечению, проводится опрос пациента и диагностирование заболевания. При этом нет необходимости подробно выявлять характерные признаки болезней, устанавливается только первопричина и характер заболевания. Целью опроса является не столько выявление заболевания, сколько выработка тактики обследования. Непосредственно диагностирование возможно и без опросных данных. Кроме того, во время опроса устанавливается психологический контакт с пациентом, проводится подготовка к началу лечения.

Наиболее удобное положение больного при обследовании — стоя или сидя на табурете. В этих положениях для обследования доступна большая часть поверхности тела.

Вначале определяется степень внушаемости и чувствительности, а также качество поля пациента.

Если человек чувствует ваше поле и чувствует те ощущения, которые вы ему называете (тепло, покалывание, давление...), то лечение эффективно, в противном случае результат лечения может оказаться незначительным, т. к. человек оказывает психологическое противодействие.

После этого определяется симметричность поля. Сдвиг поля в сторону от центра тела по оси — грудь — спина вызывает ухудшение общего самочувствия, прямо пропорциональное величине сдвига. Симметричность поля определяется по расстоянию его границ от поверхности тела. Затем проводится обследование всего тела пациента, в процессе которого определяется общее состояние здоровья, выявляются очаги с болевыми сигналами. Руки двигаются в 10—15 см. от поверхности тела. Движения плавные, легкие. При локализации сигнала пальцы могут совершать вертикальные, горизонтальные колебательные движения, но не круговые.

Передвижение биорадиолога вокруг больного совершается по часовой стрелке. На общем фоне поля тела больного он выявляет и локализует болевые сигналы. Вслед за этим производится диагностирование заболевших органов. Болевой сигнал является показателем отклонения функций организма от нормы. Заболевание и заболевшие органы ощущаются в виде энергетических выбросов разной интенсивности. Наиболее сильные сигналы дает острая боль, затем острые воспалительные процессы и камни. Приняв («поймав») на пальцы сигнал, необходимо тут же его снять, но очень мягко и нежно, иначе пальцы на некоторое время могут снизить или даже потерять чувствительность.

Снятие сигнала осуществляется следующим образом:

- стереть его другой рукой,
- мягко, как гребенкой, провести кончиками мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев сверху вниз по большому,
- согнуть руку в кулак так, чтобы пальцы лежали на основании ладони, а затем, медленно разжимая кулак, заставить кончики пальцев скользить по ладони,
- стряхнуть с руки.

При обследовании необходимо максимально сконцентрировать внимание на улавливаемых сигналах. Обследование проводят рабочей рукой, другую руку лучше всего сжать в кулак, но слабо, без напряжения.

Диагностирование проводится указательным, средним и безымянным пальцами. Большой палец и мизинец согнуты. Все пальцы раздвинуты и не соединяются друг с другом. Диагностирование проводится по принципу обратной связи на мысленный запрос, с ответами: «да» (сигнал) или «нет» (отсутствие сигнала).

Чтобы выделить сигналы обследуемого органа из фонового

сигнала поля, необходимо мысленно представить этот орган. При достаточно высокой подготовке (концентрация, образность представления) сигнал может воспроизводиться даже от отдельной части обследуемого органа. В случае отсутствия органа (удален хирургическим путем) сигнал не поступит и ощущается провал.

При диагностировании и лечении необходимо образное представление органов и процессов, протекающих в них при заболеваниях и лечении. Лучшее всего свои представления связывать со знаниями современной медицины (анатомическое строение, причины заболевания, зрительное проявление болезни, состояние органа....) но, в принципе, это не всегда обязательно. Достаточно любого ассоциативного образного представления, постоянно связанного с тем или другим органом или процессом. Представления эти индивидуальны, но главное, чтобы они были яркими и наглядными для целителя.

Обнаружив больной орган и определив характер заболевания, выявляют, не вызвано ли оно заболеванием другого органа. В этом случае одну руку (обычно экранирующую) накладывают на поверхность тела в районе размещения больного органа, а другой рукой (активной) начинают обследовать органы, которые могут оказаться первоисточниками заболевания. Когда такой орган будет обнаружен, замкнется энергетическое кольцо, и вы почувствуете сигнал. Этот орган подлежит лечению в первую очередь. Можно также активную руку вести по меридианам точек иглоукалывания (акупунктуры, рефлексотерапии) в поисках биологически активных точек (БАТ) или болевых точек.

По окончании диагностирования пациент располагается в наиболее удобной позе для лечения, лучше всего стоя или сидя. Расслабляется и закрывает глаза. В целях повышения эффективности лечения можно рекомендовать больному в период всего сеанса делать медленное, глубокое дыхание. Рассмотрим несколько приемов по диагностированию.

Определение границ поля. Пациент стоит прямо, руки опущены. Широко разведите ладони рук, обнимая пациента, и начинайте легко и мягко их сводить до тех пор, пока не почувствуете границ поля. Руки фиксированы в пальцах, кистях и локтевых сгибах, работают только плечевые сочленения. Определение границ поля ведется активной рукой вокруг всего тела пациента.

Локализация болевых сигналов. Ладони, развернутые параллельно друг другу, поднимают над головой, а затем начинают медленно опускаться вниз в 15—20 см. от поверхности тела, повторяя его контуры. Запоминают местоположение болевых сигналов. Локализация сигналов производится со всех сторон. Воспринимаются сигналы активной рукой.

Некоторые проводят локализацию концами пальцев, проводя ими над поверхностью тела сверху вниз, а некоторые — совершая

движения, напоминающие построчную разверстку, то есть горизонтальными движениями активной руки, отступая вниз на ширину приблизительно ладони после каждого горизонтального движения.

Детализация болевых сигналов. Больной садится на табурет. Пальцами активной руки начинают разбор болевых сигналов: определяют их распространение, связь с другими органами, а также методом запроса выявляют причины заболевания. В первую очередь обследуется голова и шея.

Головная боль. Определяется всей поверхностью ладони над теменем и ощущается большинством биосенсов как тяжесть. Кончиками пальцев выявляют зоны, пораженные болью, а затем методом мысленного запроса определяют причины, вызвавшие головную боль: гипертония, спазм сосудов, кислородное голодание и т. д.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония. На затылке ощущается шар. Чем он плотнее и больше, тем выше давление. Помните, что определяется не сама величина давления, а реакция организма на его повышение относительно нормы или привычного состояния, индивидуального для каждого пациента. Затем определяются причины повышенного давления: усталость, заболевание почек, сосудистые нарушения...

Гипотония. На лбу выше переносицы и надбровий ощущается сигнал. Чем он интенсивнее, тем ниже кровяное давление (не путать с сигналом от «третьего глаза» на переносице).

Неустойчивое давление. Нечеткие сигналы на затылке и на лбу. Более интенсивный сигнал указывает на склонность к изменению давления в сторону гипертонии или гипотонии соответственно.

Шейный спондиллез. Болевые сигналы на шейных позвонках, а также связанные с шеей сигналы могут появиться и справа, и слева по черепу, вниз по спине вдоль лопаток, спереди по груди, отдаваться болью в сердце или вызывать приступы головной боли, но болит не сама голова, а поверхность кожи.

Сердце. Болевые сигналы могут быть по всему сердцу. Сигналы прослеживаются на груди с левой стороны ближе к подмышкам, а со спины — в верхней части левой лопатки и вдоль левой руки от плеча до мизинца, по всему сердечному меридиану. Особенно отдает в средней части предплечья. Проверка чаще всего ведется по сигналам в районе предплечья и подмышечной области.

Мочевые органы. Система состоит из почек, мочеоточника, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала. Почки расположены в поясничном отделе брюшной полости по сторонам позвоночника. Верхняя половина почек находится под ребрами. Почка состоит из коркового и мозгового вещества, где происходит

выделение мочи из крови через почечные тельца, называемые мальпингиевыми тельцами. Из них моча поступает в почечные лоханки — мочеприемники. Дальше моча по мочеточникам поступает в мочевой пузырь, откуда через мочеиспускательный канал выводится наружу.

Обследование почек производится со спины:

— отдельно мозговое вещество и почечные лоханки,

— мочеточники сбоку тела, наискось от спины к паху,

— мочеиспускательный канал через промежность или спереди ниже живота.

Основные заболевания мочевых органов: воспалительные процессы, камни, уколы и травмы. При наличии камней необходимо проверить эндокринную систему, определяющую обменные процессы.

ЛЕЧЕНИЕ

Подготовка рук. Руки должны быть чисто вымыты, теплыми и слегка влажными, что обеспечивает беспрепятственное движение энергетического потока. Снять с рук часы и украшения. Для обеспечения контактности необходимо перед началом лечения сильно потереть ладони рук, чтобы они разогрелись и стали влажными. При необходимости их можно слегка смочить водой. Одновременно мысленно направьте поток энергии в кисти рук. С приобретением опыта готовность рук будет определяться подсознательно.

На начальных этапах освоения лечения, когда энергетический поток еще слабо подчиняется приказанию воли, необходимо выполнить упражнения, обеспечивающие приток энергии к кистям рук. Достигнуть этого можно, если опустить руки по сторонам тела и начать свободно и сильно раскачивать их, одновременно представляя, что руки — это трубки, по которым энергия стекает к кончикам пальцев.

Приступая к лечению, следует придерживаться следующих правил:

— Нельзя начинать лечение при плохом самочувствии и отрицательном эмоциональном настрое (апатии, раздражительности, несимпатичности пациента и др.). В этом случае следует отдохнуть и пополнить энергию.

— Не приступайте к лечению при появлении неуверенности в своих силах, так как снижается или полностью теряется контроль над энергией. Необходимо полная уверенность в своих силах.

— Перед началом лечения выполните следующее самовнушение: «Мое здоровье сохранится в процессе лечения. Я защищаюсь от посторонних болезней. Я защищаю больного от всех посторонних болезней. Здоровье пациента улучшается».

Надо твердо верить в свою невосприимчивость к болезням, в свой иммунитет к ним.

— Максимально сконцентрируйте внимание. Если вы еще слабо владеете способом концентрации внимания, исключите факторы, способные отвлечь вас в процессе лечения. Снятие болевых сигналов может осуществляться как активной рукой, так и экранирующей. Для снижения воспринимающей поверхности целесообразно, чтобы болевой сигнал снимался только кончиками пальцев активной руки, и надо убедить себя, что экранирующая рука не воспринимает болевое поле пациента. Можно осуществлять подачу энергии активной рукой, а болевые сигналы снимать экранирующей, но в таком случае труднее координировать движения рук.

— Энергетический поток при данном способе лечения выходит из кончиков пальцев. При распрямленной ладони и расставленных пальцах плотность энергопотока минимальна, она возрастает при сведении пальцев в щепоть и становится максимальной при передаче энергии только через один палец.

— Выполнение колебательных (вибрационных) движений резко увеличивает мощность энергопотока и его воздействие на больной орган.

— Не забывайте, что если вы правша, то ваша правая рука является активной (+), а левая — экранирующей (—). Если вы левша, то наоборот.

— Все движения осуществляются по часовой стрелке относительно объекта воздействия.

В процессе лечения никогда не теряйте связи между руками.

— Рабочей поверхностью рук изредка являются ладони и постоянно — концевые фаланги пальцев.

— Следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался. Постоянно пополняйте свою энергию.

Схема лечения в большинстве случаев одна и та же: симметрирование поля, снятие болевых сигналов, закрепление результатов лечения.

Симметрирование поля. В случае обнаружения асимметрии поля перед началом лечения проводится его симметрирование относительно вертикальной оси тела. В этих целях ладонь одной руки (активной) накладывают на контур поля с выступающей стороны, а ладонь другой руки вводят в противоположный край, при этом ладонь развернута наружу по направлению перемещения поля.

Затем легкими синхронными движениями обеих ладоней начинают медленно смещать поле, постепенно центрируя его относительно вертикальной оси тела. В процессе этой манипуляции одна ладонь подталкивает поле в сторону центральной оси, а другая тянет его по ходу движения. Выпрямленное поле снова проверяется на симметричность и при необходимости процедура повторяется.

Снятие болевых сигналов. Собственно лечение может быть локального и общего воздействия. В большинстве случаев применяется локальный способ лечения, то есть воздействию подвергают непосредственно участок, пораженный болезнью.

При локальном воздействии активная рука накладывалась на больное место, а экранирующая — на противоположную сторону тела. Руки накладывают непосредственно на обнаженное тело больного, но лучше (для биорадиолога) держать их на расстоянии 5—10 см. от его поверхности. Если экранирующую руку по каким-либо причинам невозможно противопоставить активной, то она накладывается на любой открытый участок тела.

После наложения на больное место руки держат неподвижно до тех пор, пока в экранирующей руке не почувствуется легкое покалывание — знак того, что энергетическое кольцо замкнулось. В дальнейшем экранирующая рука остается неподвижной или совершает колебательные движения. Ладонь распрямлена, пальцы слегка расставлены.

Волевой сигнал снимается активной рукой. Пальцы рук раздвинуты и собраны «чашечкой». При небольшой площади поражения пальцы могут быть собраны и в горсть.

Как только пальцы ладони примут сигнал, начинают выполнять спиралеобразные движения по часовой стрелке (циферблат — больной орган), постепенно сжимая круги, концентрируя таким образом сигнал. Затем ладонь отводят на расстояние неполного взмаха руки в сторону от тела и сбрасывают «прилипшее загрязненное» поле.

Волевой сигнал можно снимать и через другой орган, например, с шеи на руку. В этом случае ладонь, после завершения спирали, ведут вдоль всей руки в нескольких сантиметрах над ее поверхностью, причем поверхность ладони развернута по направлению движения. В конце движения — сброс сигнала. В процессе лечения ни в коем случае не делать рукой хватательных движений, чтобы не сорвать и не сдвинуть здоровое поле. Лечение продолжается до исчезновения сигнала о неблагоприятном состоянии больного органа, но не более 5—10 минут после того, как замкнется энергетическое кольцо.

Выше уже отмечалось, что рабочей поверхностью рук являются концевые фаланги пальцев или ладони. Направление движения ладоней определяется направлением перемещения в организме: крови, лимфы, содержания кишечника.

Закрепление результатов лечения. После снятия болевого сигнала проводится закрепление путем сжатия и растяжения поля в зоне больного органа. Выравнивать поле можно при помощи пассов, синхронных с дыханием биорадиолога и направленных снизу вверх, но ладони должны быть при этом повернуты

домиком, т. е. находиться под некоторым углом по отношению к поверхности тела.

Лечение методом общего воздействия оказывает оздоровляющее влияние на весь организм больного. Отличается универсальностью и высокой эффективностью, но требует больших расходов энергии. Применяется в тех случаях, когда для лечения необходимо стимулировать весь организм и когда диагноз заболевания не установлен.

При этом способе лечения активная рука накладывается на обнаженное тело больного в области солнечного сплетения, а экранирующая рука, как правило, где-либо на позвоночнике или на каком-либо другом участке тела.

После того, как экранирующая рука почувствует покалывание (через 1—10 минут), ее снимают и в течение нескольких минут направляют энергию внутрь пациента только при помощи одной активной руки. Затем конец среднего пальца экранирующей руки накладывают на позвоночный столб и медленно проводят пальцем вдоль позвоночника. Эффективность лечения увеличивается, если в период подачи энергии активной рукой выполнять небольшие колебательные движения. Максимальная продолжительность лечения 5—10 минут после восстановления энергетического кольца. Пот, появившийся на ладонях целителя во время лечения, свидетельствует о предельной отдаче больному своей энергии.

По старым руководствам, локальное лечение следует начинать общими пассами (проводами) вдоль всего тела от головы до пят 3—4 раза. В конце движения на мгновение «выключить» подачу энергии, пока руки идут к голове.

Таковыми пассами-проводами лечат грипп, гипертонию, общую расслабленность, повышенную нервозность, истерические параличи.

В процессе лечения больной может ощущать со стороны активной руки исходящее тепло, а в точках соприкосновения экранирующей руки с открытым участком тела — слабое покалывание, тепло или даже слабый жар. В конце лечения больной ощущает распространение по всему телу, вплоть до кончиков пальцев, тепла, а также небольшое покалывание и слабое дрожание мышц.

При излечении тяжелых болезней часто наблюдается кризис, проявляющийся, в том числе, в сильном потоотделении. Вскоре после кризиса наступает быстрое выздоровление.

Подача энергии в количестве большем, чем может воспринять биоэнергетическая система больного, ведет к перевозбудимости его нервной системы, головокружениям. В этом случае необходимо тут же снизить запас энергии, что достигается снятием части биополя. В этих целях необходимо свести «шатром» ладони рук в 15—20 см. над головой больного, а потом медленно опустить их (предварительно развести) до уровня плеч, повторяя контуры тела. Ладони направить вниз и все время держать в 15—20 см

от поверхности тела под углом 90—45°. В конце движения — сброс собранного поля. Повторить процедуру 2—3 раза в зависимости от самочувствия больного.

Не рекомендуется проводить ладони ниже того органа, который подвергается лечению, так как в этом случае запас энергии больного может опять снизиться.

Боль головная. Снятие болевых сигналов осуществляется кончиками пальцев активной руки, одновременно она же подает энергию. Движение активной руки — спиралеобразное по часовой стрелке. Вначале делают широкие круги, которые постепенно сужаются, а рука отводится в сторону. В конце легкий мягкий сброс «пойманного» сигнала. Экранирующая рука в это время совершает колебательные движения в такт движениям активной руки, что увеличивает поступление энергии, но рука может оставаться и неподвижной.

Вначале снимаются болевые сигналы с той стороны головы, где ощущается боль. Активная рука помещается со стороны болевых сигналов, а экранирующая — с противоположной. Спиралеобразные движения активной руки выполняются только при принятии болевого сигнала (при наличии связи между руками). Если же пальцы «потеряли связь», то лечение не дает положительного результата. Сняв болевые сигналы с основного очага заболевания, руки начинают перемещаться вокруг головы по часовой стрелке и снимать все обнаруженные болевые сигналы.

Если обнаруженная головная боль прошла, то результаты лечения закрепляются. Достигается это выполнением энергичных колебательных движений, совершаемых руками вокруг головы. В тех случаях, когда головная боль является вторичным проявлением какого-то заболевания (гипертонии, гипотонии, воспаления придатков и т. д.) после снятия болевых сигналов с головы проводится лечение основного заболевания. В случаях, когда уже определено основное заболевание, лечение лучше начинать с него.

Гипертония. Временное снятие кровяного давления достигается путем отвода крови (части) из сосудистой системы в область малого таза. Осуществляется это выполнением руками серии активных пассивов сверху вниз вдоль тела. Активная рука идет вдоль позвоночника, а экранирующая со стороны груди. А внизу или «выключают» энергию, или ладони разворачивают «домиком».

В процессе лечения представляйте, как под воздействием ваших ладоней кровь перераспределяется в область малого таза. Не применяйте этот способ при лечении беременных, т. к. можно спровоцировать выкидыш.

Снятие давления можно достичь и таким приемом. Активная рука — на лбу, а экранирующая — на основании черепа. После того, как энергетическое поле замкнется, экранирующей рукой делают спиралеобразные движения сверху вниз по позво-

ночнику от затылка до копчика, в конце со сбросом поля. Но устойчивые результаты достигаются только при излечении основного заболевания. Например, при почечной гипертонии вначале обрабатываются почки по стандартной схеме.

Гипотония. Кровяное давление выравнивается путем подачи крови из области малого таза по центральным артериям. Достигается это выполнением серии интенсивных пассивов, направленных снизу вверх, ладонями рук, развернутыми в сторону движения. Активная рука проходит вдоль позвоночника, а экранирующая — со стороны груди. Представьте, будто вы ладонями загребаете и подаете вверх массы крови.

Второй прием такой. Активная рука — на лбу, а экранирующая — на основании затылка. Затем экранирующая рука движется спиралеобразно вдоль позвоночника снизу вверх — от копчика до основания черепа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

При приобретении определенного опыта у вас появится чувство того, насколько быстро и удовлетворительно идет энергоподпитка больного органа, что и будет служить руководством относительно продолжительности воздействия в данный момент и количества последующих сеансов. В целом же следует отметить, что сеанс лечения продолжается до полного снятия болевого сигнала. Однако разовое воздействие не всегда приводит к полному излечению. В этих случаях становится необходимым многократное воздействие. Временный промежуток между сеансами определяется появлением болевого сигнала после очередного лечения. Постепенно, по мере улучшения состояния органа, промежуток между сеансами будет увеличиваться. Курс лечения прекращается при достижении устойчивого положительного результата.

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Большой, продолжительный эффект дает способ лечения с использованием воздуха, выдыхаемого целителем и насыщенного его энергией. В этом случае дыхание, как и активная рука, имеет положительный заряд. Дыханию часто противопоставляется экранирующая рука. При врачевании дыханием используются следующие два приема.

Горячее дыхание. На больное место накладывается хлопчатобумажная ткань, к ткани плотно прижимают губы полуоткрытого рта и делается медленный согревающий выдох. Затем вдох через нос и опять выдох. Участок материи в месте выдоха станет горячим, и больной ощутит сильное тепло.

Тепловое воздействие можно оказать и путем согревающего медленного выдоха через полуоткрытый рот на расстоянии 2—3 см. от поверхности тела. Экранирующая рука как в том, так и в другом случае помещается с противоположной стороны больного участка. Этот способ применяется при лечении суставных или каких-либо простудных заболеваний.

Холодное дыхание. Обдувают тело холодным воздухом через сложенные трубкой губы с расстояния 30 см. и более. Действует успокаивающе и даже нагоняет сон. Помогает для прояснения переутомленного мозга, при усталости и в других побочных случаях.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для лечения хронических заболеваний, в дополнение к лечению наложением рук и в качестве самостоятельного способа лечения, применяются насыщенные энергией (намагнетизированные) вода или какие-либо предметы, а также мази и лекарства, применяемые при терапевтическом лечении.

Перед началом магнетизирования предметов необходимо провести подготовку рук, а в процессе магнетизирования концентрировать мысли на том, что энергия должна перейти в данный предмет и сохраниться в нем.

Намагнетизированная вода. Через стеклянную емкость с холодной водой пропускается биоэнергетический поток. Ладонь экранирующей руки поддерживает сосуд, а пальцы активной руки помещаются в непосредственной близости от поверхности воды. Сосуд может быть помещен и между ладонями рук.

Энергетический поток пропускается в течение 5—10 минут в зависимости от объема воды (объем воды не должен превышать 2—3 л., а для разового приема берется один стакан).

Намагнетизированная вода имеет легкий металлический привкус. Прием воды от 0,5 до 1 стакана 2—3 раза в день. В закрытом сосуде намагнетизированная вода сохраняет свои свойства и не портится в течение 2—3 месяцев.

Намагнетизированные предметы. На пораженные места можно накладывать намагнетизированные предметы. Лучше всего для этих целей использовать промокательную бумагу. В этом случае слегка влажный лист промокательной бумаги помещается между ладонями на 2 минуты. То же самое проделывается со вторым листом. После сложить их вместе и снова на 2 минуты поместить между ладонями. Затем, не разделяя, завернуть их в чистую бумагу. Куски намагнетизированной бумаги накладываются прямо на больное место, а на раны и нарывы — через хлопчатобумажные ткани. До этого другим лицам дотрагиваться до бумаги не рекомендуется.

Магнетизировать можно почти все предметы, начиная с кольца, платка и кончая сырым картофелем — все они будут обладать целебными свойствами. Но лучше использовать промокательную бумагу. Магнетизировать можно и при помощи пассов. В дальнейшем появится чувство количества энергии, аккумулируемой обработанными предметами.

ЛЕЧЕНИЕ ВЗГЛЯДОМ

В связи с тем, что движение энергии подчиняется волевым приказам, ее передача может осуществляться и посредством взгляда. Этот способ передачи энергии используется в комплексе с лечением наложением рук как дополнительный источник энергии, так и в качестве самостоятельного метода лечения. Но надо помнить, что этот метод лечения доступен только при овладении большим объемом энергии.

При наложении рук на больное место следует пристально смотреть на исцеляемую часть тела и мысленно представлять, как из ваших глаз лучами исходит энергия и проникает в больной орган, давая силу и здоровье.

Однако надо помнить, что исцелитель сам может через взгляд получить болезнь пациента. В качестве предохранительной меры необходимо в процессе лечения образно представлять, как болезнь выходит из тела пациента и отбрасывается в сторону. Но наиболее эффективным в этом случае является выработка психологического иммунитета к болезням.

ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Энергия усилием воли может быть отправлена пациенту, находящемуся на очень большом расстоянии, но при условии, что адресат настроен на ее принятие. Поданная мыслью энергия воспринимается больным и излечивает его. Энергия невидима, она мгновенно преодолевает огромные расстояния и проходит через любые препятствия, стоящие на пути к человеку, настроенному на ее восприятие. Но чтобы лечить больного на расстоянии, надо войти с ним в мысленный контакт. В этих целях представьте себе человека со всеми присущими ему особенностями, что требует большой тренировки зрительной и слуховой памяти. Необходимо умение сосредоточиться на личности того, кому энергия предназначена. Надо научиться умозрительно, не зажмуривая глаза, воспроизводить облик принимающего энергию, его характерные черты, тембр голоса, одежду, прическу, обстановку, в которой пациент находится, либо обстановку, в которой он находился при последней встрече. Можно допустить и произвольные композиции, при условии, что они покажутся правдоподобными передающему энергию.

В начальной стадии хорошо помогает сосредоточиться на облике больного его фотография. Секрет удачи заключается в умении сосредоточиться на облике больного, а если при этом используется фотография, то и в умении как бы оживить изображение, сделав его объемным и красочным.

Такая «материализация» позволяет установить вполне ощутимый контакт с больным. После небольшой практики передачу энергии можно производить без протягивания рук к воображаемому объекту. Предоставьте эту работу своему подсознанию и энергетическому (эфирному, астральному) двойнику.

Достигнув контакта с пациентом, начинайте выполнять глубокие ритмические дыхания и одновременно образно представляйте, как при каждом выдохе из вас выходит сгусток энергии, вмиг преодолевает пространство, достигает и исцеляет больного. Максимальная продолжительность заочного лечения на расстоянии — 3—5 мин. с перерывами. Общая продолжительность сеансов до 20 минут.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ

Рамачарака рекомендует следующие способы лечения на расстоянии: рисуют образ человека, сидящего перед тобой, и затем лечат его, как будто он присутствует на самом деле. Создается образ своей мысли, проникающей через пространство и входящей в пациента. Концентрируют внимание на пациенте. Держат вещь принадлежащую пациенту, в руке и через нее устанавливают связь (контакт) с самим пациентом.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ПО ФОТОГРАФИЯМ

Любая фотография, снятая даже в раннем детстве, несет информацию о состоянии здоровья человека на день проведения диагностики. Сохраняют информационную связь с оригиналом даже портреты, литографические снимки в журналах, газетах, книгах. На фотографиях умерших отпечатывается болезнь, явившаяся причиной их смерти. Диагностирование крупных фотографий или картин может проводиться обычным способом с помощью рук. На небольших фотографиях при фоновом сравнении можно выделить изображения живых или уже умерших. Есть и другие способы диагностирования по фотографиям, более сложные и более эффективные.

Например, на основе фотографического портрета создается образ **этого** человека, отражающий только **его** индивидуальные способности. Запечатлев в памяти индивидуальную сущность человека, отложите фотографию в сторону вне поля зрения и воспроизведите умозрительно его где-то в «подвешенном» состоянии

своего подсознания. Затем, не глядя, протяните руку в сторону воображаемого пациента. В дальнейшем производится диагностирование обычным способом.

Все действия производятся с открытыми глазами. Одновременно видим окружающую обстановку и лицо человека, но где-то в «четвертом измерении». На фото может быть только одно лицо. Все остальное тело только воображается, материализуется в пространстве под руками. Даже самый плоский снимок в умозрительном воображении оживает, приобретает объемность и краски.

ПРАВИЛА САМОСОХРАНЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

В процессе лечения энергетический поток целителя, проходя через больной орган пациента, претерпевает как количественное, так и качественное изменение. Возвратный поток энергии — не только меньшей мощности, но и имеет характеристику, отражающую состояние больного органа. Войдя в резонанс с полем пациента, он может вызвать болезненные изменения в организме биорадиолога. Передача болезни от пациента к целителю и обратно во многом неясна. По этому вопросу существуют различные мнения:

— передаче подлечит любое заболевание, как инфекционного, так и неинфекционного происхождения; передаче подлежат только те заболевания, к которым есть предрасположение; передача возможна только при отсутствии психологического иммунитета.

Исходя из имеющейся практики, следует считать, что при большом энергетическом потенциале биорадиолог становится полностью иммунным к заболеваниям. Восприимчивость к заболеваниям является показателем низкой энергетики. В связи с этим для начинающих считаем целесообразным соблюдение определенных правил самосохранения при лечении больных. Следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасных пределов. Постоянно пополняйте энергию, особенно в процессе лечения. Не занимайтесь лечением более получаса в день. До минимума сводите активную площадь рук. Принимайте болевые сигналы только на кончики пальцев активной руки. Выработывайте психологический иммунитет к болезням пациента. Не забывайте в процессе лечения сбрасывать пойманный болевой сигнал. После лечения немедленно тщательно вымойте руки выше того места, где ощущается боль.

Если боль захватила какую-то часть тела, то немедленно примите душ или обмойте этот участок водой. При отсутствии воды лечение не производить.

В безводных условиях лечение производится в самом крайнем случае. Тогда «прилипшее» поле больного счищается с рук. В этих целях делают кольцевой захват экранирующей руки ладонью активной руки выше болевого сигнала и проводят вниз до кончиков

пальцев, заканчивая движение резким встряхиванием ладони. Такая же операция проводится и с активной рукой. Поочередное очищение поля с рук проводят до полного исчезновения болевых ощущений.

На начальных стадиях освоения биоэнергетического лечения нужно применять, по возможности, локальное воздействие и избегать прямого наложения рук на обнаженное тело больного. Контактное положение рук допускается только в тех немногих случаях, когда требуется быстро снять приступ боли при лечении детей и близких родственников.

Лечить можно и через лёгкие, но не синтетические ткани. Биоэнергетическое лечение можно совмещать с терапевтическим, лечебным массажем и т. д.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Набор большого количества энергии оказывает автоматическое влияние на улучшение состояния здоровья. Однако по разным причинам (старые болезни, нарушение кровообращения и т. д.) она может неравномерно распределяться по организму, что и даёт возможность появляться болезням. Самолечение основывается на тех же правилах врачевания, которые применяются для лечения пациентов. Конечно, самого себя не так удобно лечить, как других, но при известном навыке и некоторой ловкости можно добиться излечения почти всех своих болезней.

Набор и распределение энергии по телу осуществляется при помощи глубокого ритмического дыхания в положении лёжа, тело расслаблено, руки на солнечном сплетении.

При вдохе энергия направляется в солнечное сплетение, а при выдохе распределяется по всему телу, вплоть до кончиков пальцев.

Упражнение укрепляет и освежает нервную систему, вызывает во всем теле чувство покоя. Особенно благоприятно действует оно при усталости и снижении энергии. Выполняется 5—10 минут по 2—3 раза в день.

Концентрация энергии в больном органе. Дышите ритмично и в удобной позе. На вдохе производите набор энергии. На задержке представьте, что у вас поперёк лёгочных верхушек образовалось облачко энергии. На выдохе оно транспортируется в больной орган. Следите за его продвижением, иначе оно распределится по всему телу.

Продолжительность лечения: при болях в сердце — 5—10 мин. 2—3 раза в день; при болях в желудке, печени, почках и др. внутренних органах — по 5—10 мин. 3—5 раз в день с интервалом в 1—2 часа; при невралгии простудного или иного характера, а также при явлениях паралича конечностей — по 20—30 мин. 5—6 раз в день.

При хронических заболеваниях последнее воздействие лучше проводить перед сном. Засыпайте с облачком энергии, идущим туда, куда вы его посылаете. Вставайте и ложитесь с мыслью, что вы здоровы, запрограммируйте подсознание на здоровье. Можно рекомендовать и такие приемы лечения. Дышите ритмично, лежа в удобной позе. При вдохе осуществляйте набор энергии, а при выдохе направляйте ее в больной орган. При следующем вдохе также производите набор энергии, а при выдохе производится мысленный приказ болезни удалиться, и так поочередно.

Направление кровообращения. Дышите ритмически, лежа или сидя прямо. При вдохе направляйте ток крови на любое место, страдающее от недостатка кровообращения. Это помогает, например, при необходимости согреть какую-либо часть тела усиленным потоком крови. При головной боли кровь направляется к ногам.

Лечение наложением рук. Применяются те же самые манипуляции рук, что и для пациента. Ладони накладываются на больное место, а дальше лечение проводится по общей схеме. В процессе лечения выполняется ритмическое дыхание до набора энергии, которая направляется в больной орган из легких непосредственно по телу или через руки. При снятии болевых сигналов рука располагается наиболее доступным образом. Так, при снятии гипертонического давления экранизирующая рука помещается на основание черепа, а активная рука совершает спиралеобразные движения по часовой стрелке (циферблат — тело) сверху вниз вдоль груди. Если энергия направляется в больной орган по внутренним каналам тела, необходимо представить, как при выдохе она поступает в этот орган, наполняя его здоровьем в виде чистого ручья, вытесняя болезнь в виде грязного потока. Больное поле принимается активной рукой и затем сбрасывается с ладони.

Биоэнергетическое врачевание является одним из наиболее эффективных способов лечения из всех известных в настоящее время. Но даже этот способ не дает устойчивого исцеления, если не будут ликвидированы постоянные раздражители, провоцирующие заболевание. При всех заболеваниях прежде всего необходимо нормализовать питание и пищеварение. Чрезвычайно важен также положительный психологический настрой. Выработайте в себе уверенность, спокойствие, снисходительное отношение к мелким отрицательным раздражителям и стойкость в испытаниях.

ЛЕЧЕНИЕ И БИОРИТМЫ

Функционирование человеческого организма подчинено биоритмам, которые необходимо учитывать при лечении ряда заболеваний биоэнергетическим воздействием. Целесообразно использовать опыт, накопленный восточной медициной, при лечении акупунктурой, также

направленной на восстановление энергетики больного органа, но путем воздействия на биологически активные точки (БАТ) энергосистемы человека.

Согласно традиционному учению восточной медицины, человеческий организм подразделяется на 12 структурно-функциональных единиц или органов (меридианов). Из них 5 относятся к основным.

СЕРДЦЕ — вся сердечно-сосудистая система с ее функцией кровообращения.

СЕЛЕЗЕНКА — вся пищеварительная система, несущая функции восприятия и переработки пищи, всасывания и использования ее организмом, выделения образующихся плотных шлаков.

ПОЧКИ — система мочеобразования и мочевыделения, всего водносолевого обмена организма и выделения жидких шлаков, всей гуморальной регуляции.

ЛЕГКИЕ — вся система дыхания вместе с кожей.

ПЕЧЕНЬ — с ее наименее активной обменной деятельностью и центрально-нервной, вегетативной регуляцией этой деятельности.

Остальные 7 относятся к дополнительным органам. Это тонкий кишечник, желудок, селезенка, толстый кишечник, мочевой пузырь, сексуально-сосудистая система, тройной обогреватель.

Энергия циркулирует по организму, последовательно проходя по всем органам, совершая кругооборот в течение суток. При этом каждый орган имеет свою более или менее выраженную кульминационную точку напряженной деятельности. Именно в это время органы оказываются наиболее податливыми к различного рода как болезнетворным, так и лечебным воздействиям.

Энергия биополярна, то есть она имеет положительный (Янь) и отрицательный (Инь) полюса. Из общего числа 12-ти органов различают 6 с преобладанием положительной тенденции (Янь) и 6 с преобладанием отрицательной тенденции (Инь).

Органы с Инь-тенденцией: сердце, легкие, печень, селезенка с поджелудочной железой, почки и так называемый перикард, сосудисто-сексуальная система.

Взаимодействие между органами многообразно. Прежде всего оно идет по кругу. При этом по ходу часовой стрелки происходит стимуляция органов (Янь-тенденции), против часовой стрелки — подавление и успокоение органов (Инь-тенденции).

Соотношение между положительной и отрицательной энергиями должно находиться в определенном равновесии, что обеспечивает нормальное здоровье. Через регуляцию противоположных процессов, нормализацию их соотношений осуществляется воздействие на уровень энергетической деятельности организма, на его жизненный тонус.

При лечении тяжелых форм заболевания рекомендуется воздействовать на органы в часы их максимальной активности или реактивности. Минимальная активность (реактивность) органов наблюдается через 12 часов после их максимальной активности.

Биоэнергетическое воздействие осуществляется непосредственно на больной орган в момент максимальной активности структурно-функциональной системы, в которую он входит:

1—3 час — печень

3—5 час — легкие

5—7 час — тонкий кишечник

7—9 час — желудок

9—11 час — селезенка

11—13 час — сердце

13—15 час — толстый кишечник

15—17 час — мочевой пузырь

17—19 час — почки

19—21 час — сексуально-сосудистая система

21—23 час — тройной обогреватель

23—01 час — желчный пузырь.

Время местное, солнечное.

Если время для лечения окажется неудобным, то его нужно осуществлять со сдвигом на 12 часов. Регулирование соотношения положительной и отрицательной энергии осуществляется автоматически на уровне подсознания. Определяется это тем, что человек, как и все в материальном мире, биополярен. Замыкая руками энергетическое кольцо, вы даете в орган одновременно и положительную (активная рука) и отрицательную (экранирующая рука) энергию. Поток положительной энергии идет справа налево, отрицательной — слева направо. При приобретении определенного навыка появляется чувство, подсказывающее, какой рукой наиболее целесообразно подавать энергию в процессе лечения.

Воздействие на больной орган можно усилить, если учитывать не только часы максимальной активности органов, но и биоритмы, связанные с лунным месяцем. Активность организма прямо пропорциональна фазам луны. Так, она наибольшая в полнолуние и наименьшая в новолуние.

ЛЕЧЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Этот способ лечения основан на использовании потенциальных возможностей мышления организма на клеточном уровне.

Каждая клетка или группа клеток определенного назначения обладает функциональным «мышлением», которое и управляет работой органов. Болезнь — это результат разладки «клеточного мышления». Отсюда, если силой мысли пробудить органы и заставить «мыслить» их правильно, то они выздоровеют. При правильном

применении этот способ оказывает быстрое и эффективное действие, особенно когда лечение мыслью осуществляется в комплексе с биоэнергетическим.

Приказ клеткам о нормализации «мышления» передается мысленно. Его можно передать и посредством биоэнергетического потока. Руки используются, главным образом, для передачи сигнала и энергии клеточному мышлению. Достигается это путем поглаживания или легкого похлопывания больного органа. «Мышление» клеток по своему уровню соответствует уровню неразвитого детского мышления, и это надо учитывать при обращении к нему. Требования должны быть изложены достаточно четко и ясно, в форме обращения к капризному, но любимому ребенку, не выполняющему свои обязанности.

Конечно, клетки не понимают обращенных к ним слов, они понимают только зрительный или смысловой образ процессов восстановления нормального функционирования, включая энергетику. Но слова способствуют формированию мысли. В момент лечения необходимо сконцентрировать все внимание на передаче мысленного приказа, образно представив больной орган, и как бы войти с ним в контакт. По уровню мысленного развития и восприимчивости органы значительно отличаются друг от друга. Наиболее «умное и чувствительное» — сердце. К нему надо обращаться наиболее дружески и нежно. Оно быстро воспринимает приказания. Кишечник очень «терпелив и послушен». Печень же, наоборот, отличается «бестолковостью» и «инертностью мышления». Эти особенности надо учитывать при лечении.

Врачевание проводится ежедневно по 5—10 минут в течение 1—4 недель, в зависимости от характера заболевания, а также психологического состояния больного. Положительный результат будет через 1—4 недели после лечения.

Лечение мыслью рекомендуется совмещать с лечением биоэнергетическим воздействием.

Поместите пациента в удобной для него позе, пусть он расслабится, закроет глаза. Представляется целесообразным после диагностики провести биоэнергетическое лечение, а затем перейти к лечению мыслью. Сконцентрируйте внимание на больном органе, положите руку на тело в районе его расположения, погладьте или слегка постучите ребром ладони или кончиками пальцев. После того, как вы привлекли внимание органа, «укажите» клеточному мышлению, что от него требуется. Беседуйте с органом, как с ребенком, не исполняющим своих обязанностей. Рассуждайте, давайте указания, но не принуждайте. Мысленный приказ излагается примерно в следующей форме (назвать орган, к которому обращаешься): «Ты плохо себя ведешь, ты действуешь, как избалованное дитя. Ты знаешь, что надо поступать иначе, и я рассчитываю на точное исполнение порученных тебе обязанностей».

При правильном рассуждении и вдумчивости вы скоро усвоите искусство давать правильные указания.

При лечении каких-либо заболеваний прежде всего рекомендуется излечить желудок, так как проявление многих заболеваний связано именно с состоянием этого органа. Излечение желудка автоматически улучшает состояние ряда других органов, и прежде всего кишечника. После излечения желудка приступайте к лечению других органов.

Желудок. В основе проявляющегося большинства заболеваний этого органа лежит неправильное питание и, как следствие этого, плохое пищеварение и прочие недомогания.

Пациент стоит прямо или лежит на спине. Вначале нанесите рукой несколько легких ударов в области желудка и скажите: «Мысль, проснись!» Затем положите ладонь на желудок и говорите ему: «Ну, желудочная мысль, надо чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала бы за этим органом. Ты неправильно действовала, ты недостаточно внимательно исполняла свои обязанности, я требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана наблюдать за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и за питанием всего тела. Ты должна следить, чтобы орган действовал живо, энергично и хорошо исполнял свою работу». Слова можно изменять, главное — точно указать органу, что от него требуется.

Печень. Лечение осуществляется так же, как и желудка. Но печень — «бестолковый» орган, и обращаться к нему надо доложительно и резко, словно к упрямцу. Печень нельзя брать лаской, ее надо понуждать. Дайте печени указания, как правильно действовать, выделять нужное количество желчи, но не более того, пусть желчь свободно вытекает и исполняет свои обязанности и т. д.

Запор. Начинайте лечение печени. Затем проведите руками по кишкам (по часовой стрелке) со словами: «Проснись, мысль кишок, исполняй свои обязанности, двигайся естественно и свободно, как полагается».

Пнос. Лечение подобно запору, то есть лечат те же самые органы, но обратным образом. Кишкам приказывают успокоиться, а печени — вести себя как следует. При этом полезны пассы снизу вверх (против часовой стрелки) живота для успокоения кишечника.

Почки. Лечатся подобно печени. Ударьте легко и быстро несколько раз пальцами по месту их расположения и прикажите им правильно и естественно исполнять свои обязанности. При слишком обильном мочеиспускании прикажите почкам и мочевому пузырю умерить свою активность и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если пациент встает ночью по 3 раза, то сократите

это до 2-х раз, потом до одного и постепенно добейтесь, чтобы ночью мочеиспускания не было.

Врачуйте ежедневно от 5 до 10 минут в течение месяца. При врачевании от обильного мочеиспускания полезно делать пассы в области почек снизу вверх. Представьте при этом, что вы задерживаете поток.

Ревматизм. Вначале лечатся почки. «Мысли» почек при­казывается удалить (уничтожить) нечистоты и мочевую кислоту из организма, являющиеся источником заболевания. В то же время надо лечить затронутые ревматизмом части тела и обратиться к ним с приказом отбросить мочевую кислоту и исправиться, чтобы сжатие исчезло. В ряде случаев следует лечить также и желудок.

Сердце. Является самым умным органом и в этом плане уступает только мозгу. Сердце охотно поддается нежным указаниям, оно очень кроткое и доброе. Если сердце бьется уси­ленно и неравномерно, положите на него руку и скажите ласко­во: «Успокойся, мысль сердца, успокойся, успокойся, ..., работай правильно и спокойно. Остепенись, остепенись, ...» Вы заметите, что сердцебиение понемногу утихает и сердце начнет биться спокойно и равномерно.

Нервы. При лечении нервных заболеваний вначале излечиваются желудок и печень. Затем начинают лечить нервы спинного хребта, давая нужные указания.

Головные боли. Вначале лечится желудок, потом уравнивается кровообращение и затем применяется местное лечение головы. При этом мыслям нервных клеток головного мозга говорится: «Успокойтесь, утихайте» и т. д.

Женские заболевания. Вначале лечится желудок, затем проводится местное лечение. При этом руки положите на нижнюю часть живота и прикажите: «Дай силу, здоровье, действуй правильно» и т. д.

Самолечение. Применяются те же методы, что и для лечения пациентов. Примите удобную позу, лучше всего лежа на ровной, но не очень мягкой поверхности. Расслабьтесь и скон­центрируйте внимание на больном органе, а затем выполняйте мысленное лечение. Перед лечением мыслью целесообразно про­вести лечение биоэнергией.

ПРИЛОЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

Предлагаемый комплекс упражнений направлен на зарядку орга­низма энергией и в этом плане имеет то же назначение, что и упражнения, даваемые в «хатха йоге» по поглощению праны. Комплекс состоит из серии упражнений по подготовке организма к приему энергии, набора энергии, распределения ее по всему телу.

Перед началом комплекса упражнений необходимо вывести организм из состояния сна, разбудить его и подготовить к погло­щению энергии. В качестве минимальной нагрузки допускается 5 мин. бега на месте. Пробежку лучше всего проводить бо­сиком, обнаженным по пояс или в легкой спортивной форме, в зависимости от подготовленности и степени закаленности орга­низма. Силовые упражнения по набору энергии имеют ряд специ­фических особенностей. Они построены на ритмическом чередо­вании предельного напряжения и полного расслабления всей мы­шечной системы тела. Переход от напряженного состояния в рас­слабленное и обратно осуществляется с наиболее возможной быстротой, почти мгновенно. В то же время делается резкий, короткий и поверхностный вдох с нанесением сильного удара воз­душной струей по носоглотке, при этом в легкие пропускается минимально возможное количество воздуха. В момент перехода в состояние расслабления производится короткий и энергичный выдох всей грудью через широко открытый рот. В период рас­слабления дыхание свободное.

Продолжительность периодов напряжения и расслабления, без учета переходов из одного состояния в другое, составляет 4 се­кунды, и лишь через год регулярных занятий можно его уве­личить до 6 сек. Упражнения выполняются при максимально обнаженном теле, так как энергия поступает через открытую поверхность кожи. Во время выполнения упражнений необходимо полностью сконцентрировать внимание на их выполнении и на поглощении энергии. В связи с этим выполнять упражнения лучше всего с закрытыми глазами.

Упражнения по равномерному распределению энергии в теле выполняются плавно, дыхание глубокое, ритмичное. Формула дыхания:

4 сек.— 4 сек.— 4 сек.

Выполнение упражнений должно точно соответствовать ритму дыхания.

Стабилизация энергии в теле достигается принятием попеременно холодного и горячего душа продолжительностью по 2 минуты каждый. Контрастность душа постепенно нарастает и после третьего месяца занятий, достигнув своего максимума, остается постоянной, общая продолжительность времени удваивается. Процедура всегда начинается с холодного душа и заканчивается горячим.

Комплекс упражнений по набору энергии выполняют 2 раза в день: утром и перед сном, но вечером без разминки.

Питание должно быть разнообразным и полноценным, с ограничением потребления мяса, особенно свинины. Объем выпиваемой воды (во всех видах) в течение суток должен составлять до 2,5—3 литров. Последний прием пищи — не позднее 19—20 часов. Особенность питания — ранний легкий завтрак, принимаемый сразу после утренней гимнастики. Состоит из 1 стакана размоченной в воде гречихи, пшеницы, овса. В раствор добавляется 2 черносливины (можно курагу или другой сухофрукт) и одна чайная ложка меда.

Раствор приготавливается следующим образом: 0,5 стакана зерна тщательно промывается и заливается с вечера теплой водой, кипяченой или сырой. Овсяные хлопья 0,5 стакана замачиваются за 0,5 часа до приема, а толокно — перед самым употреблением. В конце завтрака выпить 1 стакан горячей кипяченой воды, чайную ложку меда и съесть 1 яблоко, хурму и т. д. Не рекомендуется есть лимоны, клюкву.

Ранний легкий завтрак призван обеспечить очистку организма от зашлакованности, в результате отпадает необходимость в периодическом голодании. Следующий прием пищи производится не ранее чем 4—5 часов. Второй завтрак преимущественно вегетарианский. Можно есть овощи, фрукты, молочные продукты, яйца, рыбу, птицу, соки, воду. Нельзя пить чай и кофе. В обед можно есть практически все, но обязательно съесть кусочек вареного мяса. Желательно избегать жирного мяса, и, по возможности, свинины. В конце дня — вегетарианский ужин.

Данного режима питания необходимо придерживаться в течение 1 года. Через год организм автоматически будет регулировать поступление химической энергии в необходимом количестве, инстинктивно определять режим питания и выбор продуктов. В результате точного регулирования энергетического баланса организм может длительное время — сутки и более — не принимать пищу.

С этого времени отпадает необходимость в каком-либо специальном питании.

Набор энергии и переход на новый режим питания должен осуществляться постепенно. Резкое изменение режима питания, жизни и энергетического баланса может отрицательно повлиять на состояние здоровья. Нарушение сна, нервное перевозбуждение и потеря веса являются показателями перенапряжения организма.

Необходимо тщательно следить за самочувствием и вовремя снижать нагрузки. Вначале можно делать упражнения только по утрам и в привычное для вас время, сократить интервалы с 4 до 2 секунд. Вечером упражнения выполнять за 1—1,5 часа до сна. При необходимости усилить питание при приеме второго завтрака и обеда.

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Гермес — олицетворение могучих сил природы, покровитель магии, одновременно бог торговли и прибыли.

Гимнастика Гермеса представляет собой комплекс упражнений по закачке организма человека эфирной (космической) энергией. Выполнение комплекса упражнений равноценно одному месяцу практических упражнений по системе «хатха йоги». Кроме того, гимнастика Гермеса позволяет провести зарядку сразу тремя видами эфирной энергии: газообразной, жидкой и твердой. Увеличение энергетического потенциала организма в ряде случаев уже через полгода систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую «шубу», резко повышающую сопротивляемость организма к таким факторам, как повышенная активность солнца, перепады давления, низкие температуры и др. В случае создания энергетической «шубы» значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, сон становится крепким, излечиваются многие болезни, такие как астма, гипертония, склероз и многие другие, срок выздоровления больных сокращается в 3—4 раза по сравнению с обычными способами лечения, повышается сопротивляемость к заболеваниям и повышается физическая выносливость, за счет сбалансированности расхода химической (пищевой) энергии нормализуется вес тела. Кроме того, в результате большого запаса энергии, организм сможет полностью пережить и вывести все ядовитые вещества, поступающие вместе с пищей и питьем.

В принципе, выполняющий систему упражнений Гермеса не должен болеть вообще или уж в редких случаях. Значительно возрастает продолжительность жизни. Освоение комплекса открывает широкие возможности к самосовершенствованию. Некоторые

люди уже через 6—7 месяцев занятий начинают видеть энергетическое поле человека, осваивают лечение магнетизмом, овладевают способностью предугадывать действия людей.

Заниматься гимнастикой Гермеса можно в возрасте от 23 до 70 лет. Современный городской житель может выдерживать ритмику упражнений с дыхательными импульсами длительностью в 4 сек. Некоторые наиболее одаренные люди уже через год систематических занятий могут довести импульс до 6 сек. Повышение импульса до 8—12 сек. может привести к тяжелым отрицательным последствиям.

Силовые упражнения по набору энергии построены на ритмических мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Перед напряжением мышечной системы делается короткий, резкий вдох, с нанесением сильного удара воздушной струей по носоглотке, но с минимальным пропуском в сами легкие. В результате такого вдоха с последующим напряжением мышечной системы в теле создается вакуум эфирной энергии, и она начинает быстро поступать через поверхность кожи. Выполнение упражнений должно точно совпадать с ритмикой дыхания. Выдох в период силовых упражнений осуществляется через широко открытый рот всей грудью.

Гимнастика состоит из 2-х этапов.

На 1-м выполняется 3 силовых упражнения по приему энергии (праны).

На 2-м этапе выполняются 4 эластичных упражнения для равномерного распределения воспринятой энергии по чакрам, по всему телу и органам.

Силовые упражнения по набору энергии. Во время их исполнения должна быть непринужденность в движениях.

В момент вхождения в позу на вдохе делать «хлопок» (резкий вдох носом), пальцы рук сжаты в кулаки, в позе максимальное напряжение всех частей и органов тела (постоянно увеличивать напряжение по мере привыкания).

Все упражнения делать по 4 раза, с закрытыми глазами — для более полного отключения от окружающей обстановки.

УПРАЖНЕНИЕ «КРЕСТ»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и все тело, дыхание свободное.

Мгновенный резкий вдох — «хлопок» носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровень плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается, все мышцы напрягаются до предела.

Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Выдох — мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде

уквы «О». Тело броском сгибается вперед, так, что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крест-на-крест для снятия напряжения и возврат в исходное положение, расслабление мышц. Дыхание свободное.

Задержка в позе — 4 сек.

УПРАЖНЕНИЕ «ТОПОР»

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в полусогнутом состоянии, руки висят, почти касаясь пола. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Мгновенный резкий вдох — «хлопок» носом, одновременно распрямляется спина, а руки сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову. Туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Полное напряжение всего тела.

Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Выдох мгновенный, шумный, ртом, с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук по кругу — с поворотом через левую сторону в исходное положение.

Задержка в позе — 4 сек. Упражнение выполнять 2 раза подъемом рук через правую сторону, 2 раза — через левую.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИСКБОЛ»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Мгновенный вдох — «хлопок» носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука слегка согнута выбрасывается вперед на уровень лба, левая отводится вниз — назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска. Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы напряжены до предела. Ноги от пола не отрываются.

Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Выдох — мгновенный, шумный, ртом с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии направо. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Задержка в позе — 4 сек. 2 раза бросок правой рукой, 2 раза — левой.

СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе.

Вдох в течение 4 сек, носом, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в сторону до

уровня плеч корпус отвести назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения.

Задержка дыхания — 4 сек. Руки отводятся за спину.

Выдох через рот в течение 4-х сек., плавно, со звуком «Хо» с удовольствием, туловище вперед немного и одновременно возвращая руки в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Задержка в позе — 4 сек.

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонить, пальцами рук касаются пальцев ног, колени прямые, все тело расслаблено. Вдох в продолжение 4-х сек. носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди, дальше поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Все тело напряжено.

Задержка дыхания в позе — 4 сек. Выдох в течение 4 сек., ртом, плавно, со звуком «Хо» при возвращении в исходное положение. Задержка в позе — 4 сек., тело свободное, расслабленное.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено.

Вдох в течение — 4-х сек. носом, воздух втягивать энергично, но плавно. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми руками вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать. Тело напряжено.

Задержка воздуха в позе — 4 сек. Выдох — течение — 4-х сек., ртом, плавно, со звуком «Хо» и возврат в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Лежа на полу на спине, ноги вместе, сложенные ладони за затылком. Вдох в течение 4-х сек. носом, энергично, но плавно, с одновременным поднятием обеих ног вверх под прямым углом к полу. Все тело напряжено.

Задержка дыхания в позе — 4 сек., одновременно проделываем 2 вращательных движения ногами по часовой стрелке. Выдох в течение 4-х сек., ртом, плавно, со звуком «Хо». Одновременно ноги возвращаются в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе — 4 сек. 2 раза с вращением ног по часовой стрелке, 2 раза — против.

Напоминание: Напряжение при вдохе и задержке дыхания, а также разность температур при контрастном душе увеличивать постепенно.

ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ

Передача энергии больному может осуществляться не только простым наложением рук, но и при помощи различных пассов и других манипулятивных приемов. В процессе лечения необходимо мысленно представлять, как из кончиков пальцев исходит жизненная сила, которая обливает больного, входит в него или в какой-нибудь отдельный его орган, несет силу и здоровье. В то же время, по мере наполнения органа энергией, из него выводится болезнь в виде грязного ручейка. И чем образней представление, тем эффективнее лечение.

Биоэнергетическое воздействие усиливается, если во время лечения отдавать мысленный приказ органам по восстановлению ими своей функции, например: «Прекращай кровотечение, крепись, работай ритмично» и т. д.... Движение рук сверху вниз действует на больного успокаивающе, а движение снизу вверх — возбуждающе.

При лечении руками применяются следующие основные приемы воздействия на больного или на отдельные его органы.

ПАССЫ

Продольные пассы. Движение рук осуществляется вдоль всего тела или даже по больному месту сверху вниз. Движение книзу делается со слегка расслабленными пальцами, ладонями, повернутыми к больному. Медленные плавные движения на расстоянии два-десять сантиметров от тела действуют успокаивающе.

При более быстром движении на большем расстоянии, порядка 30 см., ускоряют функционирование организма, а быстрые и сильные движения рук на расстоянии 60 см., действуют на него возбуждающе. Эти пассы усиливают кровообращение и стимулируют работу органов.

Поперечные пассы. Кисти рук одна над другой, ладонями повернутыми вниз или развернутыми наружу. Движения ладоней колебательные поперек больного места. При обратном движении руки, если они были развернуты наружу, переворачиваются ладонями вовнутрь. Применяются при лечении больных, страдающих от прилива крови. В ряде случаев полезно поперечные пассы совмещать с продольными.

МАНИПУЛЯТИВНЫЕ ПРИЕМЫ

В большинстве случаев манипуляции совершаются активной рукой, а экранирующая рука помещается с противоположной стороны больного места. Если же проводится только накачка энергией органов, то работает лишь активная рука.

Подставление ладоней. Ладонь активной руки подносится на несколько минут к поверхности тела на расстояние 15 см. Это производит возбуждающее и подкрепляющее действие.

Подставление пальцев. Слегка раздвинутые пальцы активной руки подносятся на несколько минут к поверхности тела на расстояние 15 см. Это оказывает такое же действие, как подставление ладоней, но более эффективно.

Сверление. Активная рука в течение 1—2 мин. держится над поверхностью тела в положении подставленных ладоней или пальцев, а затем начинает совершать движение, как будто в тело ввинчивается сверло. Этот прием оказывает наиболее сильное стимулирующее действие на органы и вызывает в них чувство теплоты.

Поглаживание. Производится нежное поглаживание больного места легким прикосновением пальцев активной руки. Движение руки сверху вниз от центра оказывает успокаивающее действие. Рекомендуется к применению в конце лечения. Если поглаживание применяется для всего тела, то сначала обрабатывают его верхнюю часть от головы до пояса, а потом — от пояса до ног включительно. Особое внимание уделяется полостным органам груди и живота.

Растирание. Выполняется ладонью и основанием пальцев активной руки путем легкого и нежного прикосновения, без применения силы. Направление движения сверху вниз. Лечение можно заканчивать серией легких ритмичных подавливаний кончиками пальцев. Круговое растирание производится вращательными движениями активной руки по часовой стрелке, что усиливает возбуждающее действие на органы.

Выстукивание. Заключается в различных способах постукивания активной рукой по телу больного. Кисть руки должна быть свободной и легкой. А постукивание — упругим.

Вибрационное воздействие. Пальцы активной руки твердо, но без сильного нажима устанавливаются на больном месте и совершаются быстрые, едва заметные колебательные (вибрационные) движения. Это наиболее сильнодействующий способ лечения, и пациент получает ощущение, как при прохождении электрического тока. При правильном вибрационном лечении экранирующая рука должна чувствовать вибрации, совершаемые активной рукой.

Авторский коллектив
центра «Кавказ»

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

ПАТОГЕННЫЕ СИСТЕМЫ ВЕРОВАНИЙ

Психическая защита представляет собой защиту от так называемых «психических нападений». Психические нападения — это различные отрицательные психофизиологические состояния, рассматриваемые «пострадавшим» как «наведение извне», как исходящие от другого человека, с которым «пострадавший» в момент «нападения» находился в непосредственном контакте. Тема весьма скользкая, поскольку в психиатрии психические нападения определяются как «бред психического воздействия».

Психическое нападение оказывается возможным лишь в том случае, если потенциальная жертва разделяет ту или иную патогенную систему верований, предполагающую возможность психического нападения, способного повлиять на здоровье человека. Таким образом, психическая защита представляет собой по существу защиту от патогенных систем верований. Сразу же следует уточнить, что всецело патогенных систем верований не существует. Системы могут быть патогенными в своих частных аспектах, предполагающих принципиальную возможность «нападения».

В настоящее время можно указать на три основных патогенных систем верований: народная (в ней циркулируют такие понятия, как, например, «дурной глаз» и «наведение порчи»), оккультная («астральные шпурсы», «инвольтации») и биопольная («телепатическое воздействие», «лучи», «пучки энергии», «заряды отрицательной информации» и т. д. и т. п.).

Народная система патогенных верований характеризуется отсутствием собственной концептуальной основы. Это система верований в прямом смысле слова, хотя для объяснения эффектов, производимых, скажем «дурным глазом», могут привлекаться оккультные и биопольные толкования.

Оккультная система, напротив, основана на огромном массиве оккультных теорий и является их логическим следствием.

Для того, чтобы испытать на себе патогенное воздействие оккультной системы верований, человеку необходимо предварительно освоить эти теории.

Основным объектом нашего рассмотрения будут психические нападения и психическая защита в рамках современной **БИОПОЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВЕРОВАНИЙ**. В настоящее время получила распространение насаждаемая оккультистами точка зрения, согласно которой биопольная система верований не обладает внутренней спецификой, будучи попросту «переводом» оккультных идей на новый наукообразный язык. Сменилась якобы лишь форма идей, но не их содержание.

При более пристальном рассмотрении вопроса, однако, обнаруживается обратное: несмотря на общность некоторых формальных черт оккультных и биопольных представлений, последние несут в себе качественно новое содержание. Всесторонний анализ этих различий не входит в задачу настоящей работы. Мы лишь рассмотрим, как эти различия отражаются на патогенных аспектах биопольных представлений.

Специфика биопольной системы патогенных верований состоит прежде всего в том, что фактический материал, истолкованием которого она является, относится к ощущениям в теле (соматической и висцеральной природы) и колебаниям общего психофизиологического тонуса организма, а не к визуализации, как в традиционной оккультной системе верований. Специфика этой системы состоит также в том, что она апеллирует не к анимистическим «потусторонним» силам и сущностям, а к объективным биофизическим процессам. И, наконец, биопольная система верований, в отличие от традиционно-оккультной, эзотерична, она не противопоставляет себя привычной научно-популярной картине мира и не «надстраивается» над ней, но органически из нее вырастает. И поэтому ее, в отличие от традиционно-оккультной системы, гораздо труднее рассматривать как систему верований.

АБСОЛЮТНАЯ ЗАЩИТА И ЕЕ... ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ

Итак, назовем возможного агрессора «индуктором», а возможную жертву «перцепиентом». Основная задача индуктора (экстрасенса) при работе с обычным человеком (неэкстрасенсом) заключается в том, чтобы овладеть его воображением, суметь внушить мысль о возможности экстрасенсорного воздействия. Это достигается за счет приобщения, подключения человека к специальной системе верований.

«Вновь подключенный», ощущая превосходство экстрасенса как профессионала, причастного к скрытому знанию данной системы верований, открывает свою психику для манипуляции со стороны индуктора, превращаясь в перцепиента. В зависимости от поставленной задачи, воздействие индуктора может положительным или отрицательным образом сказываться на здоровье и самочувствии перцепиента, а также не отражаться на нем вовсе.

Абсолютной защитой против патогенных факторов любой системы верований является принципиальное неверие и, в особенности, насмешка. Следует заметить, однако, что пассивно используемая абсолютная защита не всегда эффективна и может давать сбои. Известна, например, история одного журналиста, собиравшего материал о шаманах. Однажды, присутствуя на церемонии, он неожиданно почувствовал, что входит в измененное состояние, что шаман, имеющий безраздельную власть над умами своих суеверных соплеменников, каким-то непостижимым образом коснулся и его собственного цивилизованного состояния. Неизвестно, чем бы это все кончилось, если бы у журналиста не оказался под рукой портативный магнитофон, на котором он сосредоточил все свое внимание. Его детальки были в тот момент воплощением величия нашей технократической цивилизации и порожденной ею системы верований, в рамках которой бормочущий нелепые заклинания шаман был всего лишь невежественным дикарем.

В данном случае магнитофон послужил инструментом активизации неверия, обеспечив тем самым требуемую защиту. Возможно, если бы этот журналист знал кое-что о биополях, магнитофон ему не помог бы. Ведь и магнитофон действует посредством электромагнитных полей, и шаман посредством полей, в том числе и электромагнитных.

Как частная система верований, концепция биополя органично вписывается в целостную картину мира, выстраиваемую современной наукой, картину мира, которая сегодня для преобладающего большинства людей составляет предельную, абсолютную систему верований, тождественную «реальности». Выполняя по отношению к биологическим объектам фактически ту же функцию, которую по отношению к физическим выполняет гравитационное поле, биологическое поле представляется чем-то не менее реальным.

Наряду же с концепцией биополя право на реальное существование неизбежно получает и принципиальная возможность дистантного (бесконтактного) взаимодействия между биологическими объектами и, следовательно, принципиальная возможность оперирования биополями.

Итак, существует ряд традиционных патогенных верований, насмешаться над которыми (то есть применить абсолютную психическую защиту) не составляет особого труда. В крайнем случае достаточно три раза сплунуть через левое плечо или повернуть картуз на голове козырьком назад. С современной биопольной системой верований, однако, дела обстоят сложнее и картузом здесь не обойтись.

Поэтому в настоящее время возрастает значение таких форм защиты, которые бы не просто пытались откреститься от этой системы верований, но разрабатывались на ее основе.

Существует две формы защиты от биополя — с изменением объекта восприятия и с изменением субъекта восприятия. Однако, прежде чем перейти к описанию принципиальных механизмов психической защиты, необходимо сказать несколько слов о механизмах психического нападения, о том, что подвергается нападению и как это нападение происходит.

Инструмент психического нападения мы будем далее условно называть «отрицательным зарядом», а для описания механизма нападения воспользуемся условной «пространственной» моделью внутреннего мира.

МЕХАНИЗМ ПСИХИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

Чем более человек сознателен, чем яснее он осознает ситуацию, тем менее он нуждается в психической самозащите. В данном случае речь идет о необходимости различать процессы, протекающие в трех окружающих нас «оболочках».

Разберем вкратце эту традиционную пространственную модель внутреннего мира.

Как известно, человек способен воспринимать объекты не только внешнего, но и внутреннего мира. Во внутреннем мире существует по крайней мере три качественно различных типа объектов восприятия: интеллектуальные, эмоциональные и так называемые энергетические — особый тип ощущений, связанных с общим психофизиологическим тонусом. Эти три различные сферы внутреннего восприятия оказываются внешними по отношению к тому, кто их наблюдает. Они «окружают» его, получив в связи с этим название «оболочек» или «тонких тел»: ментального, витального и эфирного.

Теснее всего к нам примыкает интеллектуальная оболочка, далее следует эмоциональная, а за ней — энергетическая. В этой модели иерархический порядок «близости» оболочек определяется степенью нашего естественного отождествления с ними. Легче всего человек разотождествляется с той частью «себя», которая составляет часть внешнего мира — со своим телом, физической оболочкой. При необходимости человек может без особого труда «наблюдать» свое тело как «не я», но три оболочки переживаются им как некое недифференцированное «я». Однако именно их важно научить различать.

Когда индуктор (агрессор) посылает перцепиенту (возможной жертве) отрицательный заряд, то процесс этот протекает на самом внешнем из внутренних уровней — энергетическом. Отрицательный заряд внедряется в эту оболочку и вызывает, как теперь говорят, резкое нарушение ее «энергетического баланса», десинхронизацию ее «динамической пространственно-волновой структуры», деформацию «силового каркаса» и т. д.

Перцепиент переживает это событие (падение общего психофизиологического тонуса, чувство слабости, упадка сил или, если его чувствительность достаточно развита, — специфические ощущения в различных областях «схемы тела», то есть в так называемых центрах или чакрах).

Следует особо подчеркнуть, что в абсолютном большинстве случаев снижение тонуса происходит в результате «естественного несовпадения» индивидуальных полевых характеристик, а не в результате злонамеренного психического нападения. При этом несоответствии сильное поле на некоторое время десинхронизирует слабое.

Итак, объективным симптомом первой фазы психического нападения — внедрения отрицательного заряда в нашу энергетическую оболочку является снижение общего психофизиологического тонуса или какие-либо отрицательные ощущения в «схеме тела». Но, если внутренние оболочки — эмоциональная и интеллектуальная — не задеты, то никакое внешнее воздействие не может на сколь-нибудь продолжительный срок патологически изменить ее структуру, нарушить стабильность, произвести «разрушение» и т. д. Если более глубокие оболочки не затронуты, то даже при отсутствии какой-либо специальной защиты результат психического нападения сводится исключительно к падению физического тонуса от двух часов до двух дней.

Однако вся беда в том, что люди в большинстве случаев не способны различать своих оболочек, не способны «наблюдать» жизнь своих более поверхностных оболочек. Поэтому отрицательный заряд беспрепятственно проникает сквозь энергетическую оболочку в оболочку эмоциональную.

Это проявляется в том, что у человека портится настроение, он становится раздражительным или подавленным, проецирует свои эмоции вовне или вовнутрь, проникновение отрицательного заряда в эмоциональную оболочку субъективно переживается во всем диапазоне отрицательных эмоциональных состояний, специфика которых определяется темпераментом перцепиента и другими индивидуальными факторами. Причем все это сопряжено с отрицательным физическим состоянием, в результате имевшего место «прободения» энергетической оболочки.

В конце концов перцепиент начинает волноваться: он обеспокоен своим состоянием и пытается выяснить, с чем оно связано. Это свидетельствует о том, что из эмоциональной (витальной) оболочки отрицательный заряд проник в оболочку интеллектуальную (ментальную).

Перцепиент начинает размышлять о своем состоянии, искать его причины. И тут-то до него доходит: «Да на меня ведь совершенно психическое нападение!..» Хотя не исключено, что он просто слишком плотно пообедал. Он начинает со всех сторон обыгрывать эту

тему. Включилось **ВООБРАЖЕНИЕ**. Если он при этом еще и испугался... Все! Можно считать, что нападение было успешным — цель поражена. Следует заметить, что «отрицательный заряд» сам по себе еще не приносит болезни и т. п., хотя может быть качественно ориентирован на выполнение той или иной конкретной задачи. Сам по себе он лишь создает соответствующую патогенную «отрицательную доминанту» (очаг господствующего возбуждения) в сознании перцепиента на всех его уровнях — ментальном, эмоциональном, энергетическом.

Эта отрицательная доминанта нарушает равновесие и приводит к общей десинхронизации функций на всех трех указанных уровнях, т. е. создает идеальные условия для заболевания.

О ПРИРОДЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ДОМИНАНТЫ

Возникает вопрос: что эту доминанту питает? Почему она сохраняется столь продолжительное время? Тем, кто немного знаком с данным предметом, здесь будет открыт один не-большой, но очень важный с точки зрения защиты секрет.

Автор может себе это позволить: не будучи заинтересованным лицом, он не находит никаких поводов для того, чтобы лелеять некоторые традиционные мифы, дающие возможность одним людям держать в страхе других.

Итак, что же питает отрицательную доминанту? Обычно картина представляется следующим образом. Индуктор устанавливает с перцепиентом некую связь, так называемый «раппорт». В конце XIX в. раппорт называли «психическим кабелем», «шлангом», по которому индуктор может нагнетать в бедного перцепиента (или отсасывать у него) все, что ему вздумается и в неограниченных количествах. Тут уж вся надежда на опытного оккультиста, способного этот кабель «перекусить». Сегодня говорят о полевых взаимодействиях: индуктор якобы «впечатывает» в полевую структуру перцепиента некое деструктурирующее клише отрицательной информации, так называемого «вампира», и бедный перцепиент на себе это клише носит до тех пор, пока оно его окончательно не разрушит. Если, конечно, какой-нибудь «добрый» экстрасенс не «отсечет вампира».

Вас заставляли создавать кабель, чтобы иметь возможность его затем перекусить. Вас заставляют создавать вампиров, чтобы иметь возможность их затем отсечь. С вами, короче, играют и играли.

Между индуктором и перцепиентом действительно устанавливается раппорт. Да, раппорт это инородное тело в «тонком теле» перцепиента, наведенная структура в его энергетическом каркасе. Но энергосистема этой структуры бесконечно более слаба, чем целостная энергосистема организма перцепиента.

Да, раппорт — это действительно своеобразный паразит, получающий подпитку от перцепиента, живущий его соками, но в масштабном отношении по сравнению с перцепиентом он подобен клопу. А много ли соков удастся выпить клопу? Да, раппорт действительно **СОЗДАЕТ** отрицательную доминанту. **НО НЕ ОН ЕЕ ПИТАЕТ**, — он ею питается.

А питает ее наше воображение. Задача раппорта лишь «включить» наше воображение. Именно воспаленное воображение заставляет нас усматривать в клопе вампира, и именно в воображении находится ядро отрицательной доминанты. А механизм доминанты (по Ухтомскому) в том и состоит, что питает себя она сама. Заодно доминанта питает стимулирующий ее раппорт. Если бы не обратная связь, если бы раппорт не получал подпитки, а нужно ему совсем немного, то в самом скором времени он бы «усох».

«Заинтересованные лица» могут возразить: не слишком ли большое значение автор придает осознанию? Ведь вся суть психического нападения как раз в том и состоит, что производится оно без ведома жертвы. Несчастный не знает, что происходит, и осознает лишь результат.

Суть этого возмущения в том и состоит, чтобы поглубже поддеть воображение потенциальных «жертв», чтобы оно все время тряслось в тревожном предчувствии, а при первых признаках слабости или недомогания (мало ли может быть тому причин) «вздыхнуло» с покорным облегчением: «Ну вот...», — и усилило «симптомы» во сто крат.

Нет уж! Говорить о нападении вне сознания бессмысленно: если нападение не осознается, значит оно не удалось. Наводка и внедрение отрицательного заряда, устанавливающего раппорт, является лишь «затравкой» в механизме психического воздействия-нападения. Перцепиент «переваривает» этот заряд очень быстро, а затем с помощью отрицательной доминанты начинает переваривать самого себя и, кстати, вполне может довести этот процесс до летального исхода.

И вот в случае, когда возникает возможность неконтролируемой реакции психического «самопереваривания», возникает, естественно, и необходимость в психической защите, то есть **В ЗАЩИТЕ СЕБЯ ОТ САМОГО СЕБЯ**.

Напомним, однако, что если отрицательный заряд не проникает глубже энергетической оболочки, **ЕСТЕСТВЕННОЕ НАЗНАЧЕНИЕ** которой — взаимодействовать с любыми влияниями (как положительными, так и отрицательными, как сильными, так и слабыми), то необходимости в защите не возникает. Йоги, развивающие свое осознание и разотождествленные со своими оболочками, вообще не пользуются никакой защитой, поскольку любая защита, закрывая нас от мира, делает «менее созна-

тельными». Но если человек не властен над своим внутренним миром, то в определенных ситуациях у него возникает необходимость защищаться от себя.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОНЦЕНТРИРОВАННОЙ ЗАЩИТЫ

Итак, в результате психического нападения в сознании перцепиента возникает патогенная отрицательная доминанта. Задача «защиты с изменением объекта восприятия» сводится к тому, чтобы «выбить» эту доминанту другой. Существует два основных вида защиты «с изменением объекта», условно рассчитанных на людей концентративного и медитативного типа.

Принцип концентративного типа защиты очень прост: при первых симптомах «нападения» необходимо резко сосредоточить внимание на заданном «объекте-хранителе». Действительно, при невозможности отказаться от принятой патогенной системы верований, борьба с ее нежелательными эффектами может производиться лишь посредством создания в рамках основной системы некоей дополнительной, нейтрализующей.

Иногда в поисках защиты от биополя обращаются к традиционно-окультным формам защиты с изменением объекта. Однако традиционные приемы могут эффективно выполнять свою функцию лишь в том случае, если человек включен в сложную систему специальных оккультных верований, и поэтому вряд ли могут быть рекомендованы «непосвященным».

Современные (биопольные) формы концентративной защиты характеризуются простотой как методики, так и дополнительной системы верований. Речь прежде всего о создании всякого рода «защитных оболочек», об «уплотнении индивидуального поля» и т. д., а по существу — об экстерриторизации тактильной (осязательной) чувствительности.

В отличие от оккультной, биопольная дополнительная система верований ориентирована не на потусторонние силы и не на помощь «оттуда» по типу ангелов-хранителей и оккультной полиции, а на естественные биоэнергетические процессы.

ПОСТРОЕНИЕ «ЗАЩИТНЫХ ОБОЛОЧЕК»

«Потрогайте» взглядом, какова на ощупь страница, которую вы читаете, «погладьте» ее: Затем свою руку. Уловите разницу ощущений. Затем точно так же «коснитесь» взглядом какого-либо предмета окружающей обстановки, «погладьте» его и опять сравните разницу ощущений. Если вы улавливаете, о чем идет речь, потрогайте предмет рукой, а потом попробуйте воспроизвести ощущение в уме, не касаясь предмета. «Трогаете» вы предметы, конечно, не взглядом, а умом, но вначале это легче получается

с привлечением взгляда или рук «тонкого тела», то есть мысленно трогая предмет рукой. Освоив «касание взглядом», отвернитесь или просто не смотрите на предмет и «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. Указанную способность при желании можно развивать, но в данном случае необходимо просто почувствовать, о чем идет речь, когда говорится об экстерриторизации тактильной чувствительности.

Теперь почувствуйте в центре мозга на уровне междубровья золотую горошину, почувствуйте ее теплый, добрый блеск. Именно почувствуйте, а не представьте, потому что экран представления пространственно локализован перед глазами, а не в центре мозга. Затем почувствуйте, что горошина разделилась на две и что одна из них медленно вышла из вас на уровне междубровья на расстояние вытянутой руки. Между горошинами имеется некая связь, нечто вроде притяжения. Ощущайте внешнюю горошину тактильно. Если это трудно, то можно воспользоваться «тонкими руками». Явственно ощущайте пространство, разделяющее горошины.

Затем, «выведите» еще две такие же горошины на расстояние вытянутой руки по бокам головы — слева и справа. Одновременно ощущайте все четыре горошины и пространство, их разделяющее. Собственно, задача заключается в достижении объемности тактильного восприятия. Для этого нужно почувствовать золотую горошину на том же уровне на расстоянии вытянутой руки за головой. Получится крест, лежащий в горизонтальной плоскости. Затем можно начать этот крест вращать по часовой стрелке. Получится золотой обруч, центром которого останется первая горошина. При этом важно все время ЧУВСТВОВАТЬ «НА ОЩУПЬ» происходящее, не соскальзывая в экран представлений.

Не следует усердствовать в упражнениях такого рода. Не считая первых нескольких попыток, практика должна быть очень непродолжительной (не более 1 минуты), но достаточно частой. Практиковать можно в любом месте и в любое время (желательно не перед сном), буквально каждые 15 минут.

В качестве элемента той же практики можно рассматривать «прощупывание» предметов окружающей обстановки или ландшафта перед собой, по бокам и за собой (не поворачивая головы). При этом желательно варьировать расстояние, ощупывая то ближние, то дальние предметы.

Затем уже совсем нетрудно превратить золотой обруч в золотое яичко, окружающее ваше тело и не дающее никаким отрицательным воздействиям проникать вовнутрь. Оболочки могут быть самыми различными: двухцветными (например, сверху голубая, снизу — оранжевая), с центром в солнечном сплетении, огненными с центром в сердце; хрустальными с центром в горле или «сотканными из света» с центром над головой. Считается,

что каждый человек должен разработать своей собственный тип защитной оболочки.

Однако не следует забывать, что надежность оболочки обусловлена прежде всего четкой пространственностью и тактильностью восприятия. Визуализация является лишь вспомогательным средством, усиливающим основной эффект.

ДРУГИЕ ФОРМЫ КОНЦЕНТРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Наряду с «защитными оболочками» большим успехом пользуется так называемое «вращение биополя». Методика данной формы защиты аналогична вышеописанной. Однако плотная оболочка при этом отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некоей вязкой средой, чем-то вроде каши. Вся наша среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остается ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона. Результат улучшится, если заставить кокон светиться.

Еще одним способом концентративной защиты может служить одновременное сосредоточение на кончиках пальцев рук, ног, а также носа и языка.

Все формы концентративной защиты требуют некоторого навыка в сосредоточении внимания, однако для концентративных людей это, как правило, особого труда не представляет. Принято считать, что человек должен держать в тайне не только используемую им разновидность концентративной защиты, но и то, что ему приходится применять защиту вообще: индуктор (агрессор), ободренный слухами о действенности своих посылок, становится гораздо более эффективным.

В качестве концентративной защиты может рассматриваться также любая напряженная или увлекательная деятельность.

Посещение спортивных состязаний (не говоря об участии в них) и т. п.— все это отвлекает внимание и воображение «жертвы» от факта «нападения». Дион Форчун пишет, что: «...если жертва психического нападения сосредоточивается на земных интересах, то она становится твердым орешком для любого колдуна. Что может сделать колдун, если в то время, когда он вершит свое черное дело, жертва его хохочет в местном кинотеатре?» Она же добавляет, что психическое нападение не может продолжаться неограниченно долго, поскольку оно отнимает у индуктора очень много энергии.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ МЕДИТАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Для людей медитативного склада, подвергшихся психическому нападению (единственным объективным признаком которого, напомним, является падение тонуса), рекомендуются защитные мероприятия, приводящие к резкому изменению общего психофизиологического состояния, например, холодный или переменный душ с выходом на холодной фазе, быстрый танец по типу шаманской пляски, рок-н-ролла и т. д.

Отличные результаты дает острый стручковый перец, и чем он крепче, тем эффективнее действует. Кусочек перца можно просто сосать, как конфету, а можно принимать его в соединении с кофе; на обычную стограммовую чашку кофе требуется одна чайная ложка сахара и кусочек перца размером приблизительно с копейку. В особо тяжелых случаях можно съесть (тщательно пережевывая) полстручка и более. Если же прием перца совмещается с танцем, то такая защита разносит в щепы любую отрицательную информацию.

Существует и несколько более сложная техника уклонения от «удара»: поскольку нападение производится на некоторой «стандартной частоте», известной индуктору, при первых же симптомах атаки можно резко сменить «частоту», войдя в такие психические состояния, в которых индуктор с вами не сталкивался. Сложность этой техники состоит в том, что переход на другую «частоту» производится без вспомогательных средств, вроде танца с перцем, на одном волевом усилии, кроме того, необходимо, чтобы индуктор был знаком перцепиенту.

К ВОПРОСУ О КОНТРУДАРАХ

Некоторые считают, что если враг известен, то ему нужно навязывать «встречный бой», не оставляя зла безнаказанным. Автор полагает, что поступать подобным образом — значит становиться на одну доску с индуктором.

Впрочем, по отношению «к злостным колдунам» действительно может быть применена техника личностного подавления, но подавления не на уровне «астральной контратаки», а именно на уровне системы верований.

ЗАЩИТА ЦЕНТРОВ

Люди с повышенной чувствительностью находят, что психическое нападение производится избирательно; как правило, отрицательный заряд внедряется в энергетическую оболочку в области шестого или третьего центра — Аджна или Манипуры-Чакры то есть «третьего глаза», или «солнечного сплетения». Принцип защиты

от локализованного нападения прост: у атакуемого центра необходимо повысить порог реакции на внешние воздействия. Этого можно достичь двумя путями:

1. Оказывается активное физическое воздействие на атакованный центр. Например, втиранием тигровой мази в области междубровья или давлением скрещенных рук на солнечное сплетение с сопутствующим сокращением брюшных мышц.

2. Повышая внутреннюю активность других центров. Так, если «атакован» живот, следует «загрузить» голову (книгой, фильмом и т. д.), а если «атакована» голова, следует «загрузить» живот.

Дион Форчун указывает, что: «если мы хотим держать центры закрытыми, то мы не должны держать желудок пустым». Человек, на которого совершено нападение, должен есть с интервалом не более 2-х часов. При этом кровь приливает к желудку и порог реакции центров значительно повышается.

РИТУАЛИСТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

В обоих вариантах (медитативном и концентративном) механизм защитной операции «с изменением объекта восприятия» должен быть включен в соответствующую систему верований. Следует четко уяснить, почему данная операция препятствует внедрению в вас отрицательной информации.

Например, «оболочка» является искусственным упрочением поверхностной «зоны натяжения» индивидуального биополя. Будучи более плотно структурированным и энергетически насыщенным образованием, чем заряд, оболочка не позволяет ему проникнуть за свои пределы. Наоборот, благодаря отсутствию определенной структуры, вращающееся биополе не дает пресловутому заряду возможности закрепиться, «переламинает» и «поглощает» его. Холодный душ и танец являются глубокой перетряской и обновлением всего энергетического каркаса, радикальной дезинтеграцией всех «наведенных» структур и т. д. и т. п.

В отличие от концентративной и медитативной, ритуалистическая форма защиты нуждается в подробной аргументации. Речь идет о защите внешними действиями. Это сближает ее с некоторыми видами медитативной защиты, также требующими внешних воздействий (а не только внутренних, как в концентративной), однако, в отличие от действий медитативной защиты, непосредственно изменяющих общее психофизиологическое состояние человека, ритуалистические действия таких изменений не производят.

Типично ритуалистические операции: поплевание через левое плечо и постукивание по деревянным предметам. Защитой тут изначально служит действие как таковое. Именно сама ритуалистическая операция, выполненная с должным отношением и настро-

нием, каким-то необъяснимым образом предотвращает отрицательные последствия «психического нападения».

Впрочем, механизм этой защиты кажется иррациональным только на первый взгляд. Отпечатавшись в нашей памяти, ритуалистическое физическое действие подкрепляет защитную доминанту в воображении и помогает ей поглотить обусловленную нападением патогенную доминанту, которая, будучи чисто психическим образованием, никакого физического подкрепления не имеет. Другими словами, посредством ритуалистического действия мы подключаем к делу защиты воображение, доставившее нам в результате психического нападения столько неприятностей. Точнее, «переключаем воображение», подобно тому, как мы переключаем его в концентративной защите.

К сожалению, ритуалистические операции нередко превращаются в так называемые «навязчивые действия», берут верх над человеком и становятся чем-то вроде наркотика, без которого он начинает чувствовать себя совершенно беззащитным.

По той же причине следует быть очень внимательным и с концентративными формами защиты, которые могут превратиться в «навязчивые внутренние действия». Автор находит, что из всех форм защиты «с изменением объекта восприятия» самой эффективной и без побочных эффектов является медитативная защита.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ С ИЗМЕНЕНИЕМ СУБЪЕКТА ВОСПРИЯТИЯ

Если защита «с изменением объекта» применяется в соответствующих ситуациях, то защита, предполагающая ту или иную степень изменения субъекта восприятия, может быть названа «надситуационной», поскольку человек, владеющий такой формой защиты, защищен постоянно. Задачи надситуационной защиты заключаются не в том, чтобы «выбивать» из сознания отрицательную доминанту, а в том, чтобы не допустить ее возникновения вообще.

Это достигается путем повышения перцепиентом своего психоэнергетического потенциала до такого уровня, столкнувшись с которым колдун, экстрасенсы и стихийные недоброжелатели оказываются попросту не в состоянии нанести энергетический удар: они для этого слишком слабы.

В случае защиты «с изменением субъекта» идет подключение к **НАДЛИЧНЫМ** источникам силы, повышение энергетического потенциала, который незримо, подобно нерушимой горе, присутствует за нашим существом даже в моменты очевидных энергетических кризисов. Такими надличными источниками силы являются так называемые «эгрегоры», или групповые психоэнергетические поля. Наиболее ярко популярные представления об эгрегорах отражены в работах В. С. Аверьянова.

«Мыслительные процессы протекают на уровне энергетических полей... Каждая мысль, которая рождается в человеческом мозгу, уходит затем в общепсихические поля и живет там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое тело — эгрегор. Люди думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как и прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может зарядить энергией лояльного к нему человека. Существуют огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей: крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Об эгрегорах можно говорить, что это живые мыслящие существности (их деятельность действительно весьма подходит под это определение), вроде ангелов, демонов и т. д., которые живут своей индивидуальной жизнью, борются между собой, мешают или помогают людям. Но более широкий и более свободный анализ жизни эгрегоров позволяет нам отрешиться от старых взглядов и терминологии. Если прибегнуть к аналогии, то эгрегор больше похож на гигантскую энергетическую инфузорию, которая плавает с «закрытыми глазами» в своем водоеме (психосфере) и, если встречает враждебную инфузорию, то поедает ее или поддается ей; если дружественную, своего племени, то сближается с нею, причем в новом теле сохраняет свои изначальные характеристики (рождение новых качеств не убивает старых)».

Относиться всерьез к скандальным писаниям «астрального майора» Аверьянова считается плохим тоном даже в оккультных кругах. И тем не менее, представления о том, что, становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы, обеспечивающей реализацию этих идей, порожденным не одной лишь нездоровой фантазией отдельных героических личностей, «бойцов невидимого фронта».

Сверкающие конструкции эзотерических знаний, подобные вышеприведенным, воздвигаются на зыбком песке фактов нашего текущего психического опыта. Разумеется, концептуальная наполненность такого рода текстов представляет собой продукт прежде всего творческой мысли и воображения, однако в основе их лежат некоторые действительные явления, с которыми сталкивается каждый вступающий в область интроспективной психологии, каждый, кто достаточно внимательно наблюдает реакции своего внутреннего мира на различные комбинации внешних и внутренних событий и, самое главное, пытается выявить закономерности таких реакций.

Люди пришли к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью» или подключенностью к эгрегору, субъективно переживается как ЧУВСТВО ПРИЧАСТНОСТИ.

Можно выделить ряд масштабных уровней причастности:

семейная,
стихийно-групповая,
профессиональная,
культурно-групповая,
организационная,
государственная,
национальная,

классовая,
идеологическая,
антропологическая,
космологическая,
онтологическая причастность,
или причастность
к бытию

На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некоей системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг друга как свою половину, спортсмен, остро осознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации явления причастности.

Чувство причастности в какой-то мере размывает границы личного «Я», вводит его в своеобразную «коллективную личность». Тем самым происходит частичная трансформация субъекта восприятия: происходящее начинает восприниматься не через призму «Я», а через «Мы».

Такое органически неформальное сообщество, связанное узами материально бескорыстной солидарности, получившее в оккультной традиции наименование «эгрегоров», относится лишь к идеологическому уровню причастности (последующие три уровня определяются как «надэгрегорные») то есть, неформальным сообществам, возникающим вокруг какой-либо системы идей. Члены таких сообществ, не знакомые с оккультными теориями, обычно говорят о себе, что «черпают свою силу в своих убеждениях».

ЭГРЕГОРЫ. ФИКЦИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Итак, пишу для развития эгрегорной теории составляют различные психологические эффекты, обусловленные чувством личной причастности к каким-то различным явлениям и процес-

сам. Но насколько эта теория в ее современной биопольной форме соответствует реальному положению вещей?

О «реальном положении вещей» в данной области говорить очень трудно. Проблема возникает уже на уровне описания переживаемых явлений. Дело в том, что в интроспективной психологии, равно как и в квантовой физике, невозможно избавиться от влияния средств наблюдения на объект наблюдения. Поэтому проблема описания здесь весьма напоминает проблему измерения квантомеханических объектов: чем точнее измерение, тем сильнее измерительное устройство «деформирует» изменяемый объект, и, подобным же образом, чем подробнее описание, детальнее структурирование непрерывной ткани психического опыта, тем больше возникает в этом описании элементов, собственно к психическому опыту не относящихся.

Описание (вербализация, обобщественность) непосредственного психического опыта происходит в формах, ему не свойственных, и в ходе такого описания невозможно обойтись без конструирования определенных логических схем.

Эти схемы и составляют теоретическую базу так называемой «эзотерической психологии».

Устойчивость, живучесть эзотерических «теорий» обусловлена тем конкретным психическим опытом, который лежит в их основании. С другой стороны, будучи по существу не **ОБЪЯСНЕНИЕМ**, а **ОПИСАНИЕМ** этого опыта, они оказывают на него обратное подкрепляющее воздействие.

Однако с теоретической точки зрения подобными описаниями мы в действительности выражаем не наше знание, а недостаточность нашего знания о природе законов, лежащих в основе описываемых явлений.

Примером такого описания, имеющего форму теории, может служить «пространственная модель внутреннего мира» — концепция «тонких тел» или «оболочек», последовательно скрывающих от человека его истинное «Я». Единственное место, где мы фактически имеем дело со своими «оболочками», — это области интроспекции. И здесь они предстают не в форме оболочек, а в форме различных сфер внутреннего восприятия — области интеллектуальных объектов восприятия, эмоциональных объектов восприятия и, скажем так, интроцепторных объектов восприятия. Эти восприятия и есть «оболочка», скрывающая нас от самих себя. Но мы, как правило, не осознаем этого. А осознаем лишь, разотождествившись с ними и действительно превратив в объект своего восприятия.

Эгрегоры, как и оболочки, — это не теоретические, а описательные модели. Теоретическое совершенство подобных моделей приносится в жертву их наглядности. В них человек без труда угадывает свой личный опыт в той степени, в которой этот опыт у него

имелся, а также знакомится с рядом закономерностей, выявленных в данных областях другими людьми. Иными словами, с их помощью он может воспользоваться чужим опытом. Однако их теоретическая доступность, а также простота и надежность в употреблении, нередко приводят к тому, что человек неискушенный принимает эти описательные модели за истину в последней инстанции. А порой люди домысливают на этой «теоретической базе», подкрепленной фактами непосредственного личного опыта, такие «надстройки», что в конце концов оказываются в психиатрической больнице. Обычная иллюзия восприятия при знакомстве с эзотерической психологией состоит в том, что описание принимается за теорию, то есть за объяснение в рамках более широкой системы объективных знаний.

В настоящее время объяснения такого рода в эзотерической психологии фактически отсутствуют. Поскольку же основным ее методом является интроспекция (метод субъективной и современной наукой не признаваемый), то возможность возникновения подобных теорий пока остается проблематичной.

С другой стороны, задачи эзотерической психологии, кратко сформулированные в призыве «человек, познай себя», состоят не в обретении объективных знаний о человеческой психике, но в обретении понимания человеком самого себя и в поиске путей к обретению такого понимания. Эти задачи большей частью практические, нежели теоретические. Будучи, в отличие от академической психологии, прикладной наукой индивидуального пользования, данная психология может быть названа гуманистической, ибо ее интересуют прежде всего человеческие, а не научные проблемы.

Поскольку область интроспективных явлений, охватываемая эзотерической психологией, имеет самое непосредственное отношение к жизни каждого из нас, ее тексты адресуются всем людям, а не только ученым. Поэтому основным требованием к этим текстам является конкретность и доступность изложения.

Однако в том, что касается эгрегоров, то введение термина «групповое психоэнергетическое поле» вместо прежнего «групповая душа» представляет собой заявку на теорию, попытку навести мост через пропасть, лежащую между субъективными восприятиями и объективными процессами. Этот великий почин был предпринят со стороны такой неклассической научной концепции, как теория биологического поля.

Но вопрос о том, наполнена ли эта концепция каким-либо реальным физическим смыслом, в свою очередь остается открытым.

Для биологии, как науки о живом веществе, понятие биологического поля столь же фундаментально, как понятие гравитационного поля для физики. Но в отличие от физики, где «безумные» теории нынче в ходу, биология — наука более консервативная и к «безумным» теориям относится с большим

подозрением. Да это и неудивительно: ведь науку делают живые люди, и если принятие безумных физических представлений ни к чему не обязывает, то всякое безумное нововведение в биологии обязывает пересмотреть привычные нам представления О САМИХ СЕБЕ — «ассимилировать безумие», превратить его в норму, признать, что подлинно безумными были наши привычные представления. А это не всякому под силу, и происходит, как правило, лишь в процессе смены поколений. Вспомним, как нелегко было согласиться людям с тем, что они произошли от обезьяны. Некоторые не соглашались с этим и до сих пор.

Понятие «поля» введено в биологию А. Г. Гурвичем в качестве рабочей гипотезы для объяснения механизма НАСЛЕДОВАНИЯ внутриклеточной пространственной организации (то есть того, как осуществляется наследственность, а не как она передается), а также СОХРАНЕНИЯ этой организации в условиях «метаболического вихря», составляющего способ существования всего живого. О действительности гипотезы свидетельствует возможность предсказывать на ее основе какие-то новые, неизвестные ранее явления, процессы или закономерности.

Так, из концепции биологического поля вытекают такие следствия, как возможность дистантных (полевых) взаимодействий между биологическими объектами, а также существование частотного волнового спектра. Фактически эта концепция предсказывает существование эгрегоров.

В настоящее время методы для объективной регистрации таких полей отсутствуют, подобно тому как отсутствуют методы для объективной регистрации гравитационных полей. Однако некоторые факты оккультной «групповой работы» и стихийных социально-психологических наблюдений действительно могут быть истолкованы как косвенные свидетельства в пользу «групповых полей». В качестве таких косвенных свидетельств могут рассматриваться и все факты дистантных взаимодействий между биологическими объектами, возможность которых также предсказывается теорией биологического поля.

Резюмировать же это можно так: «теории эзотерической психологии» (как древние, так и новейшие) создаются людьми, искушенными в интроспекции, причем создаются не на голом месте, а на основе действительного психического опыта, крайне редко фиксируемого людьми, не столь искушенными. Поэтому не принимать эзотерические теории во внимание было бы так же неразумно, как и принимать их за чистую монету. Никогда не следует упускать из виду, что «теории» эти представляют собой по существу лишь приближенные описания действительных событий.

ЭГРЕГОРНАЯ ЗАЩИТА

Если защита с «изменением объекта» доступна каждому человеку, то защита с «изменением субъекта» доступна лишь немногим. Собственно говоря, воспользоваться ею как методом защиты нельзя вообще. Она может помочь людям, которые сознательно или несознательно СЛУЖАТ какому-либо эгрегору.

Эзотерическая поговорка гласит, что «эгрегоры не выбирают, а эгрегоры выбирают». Впрочем нередки случаи ярких в своей очевидности полузащитных эгрегорных подключений. Скажем, хворает человек, да хворает, все лекарства и способы перепробовал, мается. Ему говорят: «Слушай, а ты крещеный?» — «Нет», — «Так ты крестись!» Он крестится, и, о чудо! Хворь куда-то девается. Однако девается она в том случае, если человек был хоть в какой-то мере ИСКРЕНЕН в своем поступке, если он искренне проникся духом христианского мифа, искренне подключился к христианскому эгрегору.

Потому что урвать от эгрегора ничего нельзя. Здесь нам ничего не дают, давать здесь должны мы, и давать не что-нибудь, а себя. Нам лишь воздается. Чем более мы открыты, тем более защищены, чем интенсивнее отдаемся, тем становимся сильнее.

Однако в полузащитных подключениях элемент инструментальности все же присутствует, а двум господам, как сказано, служить не можете. Вновь подключенным (искренним хоть самую малость), подобно начинающим игрокам в рулетку, тотчас дается крупная эгрегорная подачка, «подъемные», как говорят в эзотерических кругах.

Цель «подъемных» — укрепить неофита в его рвении, а даются они каждому, ибо душа человеческая — потемки даже для эгрегоров. Ну, а дальше происходит одно из двух: верх берет либо инструментальность, либо искренность.

Либо человек, ободренный успехом, начинает этот успех развивать, то есть раскрываться эгрегору все больше и больше, либо (если условные рефлексы у него вырабатываются тяжело), он, облизнувшись, возвращается к своему разбитому корыту.

Романтизм «классической» оккультной защиты со всеми ее смешными для современного человека приемами и самовнушениями — это лишь фасад. По сути же своей она эгрегорна. В действительности в трудные минуты классический оккультист обращался не к своему эзотерическому знанию, а к молитве — он забрасывал свои людские игрушки и, подобно блудному сыну, обращался к Отцу. «Ты веруешь, что Бог един. Хорошо делаешь — и бесы веруют и трепещут. Но знаешь ли ты, суетливый человек, что вера без дела мертва?». Это эгрегорно-христианская защита.

Такой защитой, кстати, обладают и народные целители, не болеющие, в отличие от большинства «образованных» биополь-

щиков болезнями своих пациентов. Некоторые украинские целители, например, после сеанса лечения практикуют следующий «защитный» заговор: «ОН на море, окіяни далеко острів, а на тому острови старий дуб, а в дуби туга соқыра. И колы тая соқыра будэ того дуба рубаты, тоди й ты до мэнэ (здесь произносится название болезни, с которой работал целитель, скажем — холера) будешь дило маты. Аминь». Вся сила заговора в заключительном «аминь», произнесение которого подобно вбиванию последнего гвоздя в крышку гроба этой самой холеры.

Христианский эгрегор, разумеется, не единственный, и вряд ли можно рекомендовать его тем, на кого рассчитан данный текст. Биопольная система верований очень разнится от тех систем верований, в которые погружены оккультисты образца XIX века и народные целители. А защита эффективна лишь в том случае, если она действует в рамках патогенной системы верований. Между тем «биопольные страхи» имеют гораздо больше точек соприкосновения с научно-ориентированными системами мысли, чем с анимистическими представлениями о бесах и «астральных сущностях».

Приемы личной защиты с «изменением объекта» в случае такого массированного «обстрела» малоэффективны. Поэтому неосознательно-эгрегорные биопольщики оказываются по сути не «мастерами эволюции», а ее «пушечным мясом», становясь своеобразными «узлами противоречий», центрами сталкивающихся идей и страстей, точками приложения самых разнообразных сил. Обладая при этом весьма несовершенным «эгрегорным громоотводом», они не в состоянии сколько-нибудь продолжительное время справляться с текущей к ним со всех сторон «силой», и вместо того, чтобы становиться сильнее, в конце концов ломаются и выходят из строя. Те, кто знаком с историей движения, прекрасно понимают, о чем идет речь.

Человеку, который ощутил сложность своего положения в качестве «узла противоречий» биопольного движения, не остается никакого другого выхода, кроме как произвести активную самоотдачу и обрести сознательную эгрегориальность. Эгрегориальный уровень самосознания неплохо отражен в следующем тексте, «принятом» через медиума. Не следует только цепляться за слова, лучше постараться почувствовать сказанное.

«Вы призваны изменить картину реальности, наши отношения с ней. Изменить не в историческом порыве, не эзотерическими теоретическими снадобьями, а в сосредоточенном и честном труде раскрывая и проявляя те редкие возможности, которые действительно актуализируются сегодня из неисчерпаемого творческого потенциала живой картины мира. Осознайте эту неосознанно выполняемую вами онтологическую миссию. Осознайте, что вы продолжаете дело теряющихся в глубине веков поколений солдат

эволюции — известных и неизвестных, благодаря которым мы теперь обладаем и обладаемы нашей реальностью, героев, столь же похожих друг на друга, сколь непохожей была изменяемая ими реальность. Осознайте те невидимые узы братства, которые связывают вас с тысячами далеких и близких людей всего мира, живущих для того же, для чего живете и вы. Осознайте единство вашей цели и устремленности, осознайте вашу жертвенность и призванность — ведь люди платят чем угодно, за что угодно, но только не за изменение реальности. Ваши дела никому не нужны. Это факт. Но вы живете именно так, потому что не можете жить иначе. Осознайте ту огромную силу, которая заставляет вас жить так. Осознайте место этой силы. И осознайте вашу связь с ней, вашу неразрывную с ней связь...»

Сознательное и массовое культивирование эгрегориальности не только повысит безопасность «командного состава», но с неизбежностью приведет к качественному скачку в развитии биопольного движения.

Если вы эгрегорный человек и если на вас совершенно нападение, вы попросту перепоручаете этот факт эгрегору и больше им не занимаетесь. Какова бы ни была реакция ваших оболочек на нападение — наблюдайте ее. Но до эгрегора вам нет никакого дела. Если вы эгрегорный человек, вы должны выполнять свою эгрегорную функцию, не отвлекаясь по мелочам. Эгрегор сделает так, чтобы вы могли выполнить ее как можно лучше. Предпринимая личные усилия для защиты, вы занимаетесь не своим делом. Более того, это свидетельствует, что включенность ваша в эгрегор слаба. А как иначе объяснить то, что вы не уверены в своей защите? Включенность слаба, слаба и защита. Нередко подлинно эгрегорные люди даже не подозревают, что обладают какой-то «защитой», неизвестно от кого. Кого бояться? Хулиганствующие колдуны нападают на таких людей лишь по неопытности, а затем обходят их десятой дорогой, жалуясь друг другу, что эгрегорный возвратный удар — это нечестно. Действительно, ты колешь «астральной булавкой», а тебя ни за что, можно сказать, «наворачивают астральным ломом», да еще так, что не поймешь откуда.

Очевидные энергетические пробои случаются и у эгрегорных людей. Резкое и продолжительное падение тонуса, имевшее место в результате психического нападения, — это знак того, что человек незаметно для себя хронически занимает какую-то неправильную позицию (например, служит уже не эгрегору, а чему-то иному), которая и ослабила защиту, сделав возможной столь продолжительную энергетическую дестабилизацию.

И, наконец, нередко задают следующий вопрос. А что если эгрегорный человек, этакая «биопольная гора», нападет на обычного человека? ОН же его раздавит. Начнем с того, что подлинно

эгрегорные люди немногочисленны. Как правило, люди самообманываются в своей эгрегориальности.

Основные неприятности «обычным людям» доставляет всякая мелкая оккультная шушера, поднимающая большой шум вокруг «психических нападений» и распускающая на этот счет невероятные и чудовищные слухи. Люди такого сорта могут многозначительно намекать на свою причастность к чему-то высшему. Эгрегориальность же обретается именно в служении, а не в воображении. Воображаемая эгрегориальность дает и воображаемую силу.

Вообще, вопрос о нападении эгрегорного человека на обычного человека может поставить только обычный человек, меряющий эгрегорных людей своими мерками. Дело в том, что эгрегорный человек живет как бы иными масштабами. У него не может быть никаких мотивов для нападения на обычного человека, а обычный человек не может создать повода (ни сознательного, ни случайного) для того, чтобы эгрегорный человек на него напал. Они сцепляются только между собой, да и то лишь по видимости; между эгрегорными людьми возникают лишь эгрегорные конфликты, и наблюдать их разрешение довольно любопытно, поскольку «боевые действия» ведут не люди, а эгрегоры.

Однако эгрегориальность — это далеко не высший уровень развития самосознания. Во избежание всякого рода недоразумений, связанных с неверным истолкованием места эгрегориальности на лестнице эволюции самосознания, мы коснемся вкратце и надэгрегориальных уровней.

НАДЭГРЕГОРИАЛЬНОСТЬ

Следующий за идеологическим уровень причастности и соответствующим ему эгрегорным самосознанием идет уровень **АНТРОПОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИЧАСТНОСТИ**, которому соответствует так называемое планетарное самосознание. На этой ступени снимается социальное отчуждение: отождествляясь с человеческим обществом, человек осознает и переживает себя как индивидуальное проявление социума. Следующему за ним уровню **КОСМОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИЧАСТНОСТИ** соответствует так называемое космическое самосознание. На этой ступени снимается экзистенциальное отчуждение: отождествляясь с миром, человек осознает и переживает себя как индивидуальное проявление универсума.

Уровню **ОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИЧАСТНОСТИ** соответствует так называемое трансцендентальное самосознание. На этом уровне снимается гносеологическое отчуждение: отождествляясь с «тем, что есть», человек обретает себя как

чистое бытие. Поскольку же чистое тождественно чистому ничто, онтологическая причастность тождественна **ОНТОЛОГИЧЕСКОЙ НЕПРИЧАСТНОСТИ**. На этом уровне человек не может сказать «я есмь» или «я не есмь», отождествлен он с бытием или разотождествлен. «Знающий не говорит, говорящий не знает».

Однако в процессе развития самосознания непричастность методологически следует за причастностью. Для того, чтобы разотождествиться, нужно иметь с чем разотождествляться. Поэтому говорится, что «перескакивать ступеньки на Лестнице в Небо можно лишь в своем воображении».

Например, витальный человек, отождествленный со своими эмоциями, живущий ими, не может разотождествиться со своим менталом (скажем, с целью остановки «внутреннего диалога»), поскольку он с ним еще не отождествлен. На уровне интеллекта он спит, и его действия здесь полностью автоматичны, несознательны. Он не имеет доступа к менталу, а лишь пользуется его услугами. И хотя такой человек может быть весьма эрудирован, остроумен, рассудителен, находчив и т. н., ментал остается для него недоступным, и в интеллектуальном плане он фактически не ведает, что творит.

Не будучи отождествлен с менталом, он принципиально не способен осознать факт своей полной от него зависимости.

Для того, чтобы освободиться от этой зависимости, ему для начала понадобится проснуться для интеллекта. Не просто проявлять интеллектуальные способности, но осознать себя интеллектом, стать им, начать жить им, разотождествившись с виталом.

Процесс последовательных отождествлений и разотождествлений в ходе развития самосознания — это именно процесс эволюции образа жизни, а не обретения способности входить в определенные состояния. Процесс этот не исчерпывается манипуляциями с собственной психикой.

Точно так же, не ощутив причастности, нельзя постичь и непричастность — можно лишь вообразить ее. Следует особо подчеркнуть, что причастность и непричастность не подменяют и не исключают друг друга. На онтологическом уровне одна только причастность или непричастность бытию не только недостаточна, но и невозможна. Именно постигаемая здесь непричастность в причастности дает полноту существования и подлинную свободу — не только «от чего», но и «для чего», — на всех низлежащих уровнях причастности. Быть и не быть — вот в чем вопрос.

Об этом также сказано: будьте в миру не от мира. Данная формула, буквально касающаяся уровня космической причастности, справедлива и для всех остальных уровней. Не думайте, не действуйте, а именно **БУДЬТЕ**. Потому что раз вы в миру, то

действия и мысли ваши от мира. Вы не от мира. Но если вы действительно не от мира, то действия и мысли ваши уже не просто от мира — они посвящены миру, становятся «жертвенным маслом», возливаемым на священный огонь жизни. А теперь вернемся к проблемам психической самозащиты.

ВИТАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ВИТАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

До сих пор шла речь только об «энергетических» нападениях, при которых отрицательный импульс принимается первоначально в «энергетическую» оболочку (падение тонуса, неприятные ощущения в теле), а затем распространяется и на две остальные оболочки — витальную и ментальную. Из всех возможных психических нападений описанное является самым распространенным. Вместе с тем это нападение самое полное и самое опасное для здоровья перцепиента.

Существует еще два типа нападений — витальное и ментальное. В отличие от энергетических нападений эти нападения более заметные. Витальные нападения проявляются непосредственно в эмоциональной сфере, минуя энергетику (хотя продолжительная утрата эмоционального равновесия может сказаться и на общем психофизиологическом тонусе), а ментальное нападение — в сфере интеллекта. Витальные атаки имеют своей целью «затемнение просветленных», а ментальные — общую переориентацию, увод с «путей истинных».

Тема нападений такого типа не столь актуальна, как тема энергетических нападений по трем причинам. Во-первых, они не так распространены, как энергетические. Во-вторых, не представляют непосредственной опасности для здоровья, касаясь лишь нашей эмоциональной чистоты и ментальной ясности. В-третьих, в качестве «нападений» они могут рассматриваться лишь ограниченным числом людей. У преобладающего же большинства населения дела с чистотой и ясностью обстоят таким образом, что дополнительная «наведенность» общую картину практически не меняет, другими словами, человек не может отличить «нападение» от одного из привычных кругов собственных мыслей или эмоций.

Если же человек по какой-то причине считает свое эмоциональное состояние совершенно себе не присущим, т. е. «наведенным» извне, то он глубоко ошибается. Еще теософы указывали, что «злые чувства и мысли» должны найти в «ауре» перцепиента родственные себе «вибрации». Собственно говоря, исходящий от индуктора эмоциональный заряд является не более чем катализатором, усилителем определенных процессов, уже присутствующих в перцепиенте. Если «в витальном теле» перцепиента отсутствуют вибрации, родственные по духу вибрациям, приходящим извне, то последние вообще не смогут на него подействовать.

Вот почему говорят, что чистые сердце и ум — наилучшие защитники от любых вражеских наскоков, ибо такие чистые сердце и ум создают витальное и ментальное тело, неспособное откликаться на низкие вибрации. Если злобная мысль, посланная со злым намерением, ударится о такое тело, она только ricochетирует от него (причем с силой пропорциональной энергии, с которой она на нее налетела), помчится обратно по магнетической линии наименьшего сопротивления, то есть по только что проторенному пути, и ударит своего создателя. А т. к. он имеет в своем витальном и ментальном телах материю, сходную с материей, порожденной им мыслеформы, он подвергается действию ответных вибраций и терпит уничтожительные последствия, которые намеревался навлечь на другого. Так, «проклятия возвращаются в свой родной курятник». Отсюда также вытекает, что ненависть и недоброжелательность к хорошему и высокоразвитому человеку имеет очень серьезные последствия: направленные против него мыслеформы не могут причинить ему вреда, они отбрасываются назад и обращаются против их создателя. Но «до тех пор, пока в ментальном человеке остаются какие-либо грубые виды материи, связанные со злыми или эгоистическими мыслями, он открыт для нападения со стороны тех, кто желает ему зла».

Иногда говорится, что лучшая защита от любых нападений — это полное прощение противника. Однако за благополучным фасадом концепции всепрощения скрывается один из многочисленных парадоксов биофизического мира, не знакомого с ханжеской моралью. Дело в том, что, согласно приведенной выше теософской интерпретации механики витального нападения, абсолютное всепрощение является в то же время и абсолютной инвольтацией противника, абсолютным «возвратным ударом ниже пояса», против которого нет никакой защиты, хотя в этом, конечно, «агрессору» некого винить, кроме самого себя. И тем не менее получается, что в вопросах войны и мира нельзя быть добреньким, великодушно «оставляя мертвых хоронить своих мертвецов», — это низко и подло. Человек, способный на всепрощение, обязан добиться того, чтобы всепрощение стало взаимным.

Патанджали рекомендует в случае витальных нападений «думать о противоположном». В качестве расширенной формы этой защиты можно рассматривать культивирование отношения ко всему живому, основанное на чувстве сострадания. Такое отношение становится возможным лишь в результате глубокого осознания той пропасти неведения, в которую ввергнуты все живые существа, по неведению творящие зло и желающие зла, по неведению же и страдающие от себе подобных.

В человеке, достигшем совершенства в этом сознании, всякая приходящая извне отрицательная эмоция автоматически стимулирует эмоциональную реакцию сострадания к недоброжелателю, т. е.

эмоциональную реакцию противоположного свойства, смягчающую неизбежный «возвратный удар».

Для тех, кто способен к состраданию, предлагается другая форма защиты, называемая «абсорбцией» или поглощением. Это своего рода «витальное айкедо», где используется сила противника. Хитрость заключается в том, чтобы отделить «количественную составляющую» наведенной эмоции (силу заряда) от ее «качественной составляющей» (собственно отрицательной окраски). Сила при этом поглощается, а отрицательная окраска, соответственно, отбрасывается или по желанию служит объектом эстетического созерцания.

Автор считает, впрочем, что пускаться на подобные хитрости и вязываться во всякого рода витальную возню — это неверный способ использования сил противника. Мы еще вернемся к этому вопросу.

МЕНТАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И МЕНТАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Витальным нападениям подвергаются, как правило, те люди, которые живут преимущественно эмоциями, отождествленные со своей витальной оболочкой. Ментальным же нападениям подвергаются, как правило, те люди, которые живут преимущественно интеллектом, отождествленные со своей ментальной оболочкой.

Ментальные нападения — явление нечастое, поскольку индуктор, способный осуществить такое нападение, должен совмещать в себе многие и без того редкие качества. При этом нападению подвергается непосредственно ментальная оболочка в обход энергетической и витальной. Нападения такого типа рассчитаны не на то, чтобы вырвать у перцепиента «дурные мысли» (дурные мысли возникают в результате витального нападения), а на то, чтобы сбить с толку, поколебать основы его системы верований, разрушить стереотипы видения мира, короче говоря, активизировать присущее его интеллекту свойство во всем сомневаться, в том числе и в своих собственных выводах.

Поскольку же сомневаться можно во всем, то против такого нападения способны выстоять лишь те ментальные ориентиры, которые упрочены в более глубоких слоях психики. Если же попытаться взглянуть шире, то ментальное нападение может обернуться благом — ведь в результате его сметаются все случайные образования и расставляются все точки над «i». Ведь то, что «устой» задрожали и исчезли, подобно миражу, явив свою иллюзорную природу, можно расценивать не только как жизненное фиаско, но и как пробуждение ото сна, как залог грядущего бодрствования. Нередко начальные фазы такого пробуждения и принимаются за «ментальное нападение» или психическое расстройство. Пробуждение далеко не всегда бывает легким.

Когда «ментальный каркас» старых ориентиров растворяется в пустоте, человек оказывается на т. н. «ничейной земле». Здесь царит «бездорожье»: старые ориентиры исчезли, а новые еще не появились. Такое пространство, в котором отсутствует опора для интеллекта, как правило, крайне неудобно. Метания интеллекта неизбежно отражаются на эмоциональном состоянии человека, а через него и на общем психофизиологическом тоне. Если человек впадает в этой ситуации в панику, то он действительно может заблудиться на просторах «ничейной земли» и стать жертвой психического срыва.

Надо сказать, однако, что ментал неспособен длительное время сохранять аморфное состояние, и вскоре в нем начинается процесс «естественной кристаллизации». Образование нового «ментального каркаса» может пойти по двум путям, причем во власти человека эти пути **В Ы Б И Р А Т Ь**.

Человек может выбрать возвращение («аборт», как говорят в эзотерических кругах), в результате чего кристаллизация пойдет по линиям дискредитировавшего себя старого каркаса. Это более легкий путь, но былой прочности в нем достичь не удастся, и каркас становится аварийным.

Человек может выбрать более трудный путь, решив, что лучше умереть стоя, чем жить на коленях. Этот путь т. н. «второго рождения», и он ничего не гарантирует: но лишь на нем можно обрести новый, более совершенный каркас.

Он способен повести его дальше, дать почувствовать себя в состоянии, в котором отсутствует всякая опора для интеллекта. Пережив процесс становления нового «ментального каркаса», человек может уловить механику разотождествления с менталом и сделать впоследствии ничейную землю своим домом — домом, которому не страшны никакие ментальные нападения. в качестве испытания на прочность: «все, что вошло в противоречие с разумом, обречено на гибель и ее достойно.»

АСТРАЛЬНЫЕ НАПАДЕНИЯ И АСТРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Выражение «астральное нападение» в расхожем смысле не несет, как правило, никакой нагрузки. Это обусловлено как современным отношением к термину «астральный», повсеместно употребляемому ради красного словца, так и смешением понятий, выразившимся в отождествлении астрального плана с витальным либо помещением его между астральным и ментальным. В действительности же, как факт психического опыта, астрал не имеет никакого места в проводимой ранее пространственно-иерархической модели внутреннего мира: энергетика (эфирный план), эмоциональность (витальный план), интеллект (ментальный план).

Астральный план, в отличие от них, это область визуализаций, на которую могут проецироваться и ментальные, и витальные представления в образной форме т. н. «визуальных транскрипций». Каждый человек непроизвольно заглядывает в этот план во время сновидений. Возможны и сознательные, контролируемые выходы в астрал.

Нападение, которому человек подвергается в астрале (а об астральном нападении имеет смысл говорить лишь в том случае, если вы пребываете в астрале), может напоминать по форме физическое нападение на физическом плане.

Однако поскольку астральный план обладает своей спецификой, методы защиты здесь весьма отличаются от физических методов защиты на физическом плане.

Так, попадая в астрал, человек может отнестись к тому, с чем он здесь сталкивается, именно как к событиям. В действительности же это визуальные транскрипции СОСТОЯНИЙ (реже концепций), которые как раз и пытаются выдать себя за события в физическом смысле, пытаются заставить нас относиться к себе так, как мы относимся к событиям на физическом плане. Тем самым состояния, облекаясь в форму событий, оказываются способными завладеть нами полностью.

Астральные «формы» и «сущности» не могут коснуться человека до тех пор, пока он не забыл, где находится, и не вовлекся в навязываемый ему сценарий. Астральная защита основана на ясном осознании этой характерной особенности астрального плана. Однако сохранение такого осознания в астрале — задача довольно сложная, поскольку визуальные транскрипции в момент «нападения» активно стремятся вовлечь нас в водоворот иллюзорных событий. Они добиваются этого как через страх, так и через обольщение.

Преобладающее большинство участников астрального «магического театра» составляют всевозможные витальные проекции, поэтому астральный путешественник («психонавт») должен в совершенстве владеть разотождествлением со своей витальной оболочкой еще на физическом плане. Если вы, пребывая в астрале, хорошо упрочены хотя бы на ментальном плане, то вы находитесь в полной безопасности. Невовлеченное созерцание — такова астральная стратегия, по крайней мере, тибетских мастеров визуализации.

Западные оккультисты, для которых астральный мир родная сторона, также призывали ни в коем случае не забывать, что, выходя в астрал, вы попадаете в мир воображения. «Имея дело с мыслеформой, всегда помните, что она является продуктом воображения и не имеет никакого самостоятельного существования. То, что воображение создало, воображение может и разрушить».

Иными словами, с приходящими извне воображаемыми враждебными силами следует бороться при помощи того же воображения.

Здесь, как видим, налицо подход, не приемлющий «восточную лень». Западному человеку неинтересно не вовлекаться, ему интересно вовлекаться. Поэтому и к воображению отношение здесь совсем иное. Современные адепты, например, советуют обдать агрессора астральным «напалмом» или «обстреливать» астральными «ракетами». Можно также «заталкивать его в астральный мешок» и «топить» в астральном «колодце», или еще что-нибудь в этом роде... Астральным топором, в конце концов. Если же ничего не помогает, то по старинке, высовываться в астральную форточку и звать на помощь оккультную полицию. Поистине, праздность разума рождает чудовищ.

Вопросы собственно астральной защиты для единичных людей, поскольку очень немногие способны сознательно выходить в астрал. Обычный же человек, как правило, попадает в астрал лишь в сновидениях.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЙ ВО СНЕ

В отличие от сознательного выхода в астрал, сон представляет собой именно неконтролируемое состояние. Во сне обычный человек полностью центрируется в своей витальной оболочке и не способен невовлеченно наблюдать ее хотя бы с ментальной точки зрения. Именно это имеется в виду, когда говорится, что во сне человек не защищен. У человека, попадающего в сновидения, изначально отсутствует какое бы то ни было критическое отношение к своему эмоциональному состоянию, он без остатка вовлечен в него.

Однако важно не это. Если бы все сводилось к тому, что во сне человек переживает гораздо более сильные эмоции чем наяву, то это можно было лишь приветствовать: попал в астрал — все равно что в кино сходил. Важно то, что с отрицательными состояниями, в которые человек погружается во сне, ему иногда бывает очень трудно разотождествиться и по пробуждении. Иногда же он, по той или иной причине, может расценивать их как «психическое нападение».

Особенно тяжело в этом отношении людям, страдающим оккультными системами верований. Придавая огромное значение информации, поступающей по «астральному каналу», они зачастую вообще не способны разотождествляться с создаваемыми такой информацией состояниями и впадают в панику: «Я был открыт, какой ужас, я был открыт, они напали, они внедрились. Господи, что теперь будет, что делать?!» Появляются загадочные «они»,

а вместе с «ними» являют себя и неисчерпаемые глубины человеческой фантазии.

Существует, однако, мнение, что открытым нужно быть всегда, а не только во сне. К сожалению, люди большей частью находят, что закрываться, защищаться от происходящего с ними легче, чем открываться ему, принять и попытаться его понять. Поэтому возник ряд методов защиты и от «нападений» во сне. Существует три основных типа такой защиты, применяемых, соответственно, перед сном, во сне и после сна.

Задача любых профилактических методов защиты перед сном (будет ли это визуализация «магического круга» или обычная самовнушенческая формула: я сильный, я не боюсь никого) состоит в том, чтобы вселить в человека веру: нападения не произойдет, не сможет произойти.

Автор полагает, что профилактическая защита — это худшая из всех возможных защит. Ведь сам факт применения вами защиты еще до того, как на вас напали, свидетельствует о том, что вы боитесь нападения. А это, в свою очередь, говорит о том, что на вас даже не надо нападать — вы уже сами на себя напали.

Иногда для отражения нападений советуют развивать свое осознание во сне, т. е. учиться продолжать бодрствовать и в мире сноведений, пронося сюда центр активного сознания. Поскольку же такая сознательность в мире сноведений равнозначна выходу в астрал, то защита в этом случае ничем не отличается от астральной защиты.

Основное возражение, выдвигаемое против увлечения осознанием себя во сне, следующее: прежде чем учиться продолжать бодрствовать во сне, необходимо для начала научиться бодрствовать наяву. Научиться бодрствовать наяву гораздо труднее, чем научиться бодрствовать во сне, поскольку мы привыкли принимать свое обычное якобы бодрствование за бодрствование как таковое. Привышаяся ситуация знакомого физического мира угнетает функцию бодрствования, необычность же ситуации осознания себя во сне, то есть осознание себя пребывающим в каком-то другом месте, обостряет ее до предела. Поэтому, конечно, для того, чтобы узнать, что такое бодрствование, полезно будет пару раз осознать себя во сне.

Не следует забывать, однако, что не спим мы как-никак две трети своей жизни, а во сне — лишь одну треть. Нередко люди погружаются в эксперименты со сном, с «астралами» и т. п. лишь затем, чтобы иметь «полное моральное право» (работа-то ведется) предать забвению и пустить на самотек «этот» мир, в котором протекает большая часть нашей жизнедеятельности.

Еще один недостаток рассматриваемого типа защиты состоит в том, что им нельзя воспользоваться сразу. Развитие устойчивого осознания себя во сне — сложный продолжительный процесс,

и поэтому в качестве защиты такое осознание может применяться лишь единичными людьми — профессиональными психонавтами. Учитывая сказанное выше, представляется очевидным, что непрофессионалам сон следует рассматривать как путешествие в чудесную страну, а от всех возможных в этой стране патогенных случайностей, если таковые случаются, защищаться уже наяву.

Устранение результатов психического нападения, которое имело место во сне, в принципе НИЧЕМ не отличается от устранения результатов психического нападения, которое имело место наяву, поскольку структура и характер состояний, обусловленных нападением во сне, НИЧЕМ не отличаются от структуры и характера состояний, обусловленных нападением наяву: общая слабость, отрицательный эмоциональный фон, хоровод мыслей вокруг темы свой беззащитности перед могущественными силами мрака, а также воображение, много воображения.

Специфика же нападений во сне заключается в том, что, просыпаясь, человек обнаруживает себя уже в крайне отрицательном состоянии. Для борьбы с ними предлагается метод т. н. «вытеснения». Согласно традиционной оккультной интерпретации, для этого необходимо: «прервать контакт с враждебными силами», «очистить атмосферу окружения», «восстановить ауру».

Фактически указанные три этапа соответствуют работе с тремя оболочками — ментальной, витальной и энергетической. Задача заключается в том, чтобы отснить отрицательную психическую информацию от более глубоких оболочек к более поверхностным.

Начинать вытеснения следует с памяти о сноведении, осознав, что память в данном случае является инструментом для вторжения прошлого в настоящее. Ничего того, что мы видели во сне, в настоящий момент УЖЕ нет. Осознайте этот факт.

В настоящий момент вы попросту находитесь в определенном отрицательном состоянии, причем сохранению и упрочению этого состояния способствует именно воспоминание об увиденном и пережитом.

Далее следует успокоить воображение, осознав, что оно в данном случае является инструментом, проецирующим ваше состояние в будущее, т. е. продлевающим это отрицательное состояние.

Теперь при помощи ума, освобожденного из рабства памяти и воображения, можно проанализировать, чем обусловлено ваше состояние, настоящее отрицательное эмоциональное состояние. Вы обнаружите, что оно вызвано было все теми же памятью и воображением!

Возможно, осталось еще и отрицательное энергетическое состояние, хотя нападения во сне носят, как правило, витальный характер. В этом случае возможны три варианта. При достаточном развитии уровня концентрации внимания можно воспользоваться обычной концентративной защитой. Можно сплясать «танец По-

беды», принять холодный душ, сделать зарядку и т. д. А можно, воспользовавшись случаем, пронаблюдать за тонкими энергетическими процессами повышения тонуса, притока сил, другими восстановительными ощущениями.

О преимуществах «защиты после сна» говорит тот факт, что обычный человек во сне несознательен и в любом случае осознает нападение лишь по пробуждении. О нападении можно говорить лишь тогда, когда его осознают. Если во сне имело место какое-либо отрицательное «событие», которые вы расцениваете не в качестве нападения, а в качестве кошмара, то это «событие» не может завладеть вашим воображением и, таким образом, причинить вам какой-то вред. Устанавливающее в психике отрицательную доминанту воображение подключается лишь в момент осознания того, что это был не просто кошмар.

А поэтому, если в момент пробуждения или после него вы решаете по какой-либо причине, что это был не просто кошмар, а что на вас было совершено нападение, то вам следует воспользоваться защитой так, как если бы нападение было бы совершено не во сне, а наяву. Запомните раз и навсегда: значим лишь тот момент, в который происходит осознание нападения. Именно в этот момент нападение и происходит. Только осознание дает нападению осуществиться: осознание — это своеобразная «антизащита».

И в то же время оно составляет необходимое условие всякой защиты. Именно осознание обуславливает как «защиту», так и «нападение» — это становится возможным исключительно благодаря осознанию. Оно создает условия и для того и для другого, наблюдает и то, и другое, или что-то одно, или не наблюдает вовсе. Оно может вовлекаться и в то, и в другое, или в одно из них, или не вовлекаться вовсе. Осознание — Мастер, который зачастую не осознает своего мастерства. Мастерство осознания лишает смысла всякую защиту. Осознание — это именно антизащита.

АНТИЗАЩИТА

Антизащита прямо противоположна «абсолютной защите» — принципиальному неверию в патогенную систему верований. Но, как указывалось в первой главе, нет систем верований патогенных от начала и до конца. Системы верований могут быть патогенными в каких-то своих частных аспектах. В то же время мы не можем частично отрицать систему верований, мы можем отрицать ее только полностью — во всех непатогенных аспектах.

Однако, подумайте, ведь межличностные взаимодействия в форме психологического нападения и психической защиты — это такая

частность, такая мелочь, такой пустяк по сравнению с теми перспективами, которые раскрывают перед нами биопольные системы верований, что отказываться от этих перспектив из страха быть инвольтированным — все равно, что менять право первородства на чечевичную похлебку.

Ведь то, что мореплавание чревато кораблекрушениями, вовсе не значит, что нужно от него отказаться. Нужно совершенствовать мастерство навигации, и то, что успех психических нападений обусловлен нашим разнужданным воображением, вовсе не значит, что нам нужно стать начисто лишенными воображения истуканами, защищенными по гроб жизни. Нужно совершенствовать присущую нам способность осознавать, что с нами происходит.

«Защита — это сопротивление, — говорит Кришнамурти, — сопротивление же устраняет понимание». Антизащита — это готовность опытно пережить любые возможности, предоставляемые данной системой верований. Она приносит плоды, однако плоды совсем иного рода, чем, скажем, «витальное айкедо». Ее задача состоит вовсе не в том, чтобы энергетически «облапошить» незадачливого индуктора с его же собственной помощью. Она не имеет ничего общего ни с конфронтацией, ни со всепрощением. Благодаря антизащите перцепиент обретает понимание происходящего и самого себя.

Так, применяя антизащиту в случае энергетического нападения, то есть полностью раскрывая себя «энергетической ситуации», но не вовлекаясь в нее витально и ментально, мы обретаем полноту понимания ситуации.

Мы видим это гораздо лучше, чем если бы попытались разобрататься во всем сами, ведь в каждом из нас существует подсознательная тенденция к потаканию своим маленьким слабостям. Во время же нападения «противника» нам их безжалостно показывают. Поняв, какое это большое счастье и удача — подвергаться нападению, вы поймете, почему воин жаждет поражения и ищет достойного противника. То, что не убивает нас, делает сильнее.

Как выработать антизащиту? Резонный вопрос, поскольку для того, чтобы воспользоваться антизащитой, нужно сперва ее выработать. Ибо нам лишь кажется, что мы обладаем осознанием, в действительности мы, разомлев в теплых лучах памяти и воображения, движемся по жизни на «автопилоте» стереотипных реакций и не осознаем почти ничего, даже образом памяти и воображения. Попробуйте в экспериментальных целях соотнести только что сказанное со своим осознанием. Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз что-то ОСОЗНАЛИ? Много ли вы ОСОЗНАЛИ только что? Попробуйте осознать хоть что-нибудь в окружающей вас обстановке.

Развитие осознания основано на методе т. н. «некритического самонаблюдения», т. е. безаналитического наблюдения своих внешних и внутренних реакций на среду в повседневной деятельности без одобрения или осуждения своих «правильных» или «неправильных» (как нам кажется) проявлений.

В контексте антизащиты идет речь о способности разотождествляться с тремя вышеупомянутыми «оболочками» (по крайней мере, с двумя «крайними» из них — энергетической и витальной), невовлеченно наблюдая свои эмоции: радость, печаль, гнев, страсть и т. д. и свои состояния: усталость, бодрость, напряженность и т. д. Все это мое, но это не Я. А кто я? Скажем так: я — осознание. Итак, антизащита, осознание.

План отработки антизащиты приблизительно таков.

Необходимо научиться разотождествлять в случае необходимости свое тоническое и эмоциональное состояние, т. е. обрести способность брать под сознательный контроль автоматический процесс из взаимообусловленности.

Необходимо научиться разотождествлять в случае необходимости свои эмоции и мысли, т. е. обрести аналогичную способность и в данной сфере. Здесь подчеркнута «в случае необходимости», потому что хроническое неконтролируемое разотождествление называется шизофренией, и от нее Боже вас упаси.

Далее, отработка антизащиты должна проводиться не в критических ситуациях «психических нападений». Несколько острых опытов, конечно, помогут выявить степень своей неразотождественности с оболочками, со всей наглядностью покажут основные задачи будущей работы с осознанием.

Разумеется, выработка антизащиты — лишь один из частных случаев прикладного развития осознания. Развивается наше бытие — развивается и осознание. Осознание тоже можно развивать. В этом случае, говорят, будет развиваться и бытие. Процесс развития осознания, сферы осознаваемого бытия и самосознания называется ЙОГОЙ. Очевидно, в процесс такого развития неосознанно вовлечено все человечество. В нашу же задачу входит сознательно развивать осознание, т. е. СОЗНАТЕЛЬНО заниматься йогой.

Впрочем, йогой это называть необязательно... Итак, осознание (назовем его «антизащитой», что впрочем, тоже необязательно) следует развивать не в патологических условиях «психических нападений», а в нормальных условиях повседневной жизнедеятельности, наблюдая работу «оболочек» в бытовых ситуациях и в контактах с «обычными людьми» — положительных отрицательных и нейтральных. «Нападения» же следует рассматривать лишь в качестве тестовых ситуаций, экзаменов на разотождественность.

ЗАЩИТА В ПРЕДГАЛЛЮЦИНАТОРСКИХ СИТУАЦИЯХ

Как уже говорилось, галлюцинации представляют собой неконтролируемые проникновения астрального плана (мира сноведений) в физический. Галлюцинаторные образы вовсе не обязательно являются в результате психического нападения, однако в исключительных случаях могут иметь и такую природу. Это очень коварная форма нападения, цель ее заключается в том, чтобы восстановить против человека его социальное окружение. Галлюцинирующий перцепиент, как правило, проявляет черты неадекватного поведения, в результате чего подвергается более или менее длительной изоляции в сумасшедшем доме. А как свидетельствуют очевидцы, по сравнению с испытаниями, выпадающими на долю перцепиента в этом заведении, все психические нападения — детский лепет.

Различают два этапа неконтролируемого проникновения астрального плана на физический: этап «утонышения вуали», разделяющий эти два мира, и этап «разрыва вуали», с выходом астральных форм и сущностей в сферу восприятия физического мира. «Утонышение вуали» может происходить без последующего «разрыва», а «разрыв вуали» — без предшествующего «утонышения».

«Утонышение вуали» вызывает у перцепиента ощущение чьего-то незримого присутствия. Перцепиент чувствует, что он превратился в объект наблюдения со стороны неких сущностей, безмолвно стоящих у самой завесы, отделяющей наш мир от мира сноведений. Предчувствия перцепиента могут подкрепляться и различными двигательными явлениями.

В преобладающем большинстве ощущение незримого присутствия сопровождается чувством беспредметного страха, для которого отсутствуют какие-либо конкретные объективные причины. В чувстве беспредметного страха, как будет показано далее, нет ничего плохого. Однако иногда беспредметный страх перерастет в беспредметную панику, паника же сопровождается неадекватными формами поведения и может послужить поводом для госпитализации перцепиента.

Эффективная борьба с паникой невозможна без сознания происходящего и понимания его механизма. Однако задача эта затруднена по той причине, что люди, как правило, боятся. Расценивая страх перед «незримым присутствием» как явление того же порядка, что страх темноты, они пытаются поскорее подавить эти малоприятные ощущения, лишая себя тем самым возможности понять, что с ними происходит.

Действительно, темнота и «незримое присутствие» ситуации аналогичные. И в первом и во втором случае отсутствует сенсорный (чувствительный) материал для т. н. «опережающего отражения»

действительности, благодаря которому человека не так-то легко застигнуть врасплох.

«Беспредметный страх» — это естественная реакция живого организма на сенсорно непрогнозируемую ситуацию (СНС), т. е. ситуацию, в которой отсутствует объективная возможность прогнозировать течение событий и применять имеющиеся стереотипы двигательных реакций. При этом восприятие и поведение как бы снимаются с «автопилота» и переводятся на «ручное управление», СНС ставит организм перед необходимостью постоянно быть готовым СРАЗУ КО ВСЕМУ.

Происходит экстренная автоматическая мобилизация всех энергетических ресурсов, и тело превращается в туго сжатую пружину, готовую в любой момент автоматически разрядиться в любом направлении, которое может потребовать ситуация. Такое состояние ТЕЛА, готового к любому и немедленному действию, субъективно переживается как чувство беспредметного страха.

Специфика этого психофизиологического состояния организма определяется отчаянными попытками УМА также быть готовым ко всему. Дело в том, что нетренированный ум не способен быть готовым к какому-то действию (тем более, быть готовым ко всему) он способен лишь действовать беспорядочно. И если в обычных ситуациях эта беспорядочность движется по упорядоченным руслам стереотипов, то в СНС она становится очевидной.

Будучи лишенным объективной основы для прогнозирования, будучи в то же время неспособным остановиться, исчезнуть, передав бразды правления непосредственному восприятию, ум разворачивает лихорадочно безосновательную прогностическую деятельность, молниеносно моделируя массу вариантов «развязки» ситуации. Поскольку же всякая СНС таит в себе потенциальную угрозу для выживания, она «взрыхляет» самые глубинные, архаические слои психики. По принципу «тяжело в науке — легко в бою», ум готовит тело к худшему. Тут тебе и казаки-разбойники, и серые волки, и черные маги, и существа мрака и весь астральный набор.

Если же дрожащий палец ума нечаянно нажмет на спусковой крючок тела, то может произойти пробой умственной беспорядочности на двигательную сферу. Состояние, в котором беспорядочность охватывает как интеллектуальный, так и двигательный аппарат человека, называется п а н и к о й.

Попадая в СНС обычный современный человек легко впадает в панику. Жизнь его бедна подобными ситуациями, и у него практически отсутствует опыт поражения имми глубокою страхом, он НЕ УМЕЕТ бояться. Для обретения такого умения один только интроспективный анализ недостаточен, необходимо почаще попадать в СНС, но попадать не в качестве невольной жертвы,

а в качестве сознательного участника. Таким образом, речь идет об экспериментальной «работе со страхом».

Идеальная экспериментальная ситуация, моделирующая ощущение «незримого присутствия», — это одинокая прогулка в глухом лесу безлунной ветреной ночью. Данная ситуация позволяет достичь подлинно — беспредметного страха, поскольку в наших лесах отсутствуют хищники, питающиеся человеческим мясом, а преступники в указанное время предпочитают более комфортную среду.

Итак, победить страх такого рода невозможно — это естественное состояние организма в СНС. Однако если не бояться этого самого энергетического из доступных организму состояний, то его можно использовать для различных целей. Надо сказать, что воспользоваться энергией страха очень трудно, поскольку он, подобно цепной реакции, моментально распространяется из «энергетической» на все остальные оболочки и сам, так сказать, пользуется ими. Задача же состоит в том, чтобы локализовать его в границах «энергетики». Локализованный таким образом страх превращается в нечто вроде управляемой термоядерной реакции и может служить источником неисчерпаемой энергии.

Ключ к локализации лежит в самой глубокой из охваченных страхом оболочек — ментальной. Нейтрализовать ее обусловленную беспредметным страхом активность невозможно. Ни подавлением (как тебе не стыдно, взрослый ведь человек, и т. д.), ни угрозами (все бандиты уже давно спят и т. д.). Необходимо добиться положительного усилия в требуемом направлении от самого интеллекта, а именно-интеллектуального согласия на то, что произойдет.

Ум перестает сопротивляться будущему и дает на него согласие: пусть «это» произойдет, чем бы оно ни было. Тем самым ум прекращает «бой с тенью», и подобно телу, изъясляет подлинную готовность участвовать в том, что произойдет (если оно произойдет). Это очень освобождающая форма согласия. Она сопровождается автоматической остановкой ментального потока, резким прояснением восприятия происходящего, положительным эмоциональным всплеском и чисто физическим ощущением спада напряжения — будто гора с плеч.

Такое согласие — труднодостижимый, но совершенно необходимый этап, лишь по прохождении которого и начинается собственно «энергетическая» работа. Энтузиастов, впрочем, следует предупредить против слепого увлечения страхом. Для энергетической работы со страхом нужна соответствующая «общенергетическая подготовка» («прочистка каналов» и т. д.), способность активно восстанавливать равновесие во внутренней сфере организма, в противном случае такая работа чревата физическими расстройствами. Не следует забывать и о том, что энергетическая мобилизация

организма в СНС сопровождается гормональной бурей, для нейтрализации которой требуется дополнительные специальные усилия.

ЗАЩИТА В ГАЛЛЮЦИНАТОРСКИХ СИТУАЦИЯХ

По мере «утонышения вуали», разделяющей физической и астральный миры, наблюдается активизация смутных зрительных образов в периферическом поле зрения. С «разрывом вуали» астральные формы в сущности перемещаются из периферического в центральное поле зрения, т. е. полностью проникают в сферу восприятия физического мира.

Защита в случае проникновения астральных форм и сущностей на физический план (не имеет значения, произошло это в результате психического нападения или нет), ничем не отличается от защиты в случае сознательного выхода в астрал, поскольку астральные формы, вторгаясь в область восприятия физического плана, не смешиваются с ним и сохраняют описанную выше астральную специфику. Однако ситуация сознательного выхода в астрал в корне отличается от ситуации с проникновением астральных форм на физический план.

Если в первой человек в значительной степени контролирует себя, осознает специфику происходящего, то вторая ситуация, как правило, оказывается для него неподконтрольной, напоминая тем самым ситуацию непроизвольного астрального выхода, т. е. сноведения, в котором человек не осознает, что все ему это только снится.

Поэтому астральной защитой в интересующей нас ситуации можно воспользоваться в том случае, если превратить ее из неконтролируемой в контролируемую, осознать себя во сне. Это достигается не путем подавления вторгающихся астральных форм, а путем осознания специфики ситуации. Осознание, во-первых, того, что произошло вторжение (т. е., что эти формы не являются частью физического мира) и, во-вторых, вторжение произошло лишь для вас, а не для людей, находящихся рядом с вами.

Первое дает возможность сохранять адекватную позицию по отношению к астральным, а второе — сохранить адекватную позицию по отношению к непосредственному социальному окружению.

Со сложностью задачи превращения неконтролируемой ситуации в контролируемую сталкивается каждый, кто испытывал сильное алкогольное опьянение, в котором ситуация властвует над человеком, а не наоборот. Неконтролируемое состояние алкогольного опьянения — это состояние, до некоторой степени воспроизводящее бесконтрольность состояния обычного сноведения. Поскольку же характерной чертой всякого психического (в том числе и галлюцинаторного) состояния является неконтролируемость, состояние алкогольного опьянения можно рассматривать как эксперимен-

тальный психоз и использовать для опытного изучения механизмов неконтролируемых состояний. Автор нашел, что состояния, оптимальные для экспериментальной работы, достигаются при помощи 40% алкоголя в дозировке 300—500 мл. для взрослого мужчины. Опыты с неконтролируемыми состояниями рекомендуется проводить не чаще одного раза в неделю в смешанно-разнополюй пьюще-непьющей группе. Особое внимание следует уделять выявлению неадекватности собственного поведения и неадекватности оценки ситуации, а также выявлению момента перехода из контролируемого состояния в неконтролируемое. Личные наблюдения необходимо сравнивать с наблюдениями трезвых членов группы.

Высоко развитое осознание и контроль над внутренним состоянием дают возможность адекватно прореагировать и на ситуацию, создаваемую в результате проникновения астрального плана на физический. Так, в литературе описаны случаи, когда йоги, поглощавшие значительное количество опия и даже столь мощного галлюциногенного препарата как ЛСД, продолжали вести себя, как будто ничего не произошло.

Разумеется, мы не можем судить об их внутренних состояниях, но если человек контролирует свои поступки и укладывается в рамки условного диапазона общепринятых норм поведения, то его психическое состояние не может расцениваться как ненормальное. О патологии можно говорить лишь в том случае, если неадекватным становится ваше поведение по отношению к окружающим, если мы утрачиваем осознание того, как наши поступки выглядят с точки зрения внешних наблюдений.

Кстати, попытки посвятить в свой опыт людей, не готовых принять его адекватно, также следует рассматривать в качестве неадекватного поведения.

Мир сноведений во всей полноте его лишь изредка прорывается в сфере восприятия физического плана. Как правило, мы имеем дело с «изображением без звука» или «со звуком без изображения». В последнем случае речь идет о т. н. «голосах». «Голоса» могут быть различно настроены к перцепиенту. Характерная особенность «враждебных голосов» состоит в том, что они активно пытаются склонить перцепиента к неадекватным действиям.

Навязываемая таким путем «отрицательная информация» может облекаться в голоса людей, которых перцепиент любит и уважает, друзей, близких родственников и т. д. Голоса стремятся заинтересовать перцепиента, втереться к нему в доверие, вовлечь его в активный диалог, овладеть его вниманием и воображением, помрачить осознание специфики происходящего, а затем при помощи угроз, обещаний, обвинений и т. д. подчинить его поведение своей воле. Они подобны сладким песням сирен, завлекавших очарованных мореплавателей. Голоса, разумеется, далеко не всегда зловредны. Классический тому пример голос («даймон») Сократа, предупреж-

давший его, что он не должен делать, но никогда не говоривший ему, что он должен делать.

Малейшее поползновение со стороны голоса **НАВЯЗЫВАТЬ** перцепиенту свою волю или мнение служит верным индикатором «зловредности», причем индикатор этот может сработать в любой момент.

Как правило, это происходит, едва лишь голосу удалось «заговорить» перцепиента, и тот утратил бдительность. Более того, перцепиента, утратившего бдительность, вполне могут довести до больницы как нейтральные, так и доброжелательные голоса. Действительно, вид человека, который с помутившимся видом и выразительной жестикуляцией беседует с невидимыми собеседниками, приводит окружающих к вполне естественной мысли о том, что этому парню не мешает подлечиться.

Голоса поистине непредсказуемы в своих намерениях, поэтому в отношениях с ними огромное значение обретает способность к самоконтролю, неусыпному осознанию специфики ситуации. Ни в коем случае не следует забывать, что, будучи порождениями астрального, голоса неспособны подействовать на нас иначе, как через воображение. Наблюдать за их попытками убедить нас в своем всемогуществе (и тем самым вовлечь в свою игру) довольно любопытно. Что характерно: голоса используют при этом известный пропагандистский прием: «Если вы хотите сделать ложь истиной, повторяйте ее почаще.»

Для страха перед голосами нет никаких причин, в них нет ничего дурного, за исключением того, что они упорно пытаются манипулировать нами, т. е. пытаются заставить реагировать на себя определенным образом — эмоциональным или поведенческим. В манипуляции, как таковой, также нет ничего дурного — это неясный принцип «нормальных» межличностных отношений. Однако в случае с «враждебными голосами» мы сталкиваемся с патологической, доведенной до абсурда жадной абсолютной власти ради власти над объектом манипуляции.

Говорят, что «враждебные голоса» обладают огромной силой внушений, противостоять которой очень трудно. Но чем обусловлена эта сила? Голоса появляются внезапно и застигают перцепиента врасплох, он к такому не готов. Он не соображает, что происходит и совершенно не осведомлен о своих «правах и обязанностях» в связи с происходящим.

Благодаря этому его попросту обманывают. Используя фактор неожиданности, а также экстраординарность ситуации и растерянность перцепиента, голоса с чисто цыганской методичностью приступают к откровенному «вымогательству» неадекватности. Эти бесплотные призраки грозят, требуют и обещают. Короче говоря, голоса берут перцепиента «на испуг» — в этом и заключается вся сила их внушения.

Защита против такой патологической манипуляции со стороны голосов, ведущей к явной неадекватности поведения перцепиента, основана на опыте осознания механизма нормальной манипуляции, которая исходит от непосредственного социального окружения перцепиента и ведет к «конвенциональным неадекватностям» в его поведении, т. е. неадекватностям, не выходящим за рамки общепринятой нормы.

Не поддаваться на откровенную «патологическую манипуляцию» голосов трудно лишь оттого, что она непривычна и шокирует своим апломбом. Не поддаваться на нормальную манипуляцию гораздо сложнее: она слишком привычна и, проникая в плоть и кровь, совершенно незаметна.

Мы привыкли рассматривать в качестве манипуляции лишь особо нарочитые и беспардонные попытки одного человека (мага) оперировать поведением и восприятием другого человека (жертвы). Если же человек, скажем попросту, оскорбляет нас, и если мы при этом оскорбляемся, то мы не ощущаем никакой манипуляции с его стороны, мы ощущаем лишь свои отрицательные эмоции. Мы видим только то, что он плохой, что он сделал нам плохо, и нам почти никогда не приходит в голову, что мы реагируем на него, пляшущим под его удку, переживаем навязанные нам ненужные (неадекватные) состояния или даже, возможно, совершаем какие-то ненужные нам поступки. Достаточно понаблюдать схватку какой-нибудь пиратствующей старушки с желторотой молодежкой, чтобы понять, о чем идет речь.

Манипуляция имеет место всякий раз, когда человек вовлекается в какие-то нежелательные для себя состояния или действия. По своей воле человек ни во что подобное вовлекаться не будет: если это произойдет, значит он на что-то клюнул, значит произошла манипуляция вне зависимости от того, насколько поймавший его «рыбак-манипулятор» был сознателен в своих целях и средствах.

На что же мы клюем? Пытаясь обрести неуязвимость от ненужных реакций в обычных социальных контактах (на работе, дома, в сфере обслуживания и т. п.), каждый обнаружит в себе те струны, на которых играют его ближние. Обнаружит он также, что неуязвимость обретается благодаря лечению причин уязвимости, а не ее симптомов. Практика такого рода создает в том числе устойчивый иммунитет против патологической манипуляции со стороны «враждебных голосов».

Итак, если галлюцинаторная ситуация находится под контролем, то из патологической она превращается в экспериментальную. Вам выпала неслыханная удача исследовать астральный мир наяву. Если вы разотождествлены с ситуацией и осознаете специфику происходящего, вы вполне можете вступить со вторгшимися астральными формами и сущностями в контакт. Обычная ошибка,

совершаемая при этом, заключается в попытке вступить с ними в контакт на физическом плане.

Такие попытки являются неадекватными не только с точки зрения окружающих, но и по сути. Как уже указывалось, вторгаясь в физический план, астральные проекции сохраняют свою специфику, т. е. продолжают оставаться порождением мира воображения. Поэтому и вступать с ними в контакт имеет смысл лишь посредством воображения.

Например, вовсе не обязательно обращаться к астральным сущностям, которым принадлежит данный «голос». Этот признак, однако, справедлив лишь в тех случаях, когда «голос» сам предлагает свои «услуги». Если же воля к общению исходит от перцепиента, если он задает «голосам» вопросы, то в оценке их ответов ему следует полагаться на собственное разумение.

Искренне и глубоко вопрошающий может выйти на контакт с так называемым «астральным учителем» — персонифицированной проекцией интуитивной сферы на «астральный экран» и получить через этот канал весьма ценную информацию. В отличие от других «голосов», астральный учитель говорит лишь тогда, когда мы к нему обращаемся, и лишь о том, о чем мы у него спрашиваем. Иногда вместо прямого ответа нам может быть предъявлено требование совершить некоторые действия или серию действий, не вполне обычных с точки зрения здравого смысла и внешнего наблюдателя, которые и могут якобы дать ответ на наш вопрос. Обычно эти действия, связаны с так называемым «сверхусилием» и непосредственная их задача заключается в том, чтобы сделать наше и без того измененное состояние осознания еще более измененным.

Если требуемые действия не содержат угрозы целостности и здоровью организма, их следует выполнять прежде всего в тестовых целях. Если научения исходят от «астрального учителя», а не от какого-нибудь маскирующегося под него «астрального шутника», то в результате их выполнения мы самым неожиданным образом действительно получаем ответ на наш вопрос. Однако по вполне понятным причинам подобными экспериментами рекомендуется заниматься в полном уединении.

Сознательная работа с галлюцинаторными ситуациями — очень интересная сфера исследований, и всем, кому она доступна, автор может лишь пожелать успеха.

Ю. ТКАЧЕНКО.
Автор-составитель

ВАШ ШАНС — РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Дорогие друзья! После выхода статьи «Сверхмафон к себе» число моих единомышленников очень возросло. Я рада, что у многих из вас значительно улучшилось самочувствие. Были и те, кто брался за дело и отступал, уступая патологической любви к мешанине в питании. Важно понять, что раздельное питание, внедренное вместе с поэтапной очисткой тела от шлаков, — это путь возвращения тела к жизни по законам Природы. Пищеварение при раздельном питании происходит с наименьшими затратами природных пищеварительных реактивов-гормонов, ферментов, желудочно-кишечного сока. Известно, что 50% получаемой организмом биоэнергии человек затрачивает на зрение, а еще 50% — на всю остальную жизнедеятельность. Именно эти 50% и надо научиться правильно использовать. При захламлении тела шлаками 40%-ов из этих 50-ти уходит на пищеварение и обезвреживание пищевых токсинов, на так называемую «внутреннюю экологию», а остальные 10% — на движение, мышление, на борьбу со стрессами и шествие среди вирусов и эпидемий.

Где же тут черпать резервы для улучшения здоровья? Раскинем умом. И сразу станет ясно, что надо уменьшить затраты на пищеварение и по возможности исключить лекарственную интоксикацию. В результате высвобождается большое количество биоэнергии. Все очищенные системы начинают работать с меньшими помехами и значительно лучше участвовать в жизнеобеспечении организма.

Итак, по просьбе читателей я даю еще раз описание поэтапной очистки организма, с включением раздельного питания. Опыт показал, что такой подход обеспечивает наиболее вероятную чистоту тела, внутреннюю экологию.

Вспомним слова нашего соотечественника В. И. Вернадского: «Ни один вид не может жить в создаваемых им отходах».

А мы пытаемся, да еще с массированным лекарственным допингом.

Десять лет назад, когда болезни крепко схватили меня за горло, в работе Гиппократа «Гигиена» я прочла о том, что человек

рождается здоровым, а все болезни к нему приходят через рот с продуктами питания. Через тысячу лет великий врач VI столетия Ибн Сина (Авицена) в работе «Трактат по гигиене» также говорит о целесообразности правильного разделения отдельных продуктов питания по времени. Если этого не делать, то неправильные сочетания пищи мешают друг другу. Все переработанное остается в кишечнике и становится причиной болезни.

Наш современник, доктор Герберт Шелтон в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» развивает эту мысль на основе современных понятий о химическом составе продуктов и закономерностях пищеварения в желудочно-кишечном тракте. Меня, как инженера-технолога пищевой промышленности, более всего заинтересовала идея раздельного употребления продуктов питания. Ведь в таком случае создаются условия оптимального режима переваривания пищи, исключается риск — заваливать кишечник собственными отходами и напитывать кровь собственными токсинами, создав условия медленного самоубийства.

Русский лечебник Куреннова утвердил окончательно мои личные выводы. Эта книга издавалась много раз за рубежом, сделала своего автора миллионером, а вот у нас в стране очень мало известно о ней, т. к. при Советской власти она не издавалась и найти ее копии можно только в солидных книгохранилищах да редких домашних библиотеках. Уникальны строки этой книги в главе о том, почему люди все жизнь болеют, страдают, да так и, не узнав причин своего недомогания, умирают раньше времени. В «Русском лечебнике» даны копии рентгеновских снимков толстого отдела кишечника практически здорового человека в тот момент, когда завалы в кишечнике становятся уже солидной частью его массы.

Проанализировав названные источники и пройдя по красной нити зависимости здоровья человека от порядка в питании, можно сделать один единственный вывод. В питании, как и во всех процессах природы, существуют законы, нарушение которых не проходит бесследно.

Итак, обратимся к теории Герберта Шелтона о раздельном питании. Согласно его теории, все продукты питания следует разделять на 3 группы — белки, углеводы и живые продукты.

Согласно его теории, белки расщепляются в желудочно-кишечном тракте преимущественно реактивами кислотного состава, углеводы — щелочного, а вот живые продукты могут сами себя переваривать. Эти продукты, как правило, не прошли тепловой обработки. Они несут в себе и питательные вещества, и ферменты для их расщепления. Жиры вполне сочетаемы и с углеводами и с белками. В книге Шелтона много частных определений, касающихся продуктов питания, которые у нас не растут, не всем доступны. Мне представилось полезным использовать информацию Шелтона

для сортировки продуктов, имеющихся в наших магазинах или хозяйствах огородников. Составленная схема адекватно-раздельного питания служит мне и моим единомышленникам около десяти лет. Она компактна, занимает мало места, легко читается. Для пользования ею не надо быть специалистом. Судя по ответам читателей журнала «Природа и Человек» и слушателей моих лекций, схема работает успешно. Худеют толстяки, поправляются худые, уходит гипертония, гастроэнтерологические заболевания, головные боли, меняется душевный настрой человека.

Схема адекватно-раздельного питания

Белки	H+	Жиры	Живые продукты	Углеводы OH-
Мясо, рыба			Зелень, фрукты	Хлеб, крупа
Бульоны			Сухофрукты	Сахар (чай,
Яйца			Овощи (кроме картофеля)	компот, варенье)
Баклажаны, грибы				Картофель
Фасоль, бобовые			Соки, ягоды	Мед
Орехи (живые)			Арбузы	
Семечки (живые)			Сухое вино	
(Совместимые)			(Совместимые)	
(Опасно для жизни)				
Дыня				
Молочные продукты		—		Ни с чем не совместимы

Чтобы понять, как работает схема, упростим для примера процесс питания. Представим, что мы съели 100 гр. мяса. В нем содержится около 20% белка, значит, в желудке выделится переваривания мяса 20 эквивалентных единиц кислого секрета. Кислота, необходимая для расщепления белков, обозначена над группой белков знаком H+ (катион водорода), щелочь, необходимая для расщепления углеводов, обозначена знаком OH- (анион гидроксила). Добавим к мясу 100 гр. помидоров или томатного сока. Этот продукт принесет с собой от 5 до 12% кислоты. Следовательно, затраты желудочных желез по выделению кислоты могут быть меньше на 5—12 ед., чем в том случае, когда съедено было одно мясо. Итоговый расход кислого секрета во втором случае — 15 ед. вместо 20 — в первом случае. А теперь добавим к 100 гр. мяса 100 гр. хлеба (обычное наше сочетание за столом). В 100 гр. хлеба может содержаться от 25 до 60% углевода. Желудочно-кишечный тракт выделит на 100 гр. хлеба до 60 ед. щелочного секрета. Этот процесс выделения ферментов

щелочного порядка начнется уже во рту, из слюнных желез, затем продолжится в 12-перстной кишке. Щелочные реактивы, пришедшие с хлебом, обязательно встретятся с кислым секретом, выделившимся на мясо. Процесс переваривания резко притормозится из-за нейтрализации кислот щелочами. На нейтрализацию 60 ед. щелочного секрета уйдет 60 ед. эквивалентного кислотного секрета. Это затраты ферментативного аппарата нашего желудочно-кишечного тракта вхолостую. Суммарный расход кислого секрета в 3-м случае, когда мясо съедено с хлебом, составит на 100 гр. мяса — 80 ед., т. е. в 4 раза больше, чем в 1-ом случае, и в 6 раз больше, чем во 2-м случае. Если учесть, что и к 100 гр. мяса по нашим традиционным меню добавят 300 гр. картофельного пюре или рисовой каши, в конце обеда предложат булку или пирожок с чаем, а на первое подадут суп или борщ на костном бульоне с картофелем, то при подсчете становится ясно, что расход кислого секрета на 100 гр. превышает расчетные 20 ед. в 20—25 раз. Это и есть та самая ситуация перенапряжения, перерасход вхолостую желудочно-кишечной биохимической энергии. С такой перегрузкой не каждый справится. Удивительно велик запас прочности организма человека, но многие все-таки сдают позиции устойчивости рано. Помолодел сахарный диабет. Перегруз поджелудочной железы, выделяющей 23 гормона и фермента, не каждому под силу. Сытный обед и употребление непереносимых взрослым человеком молочных продуктов рано выведут из строя поджелудочную железу. Если большого сахарным диабетом не успели перевести еще на постоянный допинг — инъекцию инсулина, то переход на раздельное питание сразу облегчит состояние поджелудочной железы. Уменьшенные требования к поджелудочной железе в 20—25 раз быстро исключат причину сахарного диабета. С такими нагрузками поджелудочная железа больного человека справляется. Сахарный диабет отступает. Так случается в большинстве случаев, когда больные осознанно организуют свое питание, облегчают задачу своих желез по перевариванию пищи. Официальная медицинская статистика нашей страны прогнозирует к 2000 году значительное увеличение заболеваний сахарным диабетом. Ничего не предлагая для избавления от этой болезни, терапия находит выход в подмене работы поджелудочной железы введением в кровь главного ее гормона — инсулина, тем самым делая ее работу необязательной. Постепенно дозировки инсулина увеличиваются. А как же быть с причиной сахарного диабета? Она ведь остается в поведении самого больного.

Используя схему адекватно-раздельного питания, можно создать оптимальный режим работы желез желудочно-кишечного тракта, облегчить их работу, исключить потери пищеварительного секрета. Так, приготовляя блюда, надо сочетать продукты I-й и II-й групп по схеме. В этом случае продукты II-й группы помогают перева-

риваться продуктам III-й группы. Или же совмещать продукты II-й и III-й группы, также создавая оптимальный вариант пищеварения. При таком порядке питания желудок способен за 1,5—2 часа произвести обработку пищи, однородной по химическому составу, и эвакуировать ее в 12-перстную кишку. Два часа — минимальный перерыв, который следует соблюдать между приемом белковой и углеводной пищи. Обычно же при раздельном питании сильная потребность в пище ощущается только в первые месяцы, когда кишечник, освобождаемый от завалов, и его емкости требуют работы. Позже потребность в пище резко сократится, поскольку усвояемость продуктов питания значительно улучшается. В третьей группе продуктов находится мед. Это прекрасный натуральный сбор сахаров.

Сахар, употребляемый массой населения, плохое подобие меда. Для того, чтобы он мог всасываться в кровь, сахара должна пройти несколько биохимических превращений. Ни у каждого человека кишечник готов осуществить эти реакции. Более того, составляющие меда присоединяют к себе ионы кальция, так необходимого для ежедневного обмена веществ. К сожалению, этого не учитывает наша повседневная практика. С возрастом у человека ослабевает функциональная способность и перистальтика кишечника. Кальций не попадает из продуктов питания в кровь, костная структура становится хрупкой, учащаются переломы. Травматологи срывают кости, на гипсовые повязки уходят десятки тонн гипса, на долгие месяцы человек лишен общественно полезного труда, а ведь этого могло бы и не быть. Ежедневное потребление одной столовой ложки меда обеспечивает уже через 20 минут оптимальную концентрацию ионов в крови, которая удерживается в течение суток. Об этом свойстве меда прекрасно рассказал доктор Джарвис в книге «Мед и другие естественные продукты».

Особое место в таблице совмещения из продуктов уделено дыне. Она вынесена отдельно, т. к. никакого совмещения не терпит. Дыня — продукт-санитар, способствующий очистке желудочно-кишечного тракта. И есть ее следует, не совмещая ни с чем, т. е. употреблению должен предшествовать перерыв в приеме пищи — 2 часа, после нее также нельзя ничего есть 2 часа. Вспомните реакцию желудочно-кишечного тракта у многих детей после дыни: рвота или понос. Понос наступает как выброс залежавшихся в кишечнике каловых масс. Рвота чаще всего наблюдается у тех, кто страдает запорами. Для более полезного употребления дыни всего лучше устраивать дынные дни.

Теперь о молочных продуктах. С возрастом человек теряет способность расщеплять основные составляющие молока («Теория адекватного питания» акад. А. И. Уголев). Молочные продукты очень часто даже с раннего возраста становятся фактором, нарушающим обмен веществ в целом. Такие болезни, как образова-

ние камней, язвы желудка, кишечника, колит, гастрит, диабет, дисбактериоз, полиартрит, остеохондроз, прогрессируют от употребления молочных продуктов. Молоко не терпит никаких смесей. А ведь для вскармливания детей применяются смеси. Каша манная и смеси обязательно спровоцируют у ребенка запоры. Отмените этот механический бездумный конгломерат, кормите ребенка молоком отдельно от крупы, и кишечник восстановит свою моторику. Творог со сливками или молоком усвоится у ребенка, а творог с сахаром и хлебом, запитый чаем, создаст запоры. Посмотрите на наших гипертоников, это они — основные потребители творога и основные покупатели слабительных, а затем посетители кабинетов проктолога.

При нынешнем отношении к вскармливанию младенцев естественная способность переваривать молоко у ребенка нарушается очень рано. Дети сплевывают молоко, отказываются его есть. Подмешивая сладости, крупы и пр. к молоку, мы изменяем естественный вкус этого продукта, обманываем инстинкты ребенка, приучаем организм принимать и перерабатывать его. Со временем организм найдет места складирования неусвоенных компонентов молока. Эти места станут очагами болезненных симптомов. Симптомы будут снимать, «лечить болезни», а молоко будет поступать в организм. Причина нарушения обмена веществ не будет устранена. Она будет действовать. Так создается ситуация хронических болезней. Начинать лечиться лучше всего с полного отказа от молочных продуктов, очистки кишечника, а затем суставов и т. д. Удивительно меняется внешний вид и состояние человека, отказавшегося от молочных продуктов. Более живой цвет лица, очищается кожа ушей, носа, яснее глаза, уходят отеки, боли в суставах, в кишечнике, отступают запоры.

О молоке хотелось бы сказать как об удивительном продукте, идеально сочетающем белки и углеводы. Это пища детеныша, бурно растущего организма. Это как цемент, без которого невозможно построить дом. Но когда дом построен, только безумец станет возить в его комнаты цемент только потому, что это прекрасный стройматериал. В помещении с излишним цементом задыхаешься. Нечто подобное происходит с нашим здоровьем, если мы, люди, чей организм уже не требует такого мощного стройматериала, как молоко, будем продолжать его есть. Жизнь задыхается в таком теле.

Несколько слов еще об одном весьма коварном продукте — бульонах. Это растворы альбуминов, добытых кипячением костей или мяса. В самом элементарном учебнике анатомии в разделе о желудочно-кишечном тракте есть справка о том, что на переваривание бульонов организм несет затраты, в 30 раз превышающие затраты на переваривание мяса. Видимо, мясо, как естественный продукт, содержит в себе удобное для человека сочетание белков,

балластных веществ, создающих благоприятную ситуацию для его расщепления. Бульоны же, как искусственный продукт, этой способности не имеют. Тогда непонятно, из каких соображений ослабленного больного потчуют бульонами, а не мясом. Разве ему 30-кратные расходы на пищеварение полезны?

Да и вообще в организации лечебного питания есть парадоксы. В лечебных учреждениях легкий, как правило, ужин рекомендуют съесть за 2 часа до сна. Тогда из каких соображений после сытного до отвала обеда всех укладывают на «тихий час»? Это что же за установка такая, не имеющая ни капли логики?

Но вернемся к схеме совместимости продуктов. В том случае, когда они совмещены неправильно, и это повторяется изо дня в день, выделение пищеварительного секрета не обеспечивает полного переваривания пищи. Она проходит по тонкому кишечнику, где часть питательных веществ всасывается, а часть пленкой «накипи» оседает на стенках кишечника и «замуровывает» его всасывающую и пищеварительную систему.

Основная же часть непереваренной пищи при этом скапливается в складках-карманах толстой кишки. Толстая кишка наполняется непереваренными продуктами. Они обезвоживаются и компактно укладываются в складках толстой кишки, где хранятся долгие годы. Такой кишечник становится источником общей интоксикации организма: ведь всасывающая поверхность кишечника взрослого человека превышает 300 квадратных метров. В «Русском лечебнике» Куренного приведены копии рентгеновских снимков толстой кишки с зонами забора различными органами питательных веществ, витаминов, энергии из толстой кишки. Что может получить орган из растянутой, набитой каловыми камнями многолетней давности толстой кишки? К тому же слизистая такой кишки иссушена слабительными, имеет очень слабый мышечный слой, плохо кровоснабжается. Кровь такого человека требует больших усилий для обезвреживания.

Нормально функционирующий и своевременно освобождающийся кишечник является как бы мощной «корневой системой» человеческого организма. В каком состоянии «корни», в таком состоянии и все тело. Толстая кишка — это место окончательной утилизации пищи. Фактически без изменений доходит до толстой кишки клетчатка, балластный продукт зерновых — отруби в хлебе, крупах, оболочках фруктов, овощей. Обеспечивая перистальтику в верхних отделах кишечника, в толстой кишке, большая часть клетчатки подвергается гидролизу. Это «топливо» нашей внутренней печки, вокруг которой обогреваются все органы брюшной полости. В чистой толстой кишке нормально питающегося человека температура всего на 1—3 градуса выше, чем в теле вообще. Как на теплой плите, устроился в ее горизонтальной части желудок. В разных частях плотно прижались к ней печень, поджелудочная

железа, мочеполовые органы и т. д. Она обеспечивает оптимальный температурный режим для функционирования внутренних органов. Забитая каловыми камнями кишка, как правило, имеет чужеродную микрофлору. Питание такого человека обычно — шадящая диета, обедненная клетчаткой. «Топлива» нет, температура толстой кишки с завалами каловых камней ниже обычной. Внутренние органы не имеют оптимального температурного режима и дают сбой при функционировании.

При длительном нарушении законов питания нарушается, по словам монгольского ученого Шагша, «формула жизни», вытекающая из способности нашей толстой кишки питать нас, обеспечивать иммунную защиту и не допускать пищевой интоксикации. В случае завалов в толстой кишке ее размеры увеличатся многократно. Брюшная полость становится вместительным огромным неподвижным мешком с каловыми камнями. Она вытесняет из положенных мест внутренние органы, занимая все новые и новые объемы. Она поджимает диафрагму, главную дыхательную мышцу и выключает ее из процесса дыхания. Теперь в акте дыхания станут участвовать только межреберные мышцы. Объем легких резко сократится. Каловые глыбы вытеснят печень, твердым камнем займут мочеполовую систему мужчин, расположенную между прямой кишкой и копчиком.

Резко сократится полезный объем для расположения тонкой кишки, подвижность ее уменьшится. Нижняя часть прямой кишки особенно пострадает: вены ее будут передавлены. Они выпятятся в геморроидальной зоне в виде кровавых шишек. Это уже геморрой. Неисчислимы поражения органов, что возникают по причине постоянно грязной толстой кишки.

И какое бы лечение этим болезням ни предлагалось, все это замкнутый круг борьбы со следствием внутренней грязи, борьбы с симптомами, а причина кроется в нарушенной «формуле жизни», заложенной в толстой кишке.

Чтобы избавиться от первопричины многих заболеваний, надо выносить из организма все, что, как на свалке, копилось годами. И народная медицина хранит в этом плане свой опыт.

В давние времена, когда о теории калорийности питания еще не думали, много веков в оздоровлении людей пользовались понятиями Галлена, врача доисторических времен. Согласно его теории, всякая пища, пройдя через кишечник, должна стать частью крови. Если человек заболел, из его питания в первую очередь исключали трудно усвояемые продукты, белки. Чтобы не допустить поступления в кровь токсинов, кишечник тщательно промывали клизмами.

Самые разные трактаты древних ученых подтверждают важность содержания кишечника в чистоте, как обязательного условия поддержания здоровья.

Русская церковь донесла из X века апокриф о том, как быть здоровым. Обращаясь к больным людям, врачеватель из секты асеев-терапевтов, I в.н.э. говорит: «Силы человеческие, Вы забыли, чьи Вы дети. Ваша мать — Земля. И все, кто живут на Земле, должны жить по законам Природы. Здоровье — естественное состояние Человека. Болезнь — это ответ Природы на неразумное поведение Человека. Чтобы стать на путь здоровья, попросите у Матери-Земли трех помощников — Ангела воды, Ангела воздуха, Ангела света. Первым придет на помощь Ангел воды. Найдите большую тыкву с полным стеблем в рост человека, очистите ее изнутри, заполните водой, прогретой в реке солнцем. Повесьте тыкву на дерево, а стебель вставьте себе в кишечник сзади. Станьте на колени и приклоните голову низко к Земле. Молите Мать-Землю избавить Вас от грехов, что нажили вы в обжорстве. Когда вода, омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидите, своим носом ощутите, Вы своими пальцами можете попробовать, какие омерзительные камни Вы носили в себе. Как быть Вашему телу здоровым, а разуму незатуманенным? И так продолжайте всю неделю, воздерживаясь от сытной пищи. Только тогда Вы узнаете, какое это счастье — жить в чистом теле. И сделайте один, единственно возможный для разумного человека вывод: «человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, заполненной зловонными камнями и украшенной дорогими одеждами».

Далее в апокрифе следуют процедуры закаливания в воде, на солнце, воздушные процедуры. Питание, если внимательно вчитаться, минимальное. А молоку отводится только один месяц в году — декабрь.

Знакомство с апокрифом — проповедью о здоровом образе жизни из I в.н.э. окончательно укрепило меня в мнении, что для восстановления здоровья прежде всего необходимо:

ШАГ ПЕРВЫЙ. ПРОМЫВАНИЕ КИШЕЧНИКА

В два литра охлажденной кипяченой воды добавить столовую ложку сока лимона, залить все это в кружку Эрсмаха. Положение на локтях и коленях. Вдыхать ртом, живот расслаблен. Лучшее время для проведения процедуры — с 5 до 7 утра, но для удобства можно провести и вечером, перед сном. 1-я неделя — ежедневно; 2-я неделя — через день; 3-я неделя — через 2 дня; 4-я неделя — через 3 дня; 5-я неделя — 1 раз в неделю.

Эта процедура поможет избавиться от геморроя. Для полного приведения в порядок всего пищеварительного тракта через 5—6 месяцев можно провести промывание подсоленной водой по системе Шанк-Прокшлана. Проведя чистку кишечника, одновременно нужно начать правильно сочетать продукты.

Частое употребление лекарств, дрожжевого теста, молока обуславливает заселение желудочно-кишечного тракта чужеродными микроорганизмами — нонилиями, дрожжами, стафилококками. Эти паразиты внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью, а в итоге выделяются продукты жизнедеятельности, часто ядовитые и столь радикально влияющие на процессы нашего жизненного цикла, что врач, обнаруживший дисбактериоз, как сопутствующее заболевание, с трудом разграничит симптомы основной болезни от симптомов, вызванных бесконечно страшной, абсолютно непредсказуемой деятельностью паразитов желудочно-кишечного тракта. Для борьбы с дисбактериозом применимо лечение чесноком.

ШАГ ВТОРОЙ. БОЙ ДИСБАКТЕРИОЗУ

В течение недели — двух утром натощак съесть (без хлеба) зубок чеснока — за час до еды и зубок вечером — через два часа после ужина. Признаком исцеления будет прекращение вспучивания желудка после приема пищи. Процессы брожения не будут мучить человека. Лечение чесноком в особо запущенных случаях вызывает жжение пищевода и желудка. Все правильно. Убивая паразитов, сок чеснока всасывается в обнажившиеся ранки, где проживали паразиты. Не исключено повышенное сердцебиение. Ведь чеснок — единственный продукт, содержащий в себе растворенный германий. Этот элемент укрепляет «пружинную» систему всех наших клапанов.

Убирая паразитов из своих пищевыводящих путей, следует еще раз вспомнить о том, что наш желудочно-кишечный тракт является биохимическим раствором, превращающим пищу в те химические формы, которые способны стать частью нашей крови, или те формы, которые должны будут эвакуированы из организма.

Чтобы эта биохимическая переработка состоялась, нужно создать для нее абсолютно определенный биохимический потенциал, так называемый показатель РН среды. В природе для естественного поддержания показателя РН среды хорошо используется яблочный уксус. Его благоприятные свойства, его влияние на пищеварение, поддержание оптимального режима обмена веществ описаны в работе Джарвиса «Мед и другие естественные продукты». Наша отечественная промышленность выпускает уже несколько лет яблочный уксус, но, как всегда, дело не доведено до конца — нет рекламы на эту прекрасную добавку к пище. А ведь скольких людей избавил бы яблочный уксус от болей в желудке, запоров, геморроя, гастритов, болей в суставах, от совершенно бесполезно и даже с вредом для почек и печени употребляемых баралгина, амидопирина, анальгина и т. п.

Многие искали ключ к созданию оптимального щелочно-кислотного потенциала. Так, в работах Караваяева и его последователей указаны рецепты толченой яичной скорлупы, хитинового покрова раков и крабов. Думаю, что это опять симптоматичный подход к проблеме. Это ощелачивание среды искусственным путем, когда снимается следствие — нейтрализуется избыток кислот, выделяемых организмом.

Употребление яблочного уксуса, как показывает Джарвис, прекрасный фактор естественного поддержания РН среды пищеварительного тракта в оптимальных пределах.

Приводя в порядок желудочно-кишечный тракт, надо всегда помнить, что уникальный ферментативный гормонально-секреторный аппарат его слизистой является той точкой соприкосновения среды с нашим организмом, через которую элементы внешней среды будут подготовлены служить нашему телу. Далее дело за всасывающей функцией! Как мудро, эффективно, экономно все распределено природой! Всасывающая поверхность кишечника человека — 300 квадратных метров. Это мощный «электрический насос» с уникальной осмотической, избирательной и антисептической системами. Как же много надо приложить усилий человеку, чтобы к 20—30 годам вывести все из строя!

Для восстановления всасывающей способности слизистой желудочно-кишечного тракта хорошо использовать настой из овса. Мы готовим овсяные отвары следующим образом: овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 ст. ложки молотого овса и залить 0,5 литра кипятку. Настаивать 3—4 часа. Такой настой хорош для восстановления здоровья рожениц, потерявших много крови, реабилитации в послеоперационный период (только не бульон, который переваривается в 30 раз труднее мяса). Настой из овса хорошо использовать для кормления грудных детей, если нет молока в груди, при лекарственных аллергиях, анемии, сахарном диабете, пониженной кислотности, хронических болезнях легких, нарушенной перистальтике. Настой овса способствует восстановлению железистой поверхности кишечника, желудка, паранхимотозной ткани, восстановлению естественного иммунитета.

ШАГ ТРЕТИЙ. ОЧИСТКА СУСТАВОВ

5 гр. лаврового листа опустить в 300 мл. воды и кипятить в течение 5 мин. с последующим 3—4-часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять 3 дня. Через неделю ее можно повторить.

Очистка суставов проводится после тщательной очистки кишеч-

ника. В противном случае залежи кишечника растворяются раньше, чем отложения солей в суставах, и дадут явления почесухи, крапивницы. На курс лечения требуется 30 гр. лаврового листа. В первый год проводите четыре курса. Раз в квартал, далее — 1 раз в год. Это поможет избавиться от отложения солей в суставах, от погодных болей, суставной усталости. А может быть, даже тот, кто поставил Вам диагноз: остеохондроз, инфекционный неспецифический полиартрит, произнесет свое магическое: «Ошиблись в диагнозе».

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Очистка печени должна производиться регулярно, т. к. в печени происходит очистка крови от билирубина, остатков красных кровяных телец, отживших свой век (120 дней). В том случае, когда состояние чудесных клеток и сосудистых мембран между желчными протоками и капиллярами в печени соответствует заданным Природой параметрам, билирубин отфильтровывается и уходит с желчью в 12-перстную кишку или желчный пузырь и в дальнейшем выбрасывается через кишечные пути.

Часть билирубина остается в крови, часть выпадает в осадок в желчных протоках, как бородавки на стенках протока. Фильтрующая способность печени резко сокращается, увеличивается содержание билирубина в крови. При накоплении желчи в желчном пузыре концентрация ее выше, чем в протоках в несколько раз. Здесь также выкристаллизовываются камни из билирубина. Они могут попасть в пузырь также по протокам с желчью. Часть желчных протоков затромбировано коричневато-желтыми, как воск, пробками холестерина. Очистку печени надо проводить регулярно, соблюдая следующие условия:

1. Кишечник должен быть чистым, без запоров и завалов, чтобы извергающиеся из печени шлаки (черная застоявшаяся желчь, холестериновые пробки, билирубиновые камни) без задержки вышли через заднепроходное отверстие и не могли бы стать объектом вторичной токсикации из кишечника.

2. Нежелательно искать замен лимону и оливковому маслу.

3. Перед очисткой печень тщательно подготовить вегетарианским питанием (лучшие результаты дает уринотерапия).

4. Строго соблюдать биологически целесообразный час очистки (с 19 до 20 часов).

5. К очистке приступить с твердой уверенностью в мощных созидательных и реконструктивных способностях своего тела. Полная уверенность и никакого страха. Ни в начале процедуры, ни во время выбросов шлаков, когда обнаружите множество зеленых чешуек билирубина, больших размеров (с грецкий орех)

размягченных камней, холестериновые пробки. Очистка печени естественна и необходима, как генеральная уборка жилища.

Очистка печени. Для процедуры использовать 300 гр. оливкового масла и 300 гр. лимонного сока.

1-й день сделать клизму и весь день питаться свежим яблочным соком в любом количестве. 2-й день сделать все то же самое. 3-й день — то же самое, но питаться свежим яблочным соком до 19 часов (в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется). Потом лечь в постель, положить грелку на область печени и пить через каждые 15 мин. масло с соком в следующем порядке: 3 ст. ложки оливкового масла и сразу 3 ст. ложки сока лимона.

Выброс шлаков обычно проходит в три приема в течение суток. Если очистка производится на основе уринотерапии, то 1-й выброс камней проходит уже через 4—5 часов, 2-й через 7—8, 3-й через 9-10 от начала процедуры. Через полтора-два часа после начала процедуры можно сделать клизму, позавтракать соком, легкой кашей или фруктами, через 12 часов сделать еще одну клизму. В течение недели — вегетарианское питание. Кишечник еще будет выбрасывать шлаки, кал будет светлого цвета.

В первый год процедуру можно проводить раз в квартал, затем раз в год. Такая профилактика печени необходима, чтобы создать оптимальные условия для работы нашей главной лаборатории по очистке.

ШАГ ПЯТЫЙ. ОЧИСТКА ПОЧЕК

Лучше проводить летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Это станет вашей диетой на неделю. Если в почках, в мочевом пузыре имеются камни, то наиболее подходящим моментом их выведения следует избрать час биоритма почек — два — три часа ночи. В это время надо принять теплую ванну и постараться совместить ванну с едой арбуза. Процедуру можно повторить через 2—3 недели до получения результата.

Есть еще один способ очистки почек — использование пихтового масла. Для проведения курса очистки необходимо 20—25 гр. пихтового масла и сбор следующих трав: 50 гр. душицы, 50 гр. шалфея, 50 гр. мелисы, 50 гр. спорыша.

Трава измельчается до состояния крупного чая. В течение недели — питание вегетарианское, с приемом чая из сбора трав с медом. На 7-й день за 30 минут до еды проделать следующую манипуляцию: приготовить 100—150 мл. настоя из трав, добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Прием настоя с пихтовым маслом проводить три раза в течение пяти дней.

Результаты очистки почек станут обнаруживаться через несколько дней в течение месяца и более. Это будут тяжелые бурые масляные капли с пихтовым маслом, появляющиеся вместе с мочой. Они легко размазываются, иногда со скрипом от песка в них.

ШАГ ШЕСТОЙ. ОЧИСТКА ЛИМФЫ КРОВИ

Тут можно рекомендовать, по методу доктора Ускера, составить следующую смесь: 900 гр. сока грейпфрута, 900 гр. сока апельсина, 200 гр. сока лимона, 200 гр. талой воды, приготовленной в холодильнике. С утра приготовить столовую ложку глауберовой соли, растворить в 100 гр. талой воды и выпить этот раствор.

Лучше после этого погреться в бане и принять теплый душ. Потоотделение будет сильным. Через каждые 30 мин. выпивать по 100 гр. соковой смеси. Процедуру проводить три дня.

ШАГ СЕДЬМОЙ. ОЧИСТКА СОСУДОВ

Приготовить смесь: 1 стакан укропного семени, 2 ст. ложки валерианового корня молотого, 2 стакана меда натурального. Засыпать эту смесь в термос и долить кипятком до 2-х литров, настаивать сутки, а затем принимать по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды.

По указанным этапам очистки тела надо идти последовательно. Многие во всем, какая болячка ни случилась, уповают на русскую баню. А ведь и очистку в парной тоже следует начинать только после очистки кишечника. Ведь тепловой удар причиной имеет лавинообразное поступление шлаков через кишечный барьер при нагреве тела.

Выполняя указанные выше манипуляции по очистке тела, смело включайтесь в хороший режим физических тренировок — оздоровительный бег, статическая гимнастика, закаливание холодной водой и жаром (баня с парной и обливанием). Не бойтесь осложнений, ведь от прежнего человека остались только фамилия, имя, отчество да природный проект — генный код для формирования тела. Помехи же значительно сократились. Тренировки нашего очищенного тела не будут более методом вытряхивания насухо шлаков, а превратятся в способ укрепления всех систем организма в оптимальном режиме и в условиях значительно пониженного риска. Удивительные изменения в организме человека при прохождении очистки отмечает иридиагностика. Исчезают многие дефекты радужной оболочки.

Теперь каждый сможет обрести утерянную интуицию, станет более мобильным к изменениям окружающей среды, которые, увы, происходят не в лучшую сторону. Создать для себя идеальный микроклимат «под колпаком» не удастся. Есть только один способ

выжить — ввести свое тело в режим наибольшего соответствия законам Природы.

Помытуть о выводах В. И. Вернадского: «ни один вид не может жить в создаваемых им отходах...», мы должны так организовать свою жизнедеятельность, чтобы от потребления продуктов в теле оставалось минимальное количество шлаков. Знание обязывает навести порядок в собственном теле в первую очередь, как в заповедном уголке Природы.

НАДЕЖДА СЕМЕНОВА.

ОСТОРОЖНО! ПРОДУКТЫ...

БОРЬБА ЗА СОХРАНЕНИЕ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ

Разработка методов активации нашей энергии начинается с разработки методов ее сохранения, устранения причин, вызывающих ее потери. Одной из таких причин является недоброкачественность пищи.

В наше время мы редко задумываемся о том, что мы едим, как приготавливаем пищу, откуда ее берем. А именно сейчас стоило бы обратить внимание на это, потому что сегодня, как никогда раньше, мы сталкиваемся с продуктами, отнимающими нашу энергию и здоровье. Невозможно представить себе все то количество пищевых ядов, которое мы употребляем ежедневно. А если к этому количеству ядов прибавить вредные вещества, вдыхаемые нами на протяжении всей жизни, яды, находящиеся в воде, то остается только удивляться, как живет еще на Земле живое существо, называющее себя «Человек». Было бы неправильным считать возможным приспособление человека к изменяющимся таким образом условиям окружающей среды. А для того, чтобы бороться с источниками пищевых и иных ядов, надо сначала кое-что знать о них.

ЯДЫ, С КОТОРЫМИ МЫ РОЖДАЕМСЯ

С самого рождения, а может и раньше, мы сталкиваемся с ядами. И даже там, где люди совсем не ожидают их встретить, яды наносят свои разрушительные удары. Интоксикация беременных женщин (одна из основных причин появления дефективных детей) начинается задолго до того, как они становятся беременными. Накопление ядохимикатов, с которыми справляется организм взрослой женщины и не может справиться плод, происходит ежедневно через воздух, пищу, воду.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), число мертворожденных детей с врожденными уродствами туловища за последние 20 лет выросло в 12 раз. Причиной аномалии утробных плодов считают рентгеновское облучение и вредные хими-

ческие вещества в пище, попадающие в нее из загрязненной природной среды. Исследования показали, что покупаемые в Японии продукты содержат свыше 300-от различных химических добавок.

Очевидно, что загрязнение воздуха играет важнейшую роль в быстрейшем достижении «поставленной нами цели» — самоотравлении. Здесь, что называется, простор неограничен: можно, как говорится, отравляться по вертикали, залезая в горы, и по горизонтали, путешествуя с Севера на Юг и с Запада на Восток, в поисках ядохимикатов или убягая от них. Кстати сказать, именно в этих направлениях количество ядов уменьшается, поэтому люди инстинктивно тянутся на Юг, а некоторые, наиболее дальновидные, на Восток, не только за солнцем и экзотикой, но и, как видите, за свежим воздухом.

Так что же мы вдыхаем вместе с чистым воздухом? Чем мы отравляем свой организм, сами того не замечая?

Воздух. С первого вдоха его начинается наша жизнь. А вся жизнь, как говорят йоги, это — серия вдохов и выдохов. По мнению древних мудрецов, каждому суждено определенное количество вдохов, и чем медленнее дышит человек, тем дольше он живет. Так это или нет — факт, конечно, спорный, а вот то, какую жизнь проживает человек, зависит в первую очередь от того, чем он будет дышать. Для йогов так вопрос не стоял, потому что, кроме энергии (праны), они из воздуха ничего не получали. А вот для нас с вами состав воздуха, а вернее содержание в нем вредных для здоровья веществ, имеет первостепенное значение. Итак, какие же ядовитые вещества мы вдыхаем вместе с воздухом?

ОКСИДЫ УГЛЕРОДА (СО И СО₂)

Оксид углерода, или просто угарный газ, является древнейшим и сильнейшим ядом, с которым люди познакомились с тех пор, как начали топить печи. Механизм действия СО основан на блокировке молекулы гемоглобина и оксигемоглобина, обеспечивающих транспорт из легких в ткани О₂. В настоящее время основным «поставщиком» СО в наш организм являются уже не печи, а двигатели машин, которых значительно больше и выброс которых намного мощнее. Только теперь нет у человечества печной заслонки, при помощи которой можно прекратить этот путь отравления нашего организма, и особенно детского — наиболее чувствительного к различным болезням крови.

ОКСИДЫ АЗОТА

Последние исследования показали, что некоторые из оксидов азота могут повредить озоновый слой Земли. Источником этих оксидов являются, в первую очередь, азотные удобрения, мощности

производства и применение которых растут из года в год. Таким образом, человечество не оставило себе выбора: либо хлеб для голодных, либо рак кожи для всех жителей Земли (первые последствия повреждения озонового слоя).

ОКСИДЫ СЕРЫ

Диоксид серы попадает в атмосферу в результате сжигания топлива. Тонны этого газа выбрасывают предприятия. Причем на долю Северного полушария приходится 93% всего выбрасываемого в атмосферу газа. И лишь 7% — на Южное.

Результаты таких выбросов незамедлительно возвращаются на Землю в виде кислотных дождей, «сжигая» природу и вымывая из почвы тяжелые металлы типа ртути, которые обычная дождевая вода не смогла бы смыть. Оксиды серы, как компонент современного воздуха, сумели за 20 лет нанести античным сооружениям Акрополя в Греции больше урона, чем 2,5 предыдущих тысячелетия. А что же происходит тогда с нашим здоровьем?

Рассматривая проблему азотистых пищевых ядов, необходимо учитывать особую роль растений в судьбе нитратов и нитритов, попавших в пищевые цепи. При передаче канцерогенов по пищевым цепям некоторые растения обладают способностью накапливать их в своих листьях, побегах, плодах. Так, кормовая капуста способна накапливать (аккумулировать) канцероген, 3,4-бензпирен, из воздуха. Способностью накапливать ядовитые для живых организмов вещества, извлекая их из почвы, обладают многие корнеплоды и, в первую очередь, различные сорта моркови.

При избытке азотных удобрений в почве шпинаты обладают способностью трансформировать нитриты в самые опасные для организма канцерогены-нитрозамины, способные вызвать опухоли практически во всех органах.

Чемпионом по содержанию вредных для организма веществ являются ветчина и солонина. Жарение продуктов значительно повышает содержание в них вредного вещества — нитропирролидона.

Вниманию любителей пива: последние исследования ученых в ФРГ (а немцы не только большие любители пива, но искусные химики) показали, что в процессе изготовления пивного солода идет образование нитрозодиметиламина под воздействием оксидов азота, что переводит этот широкоупотребляемый напиток в разряд источников вредных для человека нитрозодиметиламинов. Но желая, как это было всегда в истории Европы, отставать от своих коллег, с континента, английские химики доказали присутствие нитрозаминов в любимом напитке этой нации — шотландском виски. Нам вместе с немецкими любителями пива и английскими любителями виски необходимо помнить, что нитросоединения отно-

сятся к тому классу канцерогенов, при попадании которых в организм уже практически нет надежды на спасение.

Увеличение объемов применяемых азотных удобрений при несбалансированности минерального питания растений способствует избыточному накоплению нитратов в продукции растениеводства в количествах, превышающих допустимые уровни.

Допустимые уровни содержания нитратов в продуктах растениеводства

Пищевой продукт	Содержание нитратов, мг/кг	
	Из открытого грунта	Из защищенного грунта
Капуста белокочанная — ранняя	900	—
	500	—
Картофель	250	—
	400	—
Морковь —ранняя	250	—
	250	—
Томаты	150	300
	150	400
Огурцы	1400	—
Свекла столовая	80	—
Лук репчатый	600	800
Лук перо	—	—
Зеленые культуры (салаты, шпинаты, петрушка, укроп, кинза и т. д.)	2000	3000
Дыня	90	—
Арбуз	60	—
Перец сладкий	200	400

ЯДОХИМИКАТЫ — РАЗРУШИТЕЛИ ЭВОЛЮЦИОННО СЛОЖИВШИХСЯ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ В ПРИРОДЕ

Человеку понадобилось немного времени (к сожалению, еще больше жертв), прежде чем он, наконец, разобрался в том, что хищники тоже существуют в природе не зря и приносят большую пользу, регулируя биологическое равновесие. Однако эти эволюционно сложившиеся связи приобрели губительный для них характер под влиянием ядохимикатов. Так, поедая наиболее ослабленных и загрязненных токсикантами жертв, хищники тем самым аккумулируют в собственном организме различные ядохимикаты (биоциды), что в ряде случаев приводит к вымиранию вида. Ослабленные под влиянием ядохимикатов животные становятся пищей не только их традиционных врагов, но и всех тех, кто не может справиться со здоровой жертвой. Так, нерпы в озере Сайма (Фин-

ляндия) оказались загрязненными ртутью потому, что избирательно охотились за ослабленными ртутью рыбами.

Поэтому исчезновение ядохимикатов из воды или земли не говорит о чистоте последних, а свидетельствует о том, что в этих средах появились живые концентраторы ядов (водоросли, рыбы, насекомые, животные и т. д.).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ЯДОВ

Определение и классификация ядовитых веществ, которые сам человек по своей неосмотрительности включил в круговорот природы, основаны на их присутствии в пищевых цепях. Нефть в нефтехранилищах и танкерах — это еще не токсикант. Но нефть, вытекшая в результате аварии танкера в море и попавшая в пищевые цепи морских животных, становится токсикантом. Значительный класс токсикантов составляют пестициды. Под этим общим названием объединяются вещества, используемые для борьбы с насекомыми. Наиболее общим термином, принятым для обозначения токсикантов (будь то пестициды, нефть, выхлопные газы и т. д.), включающихся в пищевые цепи на земле, в воздухе или в воде, является термин «биоцид». Радиоактивные загрязнения окружающей среды этим термином не обозначаются, их выделяют в отдельную группу.

Попадание в пищу тяжелых металлов, особенно ртути, свинца, мышьяка, кадмия вызывает острые отравления организма, в ряде случаев со смертельным исходом.

Ртуть. Токсичное действие ртути основано на ее химическом подобии такому биогенному (входящему в состав живой материи) элементу, как кальций — наиболее распространенному элементу в организме человека. Содержание его в организме составляет 1700 г на 70 кг массы. Ионы кальция участвуют в структурообразовании (основа костной ткани), сокращении мышц, работе нервной системы. Замещение ионов кальция или магния на подобные им, но вредные для организма, приводит к отравлению всего организма. При этом ионы ртути поражают в основном нервную систему и пищеварительный тракт, дезактивируя действие важнейших ферментов.

Теперь посмотрим, откуда и как соединения ртути попадают в нашу пищу. В воздух или воду ртуть в виде металла или ионов попадает как отходы бумажной пластмассовой промышленности (катализаторы) и как результат протравливания посевного материала, где ртуть используется в качестве фунгицидов.

Самое время вспомнить теперь о том, что в конце пищевой цепи всегда стоял человек, организм которого быстро метаболизирует (т. е. усваивает) ртутные соединения вследствие подобия их структуры соединениям, содержащимся в организме.

Вот примеры пищевых цепей.

зерно ————— человек

зерно ————— птицы ————— человек

Существуют и более длинные пищевые цепи ртутных ядов:

почва ————— растение ————— животное ————— человек

или

вода ————— почва ————— растение ————— животное ————— человек

Как видно из этих простых схем, человек принимает на себя все ртутные удары: из воздуха, из воды, из почвы, т. е. по всем трем пищевым цепям. Причем одна и та же пищевая цепь ртутных соединений может начаться различными путями.

Учитывая же, что в водных сферах любая форма ртути в конечном итоге превращается в метилртуть, в пищевые цепи попадают наиболее токсичные ее соединения.

При рассмотрении судьбы ртутных производных в пищевых цепях, начинающихся в морской воде, необходимо иметь в виду, что водоросли и другие планктонные организмы также обладают свойствами аккумулировать ртуть. Далее следует цепь поедателей друг друга форм жизни:

планктон ————— ракообразные ————— рыбы ————— птицы,
поедавшие рыб.

Окончанием цепи для человека могут служить различные виды рыб, поедателей ракообразных.

У большинства любителей рыбных блюд даже из рыб, содержащих малые допустимые количества ртути (0,8 мг/кг — у окуня и 1,6 мг/кг — у щуки), происходит отложение ртути в волосах в количестве 50 мг/кг. При таком содержании у человека уже начинаются заболевания, а при 300 мг/кг возникает опасность для жизни. Шкалой нашего ртутного отравления являются волосы. Концентрация ртути в волосах до 10 мг/кг на сегодняшний день считается безопасной. Однако даже при таких минимальных количествах ртути в нашем организме еще остается открытым вопрос о влиянии ее на наследственность. Эксперименты на животных показывают аномальные явления, поломки хромосом с эффективностью, в 1000 раз превышающей эффективность используемого для этих целей исследований вещества — колхицина. Имеющие в этой области наиболее печальный опыт шведы показали, что у людей, регулярно питающихся рыбой, частота хромосомных поломок «статистически достоверно повышена». Результаты поломки хромосом приводят к врожденным уродствам и психическим аномалиям у детей. «У японских детей с врожденным отравлением метилртутью была обнаружена необычно высокая частота уродства.» (Отчеты ВОЗ).

Молекулярные механизмы отравляющего действия свинца основаны на подобии его химических структур и биометаллов нашего организма. В результате этого свинец включается в молеку-

лярные структуры клетки (в первую очередь, ферменты), дезактивирует их, разрушая тем самым клетки, ткани, органы и, в конечном итоге, отравляя весь организм.

Опасность свинцового отравления связана обычно с его трудной диагностикой. Нередки случаи, когда медики без сомнения ставят диагноз «психогенное заболевание». Поэтому надо знать основные симптомы свинцовых отравлений: повышение активности (в начале отравления), бессонница, затем быстрая утомляемость и слабость, депрессивное состояние (часто сопутствующие запоры), общее расстройство нервной системы и поражение головного мозга.

Ряд психологов склонен объяснять рост преступности в больших городах свинцовыми отравлениями в результате загазованности воздуха выхлопными газами машин. Алкильные соединения свинца широко используются как антидетонаторные добавки к большинству торговых марок бензина. Согласно данным ВОЗ, в Балтийское море каждый год попадает 5400 т. свинца, причем более 80% его попадает из воздуха близлежащих городов, автострад. В результате этих выбросов в нашей пище количество свинца достигает 2 мг/кг. Больше всего способностью накапливать свинец обладает порошок молока, листья, стебли и корнеплоды овощей, другие растительные продукты.

Городские жители, живущие у магистралей с интенсивным движением, за несколько лет способны накопить количество свинца, превышающее допустимые нормы.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в Швейцарии у тех, кто живет около кантонального шоссе с оживленным движением (от 5000 до 6000 машин в день), раковые заболевания возникают приблизительно в 9 раз чаще, чем у тех, кто живет в 400 м от того же самого шоссе. Однако имеются и другие данные: к примеру, специалист в этой области Р. Мюллер так описывает результаты своих исследований города Марбурга: «...свинцовая пыль, исходящая от автомобилей, может оседать на значительных расстояниях. Например, на вершине горы близ Марбурга содержание свинца в верхнем 50-сантиметровом слое почвы превышает 120 мг/кг. На расстоянии по горизонтали более 600 м при перепаде высот почти в 200 м накопление свинца намного превышает 80 мг/кг». Из этого исследования вытекает, что свинец проникает в достаточно глубокие слои почвы, чтобы достичь грунтовых вод.

Источником свинца в пищевых цепях может быть и свинцовая дробь, и свинцовые грузила, которые поглощают водоплавающие птицы, чаще всего лебеди.

КАДМИЙ, КОТОРЫЙ В ДЕСЯТКИ РАЗ ТОКСИЧНЕЙ СВИНЦА

Наибольшее количество кадмия находится в мазуте и высвобождается при его сжигании. Значительные количества кадмия попадают в воздух при сжигании каменного угля (2 г. кадмия на т. угля), меньше при сжигании нефти. Другим значительным источником кадмия в пищевых цепях являются фосфорные удобрения.

По данным ВОЗ, в Балтийское море ежегодно попадает 200 т кадмия, причем примерно половина его попадает из воздуха. Мировой выброс кадмия в окружающую среду составляет примерно 5000 т.

Производные кадмия используются также в производстве поливинилхлорида, лаков, эмалей, керамики, электрических батарей, гальванических покрытий, присадок к сплавам и т. д.

Смертельная доза кадмия для человека — 30—40 мг. По своему химическому строению кадмий еще больше близок к таким биоэлементам, как магний, кальций; к тому же он очень медленно (0,1% в сутки) выводится из организма, приводя к хроническому отравлению. Ранними симптомами таких отравлений являются: появление белка в моче, поражение почек и нервной системы, нарушение функции половых органов. Далее возникают костные боли в спине и ногах. Наиболее чувствительными к кадмию являются: почки: уже 0,2 мг. кадмия на 1 г. веса почек приводит к тяжелому, неизлечимому отравлению.

Проблема кадмия заключается в том, что его практически нельзя изъять из природной среды, в которой он по мере развития цивилизации все более накапливается. Двухстворчатые моллюски являются рекордсменами по концентрации кадмия, накапливая его в миллионы раз больше по сравнению с его содержанием в морской воде.

Основным поставщиком кадмия на наш стол являются растения, и, в первую очередь, грибы. Так, в шампиньонах находили до 170 мг/кг кадмия (доза 30—40 мг для человека смертельна!). Дошло до того, что здравоохранение ФРГ рекомендовало меньше употреблять в пищу грибы, свиные и говяжьи почки.

Профилактика накопления кадмия в организме основана на правильном выборе диеты (см. следующую главу). Даже незначительный дефицит железа (связанный с различными кровопотерями) резко увеличивает накопление кадмия в организме. Другим элементом, вызывающим опасения, является фтор. Фторировать или не фторировать воду, как гамлетовское «быть или не быть», уже не одно десятилетие мучает химиков и медиков. И если с профилактикой кариеса посредством фторирования воды еще не все ясно, то разрушение озонового слоя Земли под влиянием фтор- и хлорсодержащих веществ из наших холодильников, аэрозольных бал-

лонов и т. д. не вызывает сомнения. Самое меньшее, что мы получим, разрушив хотя бы частично озоновый слой Земли, защищающий нас от губительного для всего живого ультрафиолетового излучения, это — рак кожи.

ЛЕКАРСТВА В РОЛИ ЯДОВ

Лекарства и яды — казалось бы, неприемлемое сочетание для разумных веществ, завоевавших космос и открывших структуру ДНК. И тем не менее здесь есть проблемы, и серьезные.

Весь животный мир, подчиняясь инстинктам, заботится о будущих поколениях, оберегая свое потомство от всего, что может нанести ему вред. А вот человек, прекрасно понимая вред своих действий для себя и своих детей, сознательно добавляет в корм животных антибиотики и гормональные препараты. О судьбе самих животных (домашняя птица, крупный рогатый скот), которые уже не одно тысячелетие кормят нас мясом и поят молоком, речи даже не идет. Однако поскольку мы связаны с ними пищевыми цепями, то поколения животных и птиц, выращенные на кормах с добавкой антибиотиков и гормонов, с каждым годом будут поставлять на наш стол блюда, содержащие большие количества ядов и мутагенов, канцерогенов, наносящих нашему геному непоправимый вред. Геному, в котором записаны и закреплены результаты тысячелетней борьбы за существование и те лучшие свойства, которыми природа одарила человеческий род.

Но наибольшему смертельному риску подвергаются сердечно-сосудистые больные и больные диабетом. Для них даже минимальное количество гормональных препаратов, оставшихся в мясных продуктах (особенно так называемые бетта-ингибиторы или бетта-блокаторы, применяемые для ускорения откорма животных) просто смертельны.

Широко используемые для выращивания птиц и скота антибиотики, кроме «обеспечения высоких приростов, удлинения сроков хранения за счет уменьшения количества бактерий...», способны еще вызвать у человека аллергию — создавать устойчивых к антибиотикам болезнетворных бактерий по типу «больничных штаммов».

ЯДОВИТЫЕ ДОБАВКИ В ПИЩУ

Количество добавок в пищевые продукты растет. На пути от зерна до хлеба в него попадает около 60 химических добавок. Расширяется ассортимент: красители, отбеливающие вещества, консерванты, антиоксиданты — средства, предотвращающие порчу фруктов и очищающие питьевую воду, антибиотики, гормоны и т. д. Из красящих веществ наибольшую опасность представляют

прежде всего анилина. При их попадании в жиры, например, в сливочное масло, образуется олеоанилид, который практически неуязвим. Клетки, в которых отложился олеоанилид, отмирая, вновь и вновь высвобождают это ядовитое вещество, чем и объясняется длительное течение болезни. Именно олеоанилид явился причиной случившейся в 1981 трагедии — «испанской легочной чумы», от которой погибли 200 человек и более 15 000 заболели. Одним из основных поставщиков ядовитых веществ в пищу в наше время являются упаковочные материалы для пищевых продуктов. При производстве пленочных упаковочных материалов в них входит большое количество добавок: пластификаторы (дibuтилфталат, диоксифталат), термостабилизаторы, антистатик, хемостабилизаторы, предохраняющие пленки (но не человека) от «старения» под воздействием ультрафиолета и кислорода. Как всякая сложная полимерная композиция, пленка не обладает способностью удерживать в своей структуре все многообразие различных по природе добавок. С течением времени и под воздействием внешних условий (перемена температуры, влажность и т. д.) эти добавки мигрируют к поверхности упаковочного материала и в конечном итоге переходят в пищевые продукты. Кроме них в продукты переходят исходные вещества, из которых была сделана пленка, скажем, винилхлорид из поливинилхлорида (ПВХ), стирол из полистирола, а также следы катализаторов, при помощи которых винилхлорид был превращен в ПВХ, а стирол в полистирол. Все эти вещества, как правило, очень ядовиты. Например, в качестве одного из компонентов катализатора для получения ПВХ используют соединения ртути! Поэтому первое, на что надо обращать внимание нашему читателю, как любому другому человеку, использующему продукты питания в тех или иных упаковках, — это на вид упаковки. Если швы и крышки банки со сгущенным молоком зафальцованы, то практически нет опасности перехода свинца в молоко. Узнать такую упаковку можно по выступающим краям крышки. У незафальцованных банок поверхность крышки гладкая, кроме того, на одной из сторон можно видеть запаянное отверстие, через которое заполнялась банка... такая банка не гарантирует нас от попадания значительного количества свинца в организм.

ХРОНИЧЕСКОЕ ОТРАВЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ СОЕДИНЕНИЯМИ

Губительное действие биологически активных веществ (ядохимикатов) на организм человека может проявляться не только в прямом его отравлении, но и в ослаблении его иммунитета к различным заболеваниям. Закономерны и другие ситуации, когда организм, ослабленный борьбой с инфекцией, в большей степени подвергается отравлению различными химикатами.

Комбинированные эффекты воздействия различных же, что их соединений на организм могут иметь и положительный выход. Так, например, селен, коим богаты продукты моря, снижает токсичный эффект ртути, по меньшей мере отдаляя смертельный исход. Отсюда вытекает, что употребление в пищу морских рыб представляет меньшую опасность, чем пресноводных.

В явном или скрытом, еще неизвестном для нас виде мы встречаемся с куда более страшным (особенно для детей) хроническим самоотравлением. Это форма самоотравления уже не одного человека (или поколения), а всего человечества, не поддается на данном этапе явной физико-химической оценке.

ЯДОХИМИКАТЫ — КАК РЕГУЛЯТОРЫ НАШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Все больше появляется исследований психологов и социологов о влиянии ядохимикатов на психику и поведение людей больших городов. Выдвигается теория о связи преступности в больших городах (Нью-Йорк, Токио и др.) и повышения концентрации свинца в воздухе в результате его загазованности выхлопными газами машин.

Проводятся конференции, на которых рассматриваются вопросы влияния угарного газа на интеллектуальные функции, поведение человека и животных, методические подходы к оценке изменений в поведении людей под влиянием химических факторов.

ХИМИЧЕСКИЕ ЯДЫ ПРИРОДЫ

Заканчивая главу о пищевых ядах, как «энергетических ядах» нашего организма, необходимо отметить яды, «производимые» самой Природой. Так, при извержении вулканов в пищевые цепи через воздух и воду могут попадать ртуть, свинец и другие тяжелые металлы. Основным источником органических ядов являются различные пряности (при их передозировке), например, масло горького миндаля и др. Наиболее страшный яд, образующийся в процессе консервирования, — это ботулический токсин (продукт жизнедеятельности бактерий).

Весьма опасны яды плесневых грибов — афлатоксины, содержащиеся в желтой плесени земляных орехов. Афлатоксин В¹ относится еще и к сильнейшим канцерогенам нашего времени.

Все зловещее для человечества становится пищевая цепь с участием сальмонелл из птичьего помета. Мало человеку оказалось одного источника сальмонеллы (птицы), так он стал добавлять птичий помет (богатый питательными веществами) в корм рогатому скоту, удлинив пищевую цепь сальмонелл и значительно расширив круг ее жертв.

КТО ПРОСВЕЩЕН, ТОТ ЗАЩИЩЕН!

История борьбы с ядохимикатами должна стать историей борьбы за утверждение научных знаний против меркантильных соображений при производстве и выпуске высокоэффективных удобрений и биоцидов. Первым результатом этой борьбы должно стать исчезновение таких понятий, как «ртутная пищевая цепь», «свинцовая пищевая цепь» и т. д.

Пришло время, когда при вручении диплома химика, как и при вручении диплома врача, должна произноситься клятва «О ненанесении вреда Природе». Клятва, подобная клятве Гиппократу и «Геттингенскому обращению» восемнадцати физиков-атомщиков. Только так, путем распространения специальных знаний, можно предотвратить надвигающийся на нас экологический кризис, вызванный «химической атакой на Природу».

Зная теперь источники наших бед, связанные с явными или скрытыми (медленными) отравлениями, можно определить глобальные методы борьбы. А в частном случае для каждого можно определить ряд мероприятий, которые хоть в какой-то мере уменьшают вероятность попадания ядовитых веществ в организм человека. Вот некоторые из них.

НЕЛЬЗЯ!

Использовать соки, приготовленные из овощей, фруктов, купленных в магазине. Там много нитратов, нитритов и других вредных веществ.

При выборе цельного фрукта или сока отдавайте предпочтение фрукту. При его выжимании большинство химических примесей (те же нитриты) остаются в отходах.

Использовать воду для пищевых целей, предварительно не обезвредив ее следующим образом;

Заморозить в морозилке (в эмалированной посуде), дать оттаять, слить лишь верхний слой, вскипятить до белого ключа (до первого пузыря) и снова охладить до комнатной температуры (лучше 15—16° С). Это уже будет талая вода, ускоренно прошедшая обычный природный цикл, т. е. та вода, ради которой птицы летят за тысячи верст с благословенного юга в тундру, где есть талая вода, которая, как показывают тысячелетия, и необходима, чтобы получить здоровое потомство.

В брошюре для домашних хозяек (ФРГ) авторы дают такие советы. Выяснилось, что в моркови и других корнеплодах остатки пестицидов концентрируются в определенных участках, которые можно просто вырезать.

Другой совет касается предметов бытового использования из поливинилхлорида, широко используемого в промышленности.

Ртутные катализаторы, широко применяемые для получения пластмасс — это мыльницы, щетки, канистры, посуда — остаются

в структуре пластмасс и, следовательно, изделий, получаемых из них. А оттуда они могут переходить в пищу, воду. Самое страшное, что концентрация метилртути увеличивается от одного звена к другому. Учитывая, что период полураспада метилртути длителен (у человека до 70 дней), ртуть не выделяется, а накапливается, производя разрушающее действие на нас и последующие поколения!

Последний и главный совет состоит в том, что надо суметь не только не потерять здоровье и энергию, но увеличить их путем правильного употребления продуктов питания. О сущности режима питания, при котором можно извлечь из пищевых продуктов максимальное количество энергии, пойдет речь в следующей части.

В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Продукты, которые мы потребляем, — белки, полисахариды, жиры — представляют собой упорядоченные системы, обладающие максимальной энтропией. При усвоении этих продуктов-полимеров организмом нарушается порядок в расположении составляющих их частиц (гидролиз полипептидов до аминокислот, полисахаридов до моносахаридов и т. д.) и полимеры превращаются в низкомолекулярные продукты (в конечном итоге CO_2 , H_2O , мочевину и т. д.), обладающие максимальной энтропией вследствие отсутствия какого-либо порядка в их расположении.

Исходя из вышесказанного, становится понятной биологическая ценность натуральных (не разрушенных кипячением, копчением, солением и т. д.) пищевых продуктов, иногда даже называемых термином «живые продукты». Натуральные, обладающие высокоупорядоченной организацией во взаимном расположении частиц, продукты (молоко, яйца, печень, почки, икра, свежие овощи и фрукты) имеют не только вещественную (по содержанию в них витаминов, микроэлементов и т. д.), но и энтропийную ценность. Составляющие основу пищевых продуктов компоненты — белки, углеводы, нуклеиновые кислоты, жиры (липиды) — содержатся в различных видах животной и растительной пищи в виде сложных соединений: гликопротеидов, нуклеопротеидов, липопротеидов и т. д. Так, например, гемоглобин, придающий красный цвет моркови и мясным продуктам, представляет сложный высокоупорядоченный биокomплекс, состоящий из различных компонентов, расположенных в строгом пространственном соответствии по отношению друг к другу и связанных различными видами химических связей.

Употребление в пищу высокоочищенных (рафинированных) продуктов не приносит организму большой пользы, так как в результате такой «очистки» происходит не только потеря ценных компонентов, например, микроэлементов, но и разрушается порядок в расположении частиц в продуктах, а, следовательно, умень-

шается его энтропийная ценность. Некоторые ученые считают, что одной из причин заболевания алкоголизмом является злоупотребление очищенным этанолом. Все больше накапливается данных о том, что использование очищенных продуктов лишает наш организм не только ценных природных соединений (витаминов, микроэлементов и т. д.), к которым организм «привык» на протяжении прошедших тысячелетий, но и лишает клетки необходимых для их существования продуктов с высоким содержанием отрицательной энтропии.

Питание — это не просто забрасывание в себя чего попало и как попало. Наше питание должно поставлять полноценный стройматериал для тела и, в первую очередь, множество элементов в растворенном виде. Потребность в них незначительна, но список их велик, и поэтому их объединяют под общим названием «полиэлементы». Ценно ввести полиэлементы в растворенном виде, в виде плодов, овощей, зелени, зерновых, в которых они содержатся.

Например, очень нуждается организм в растворенном германии. Германий обеспечивает «крепость пружинных систем», клапанных аппаратов всего нашего тела. Это обратные клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончиков пальцев на руках к сердцу. Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, оседают в карманах вен. Карманы раздвигаются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах. Это варикозное расширение вен. При проведении физиотерапевтического лечения варикозно-расширенных вен надо укреплять также клапанную систему.

Любопытна роль золота в работе центральной нервной системы. Поставщиком золота в виде органических соединений является кукуруза. Если человек не ест кукурузу в течение длительного времени, то оно будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но такие реакции идут с большими затратами энергии. Да и не каждый организм способен на ядерный синтез.

Нашему организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессе кроветворения, дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки. Надкусите яблоко и оставьте его на воздухе. Мякоть быстро приобретает коричневую окраску — двухвалентное железо перейдет в трехвалентное.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Если его нет в водных источниках какой-то местности, то промышленным

способом йод вводится в пищу йодированием соли. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса, как добавки к пище.

Ярким симптомом недостатка йода в организме являются судороги мышц конечностей, особенно по ночам. В таком случае можно ввести прием 1 таблетки иодистого калия — антиструмина 1 раз в неделю после еды. Такое быстрое пополнение недостатка йода можно заменить через 2—3 недели потреблением салата из морской капусты и настоями из сбора трав, содержащих йод.

Калий содержится в картофеле. Наиболее усвояемая его форма — печеный картофель. Поставщики калия также — сухофрукты. Именно калий регулирует водно-солевой обмен в организме.

Травы, листья плодовых деревьев, кустарников, овощных и ягодных культур являются прекрасными витаминами и приправами к блюдам, поставщиками полиэлементов. Нежные зеленые листочки черной смородины, крыжовника, вишни, яблони, рябины, груши, лимонника, барбариса, сельдерея, мяты, моркови, петрушки, свеклы, винограда, других растений собираем и сушим в тени, измельчаем почти до муки. Эту смесь нужно хранить в матерчатых мешочках. В стеклянной посуде и полиэтиленовой упаковке сушеная зелень теряет свою биоэнергетическую активность, что легко проверить магнитным маятником.

Сбор зелени нужно начинать с ранней весны и продолжать все лето. Когда листья деревьев станут жесткими, лучше их не использовать. Зато прекрасно пойдут листья постоянно молодой зелени укропа, петрушки, моркови, малины, боярышника, черной бузины. Заготовленную зелень очень хорошо использовать в виде добавки к супам, борщам, рассольникам, соусам и другим блюдам. Эту добавку следует засыпать по вкусу за 2—3 минуты до готовности блюда.

Сбор молодой зелени желательно проводить постоянно в течение 28 дней лунного месяца — тогда, по преданию пращуров, она содержит все элементы Земли, выходящие в надземную часть растений в лунный месяц.

Зеленая приправа, собранная по месту жительства, будет прекрасной, адекватной условиям жизни, добавкой к пище, восстанавливая ее полноценность как по витаминам, так и в полиэлементах.

За витаминами лучше всего не гоняться, добывая редкостные привозные продукты. Чаще всего местные доступные ягоды, фрукты, овощи содержат их больше, чем прославленные цитрусовые, ананасы, бананы и т. д. Так, черная смородина с сахаром сохраняет до 200 мг витамина С, а в лимоне содержится лишь 20—40 мг. Хорошим подспорьем является замороженная продукция. Прекрасно сохраняет витамин С замороженный болгарский перец. Не меняет своего вкуса быстро замороженная кукуруза. Незаменимыми

и приятными среди зимы будут кабачки, баклажаны, приготовленные в виде сое, икры, рагу из замороженных овощей. Значительно меньше потери витаминов и других биологически важных веществ в замороженных фруктах, чем в законсервированных тепловым способом. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, домашние хозяйки все более и более отказываются от заготовок фруктов методом высушивания. А ведь именно сушеные фрукты несут большой энергетический потенциал. Если проверить магнитным маятником консервированные теплом фрукты, они мертвы. Сухофрукты говорят о большом энергетическом заряде в них. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества, которые при попадании в кишечник помогут избавиться от атонии кишечника, как веник, «выметая» все карманы толстой кишки от завалов, нормализуют стул.

Злаки, овощи, фрукты, ягоды, травы — родник здоровья. Значение зерновых для здоровья человека также трудно переоценить. В зерне пшеницы есть все, что нужно человеку, чтобы быть здоровым. Питание с кашами, с хлебом обеспечит здоровье кишечника, хорошее самочувствие, удовольствие от хорошего мышечного тонуса.

К. А. МАКАРОВ, доктор химических наук, профессор, действительный член Нью-Йоркской академии народной медицины.

Приложение

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ИЗ ОБЛАСТИ БИОЛОГИИ

	Инь	Янь
Жизнь	Растение	Животное
Растения	Салаты	Злаки
Нервы	Симпатические	Парасимпатические
Движение	Женское	Мужское
Вкус	Перченый-пряный, кислый, сладкий	Солёно-горький, щелочной
Витамины	С, В ₁ , В ₂ , Р _р , В ₆ , В ₁₂	Д, К, Е, А
	ЗЛАКИ	
	- Ядра злаков - кукуруза - рожь - ячмень - овес	+ Рис - пшено (просо) - пшеница - гречиха

ИНЬ

ЯНЬ

ОВОЩИ

- - -	Баклажаны помидоры картофель стручковый перец бобы фасоль (за исключением «азуки») огурцы спаржа щавель шпинат артишок кабачок ростки бамбука грибы	+	Одуванчик лук-латук валерианица малая эндивий (цикорий) капуста курчавая фасоль («азуки»)
- - -	зеленый горошек свекла сельдерей чеснок		лук-порей турецкий горох редиска репа
- - -	красная капуста цветная капуста белая капуста чечевица капуста кормовая (листовая)	+ +	лук репчатый петрушка кервель круглая тыква морковь козлец (сладкий корень) репейник кресс-салат корень одуванчика зерна круглой тыквы поджаренные

РЫБА

раки, ракушки, моллюски

-	устрицы	+	сом
	спрут		лангуста
	угорь		креветки
	карп		омар
	судак		сельдь
	мерлан		сардины
	рак	+ +	анчоусы
	форель		икра
	щука		
	камбала		
	дорада		
	тунец		

МЯСО

- - -	улитки лягушка свинина телятина говядина	+	голубь куропатка утка
	конина крольчатина заяц	+ +	индейка (индюк) яйца (должны быть оплодотворены) фазан
-	цыпленок баранина		

ИНЬ

ЯНЬ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- - -	кефир простокваша плавленые сырки сметана творожные сырки маргарин масло сливочное	+ +	сыр рокфор овечья брынза
- -	молоко сыр комамбер швейцарский сыр голландский сыр		

ФРУКТЫ (и орехи)

- - -	ананасы папайя манго пампелюсс апельсин банан финики лимон	+ +	клубника шелковица каштаны яблоки
- -	груша виноград персики дыня чернослив миндаль земляной орех (арахис) орех красного дерева арбуз сливы лесные орехи		
-	маслины зеленые маслины черные		

РАЗНОЕ

(углеводы и жиры)

- - -	мед сахар белый патока маргарин	+ +	масло «эгома»
- -	кокосовое масло масло земляного ореха оливковое масло подсолнечное масло сезамовое масло масло сурепки		

НАПИТКИ

- - - кофе	+ ромашка
кока-кола	розмарин
какао	белая полынь
фруктовые соки	чай банча (банха — натуральный японский чай)
сладкие напитки	солод
шампанское	кокко
вина	
- - пиво	кофе из одуванчиков
подкрашенный чай	
- газированная минеральная вода	кофе из корня репейника
сельтерская вода	
негазированные минеральные воды	+ + чай миу
вода	чай хару
липовый отвар	чай корень (лотус)
отвар мяты	чай дракон
отвар тимьяна	+ + + чай янь-янь
	женьшень

СПЕЦИИ

- - - имбирь	+ корица
красный перец	укроп
пурри	
перец	кервель
стручковый перец	тимьян
лимон	чабрец
уксус	розмарин
горчица	
гвоздика	лук репчатый
ваниль	петрушка
- лавровый лист	шалфей
чеснок	хрен
анис	шафран
тмин	цикорий дикий
кмин	горчавка
мускатный орех	морская нерафинированная соль
лук зубчатый	
лук-шалот	
эстрагон (дракон-трава)	

Все продукты и напитки должны быть натуральными.

ОГЛАВЛЕНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ	2
ЛЕЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ	3
МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ	53
ВАШ ШАНС . РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	95
ОСТОРОЖНО! ПРОДУКТЫ	110

Литературно-художественное издание

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ Ю. П. ТКАЧЕНКО

БЕЛАЯ МАГИЯ

Международный центр нетрадиционной и народной медицины «КАВКАЗ», г. Сочи
Подготовлено к печати творческим производственным объединением «Союзэкосервис»
Малое книгоиздательское предприятие «Барс»

Под общей редакцией А. Н. ОСИПОВА
Технический редактор Л. С. ИВАНОВА
Художник Я. В. ВЛАДИМИРЦЕВА
Корректор Н. А. СКРЯБИНА

Сдано в набор 1.08.90. Подписано в печать 1.10.90. Формат 60×84^{1/16}.
Печать офсетная. Доп. тираж II з-д 100 001—200 000. Зак. 359. Цена по
договоренности.

Республиканская ордена «Знак Почета» типография им. П. Ф. Анохина Госком
печати КАССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли
185630, г. Петрозаводск, ул. «Правды», 4.