

БОЛЕЕ 5 МЛН ПРОДАНОС ЧИТАТЕЛЯМ



НОРБЕКОВ

ТРЕНИРОВКА

ТЕЛА

И ДУХА

ПЕРВЫЙ КНИЖНЫЙ КОМПЛЕКТ



**М. Норбеков, Ю. Хван**  
**Тренировка тела и духа**

# Предисловие

Уважаемые читатели!

Издательству «Питер» представляется настоятельно необходимым сказать несколько слов об уникальности труда, который лежит перед вами, поскольку авторы его не считают для себя корректным этой теме касаться и вообще всячески сторонятся излишней саморекламы.

Меж тем практическая работа и творческие изыскания этих людей позволяют говорить о них как о целителях и ученых мирового масштаба, ибо их деятельность уже помогла сотням тысяч страждущих (в том числе и многим тысячам тех, чьи болезни считались неизлечимыми) вернуться к полноценной жизни, обрести здоровье, молодость и непреходящую бодрость духа.

Оба автора сами в свое время страдали тяжелыми телесными заболеваниями (Мирзакарим Норбеков — инвалидность, дисфункция почек, Юрий Хван — хроническая ангина, сердечная недостаточность), однако они не только нашли способ справиться со своими недугами, но и дерзнули доказать на деле, что любой человек может самостоятельно и в очень короткие сроки победить любую болезнь.

Подвиг, сравнимый с подвигом Прометея. Разница лишь в том, что мифический титан обучил людей пользоваться огнем, похищенным с небес, а М. Норбеков и Ю. Хван задалась целью обратить человека к удивительным свойствам пламени, которое есть у каждого. Имя этому пламени — духовная энергия, дух. Фактически М. Норбеков и Ю. Хван вводят человечество в права собственности на то, чем оно обладает от начала времен.

«Ну вот, опять вы о высоких материях, а у меня, например, геморрой! — может заявить какой-нибудь скептик. — Дух — субстанция нематериальная, а мой геморрой — реален. Пойду и поставлю себе свечу!»

Не спешите с выводами, дорогой скептик. Прочтите (только внимательно) эту книгу, и вы поймете, что ваш геморрой не нуждается ни в каких свечах, что он пустячен, как насморк. Стоит ли говорить о такой малости, когда перед системой самоисцеления Норбекова—Хвана отступают и бронхиальная астма, и сахарный диабет. Нет ни свеч, ни кислородных подушек, ни каких-либо других средств, но в состоянии больного происходят волшебные перемены. Слепой начинает видеть, глухой — слышать, немой — говорить! И это не вымысел, не фантастика и не сказка, хотя авторы данной книги всерьез утверждают, что в сказках гораздо больше реальности, чем принято полагать.

Авторы шли к сотрудничеству путями внешне разными, но весьма сходными по существу. Их союз не случаен. Юрий Хван начинал с изучения древневосточных единоборств (каратэ, тхэквондо, кунг-фу и т. п.) и пришел к выводу, что постулат «Побеждает сильнейший» — ложен.

Побеждают воля, разум и уверенность в своей правоте. Три этих качества образуют то, что именуется стойкостью духа. Эту стойкость может в себе воспитать любой человек, вовсе не обладающий телосложением и задатками супермена. Юрий Хван основал собственную школу сам чон до (опыт тысяч упорных), основной принцип которой выглядит так: «Победи в ситуации и победишь всегда». Болезнь также рассматривается Хваном как экстремальная ситуация, которую следует преодолеть.

Сам чон до — не школа боя или система приемов борьбы (хотя включает в себя и эти компоненты), а прежде всего философия и стиль жизни, позволяющие человеку в наиболее экономном режиме преодолевать препятствия, перед ним возникающие. Духовное совершенствование (стремление к идеалу) — сверхзадача учения сам чон до. Практика самоисцеления является лишь первой вехой на этом пути, и с ней гармонично сопрягается методика М. Норбекова.

Мирзакарим Норбеков, основатель Центра самооздоровительных технологий, два десятилетия назад поступил в секцию Юрия Хвана и продолжает считать его своим духовным наставником по сей день. Занятия помогли молодому человеку одолеть очень тяжелый недуг (последствия травм, полученных в армии). Вместе с тем он духовно окреп настолько, что отказался от мести людям, его искалечившим, и стал изучать древневосточные трактаты, отыскивая в них зерна истинной мудрости и сопоставляя их с достижениями современной оздоровительной медицины. Результаты превзошли самые смелые ожидания изыскателя, что может подтвердить легион им исцеленных и ныне здравствующих людей.

Феноменальным в положениях сам чон до и самооздоровительной системы Норбекова является то, что они не привлекают к процессу лечения никаких «внешних» средств (лекарств, препаратов, бальзамов, мазей, примочек, хирургического или гипнотического вмешательства). Неудивительно, что оба эти потока слились воедино, образуя оздоровительное течение поразительной мощи, аналогов которому в современности нет.

Издательству «Питер» выпала честь впервые широко обнародовать фундаментальные извлечения из практики этого направления, призванные помочь всем нуждающимся самостоятельно их освоить и применять.

Первым шагом к тому явилась книга "Уроки Норбекова", в которой учтены многие положения учения сам чон до и дается основная методика телесного оздоровления.

Настоящий же труд уводит читателя дальше по этому увлекательному пути. В нем вы шире познакомитесь с принципами сам чон до, найдете практические указания по улучшению зрения, слуха, тренировке эмоций и многое другое, а женщины смогут освоить технику гинекологического бесконтактного аутомассажа (запускающего механизм сокращений матки и восстанавливающего всю полноту восприятия чувственных ощущений).

Все элементы упражнений, предлагаемых этой книгой, просты в исполнении и доступны самым широким слоям населения (женщинам, детям, людям зрелого возраста и даже тем, кто уже записал себя в старики). В совокупности они напоминают изящные па танца, несущего исполнителю молодость и здоровье. Однако каждый, кто пробовал себя в хореографии, знает, что в танце нельзя путать движения или сбиваться с ритма, иначе в лучшем случае ты станешь посмешищем для окружающих, в худшем — упадешь и разобьешься в кровь. Ученик, вступивший на путь самоисцеления по данной методике, всегда должен помнить об этом и строго придерживаться установленного регламента тренировок. Кстати, танец почитается в сам чон до высоким искусством, гармонически соединяющим в себе физическое начало с духовным.

Суть сам чон до не в механической отработке телодвижений, а в умении сделать правильный выбор. Не случайно первый из постулатов этой школы гласит: «Не ошибись, выбирая наставника. Ошибка может стоить ученику всей жизни».

Ошибки не будет, если вашими наставниками станут Мирзакарим Норбеков и Юрий Хван.

# Ключи к системе самооздоровления

Уважаемые читатели!

Хронические болезни чаще всего поражают тех, кто изначально записал себя в неудачники. Обдумайте сказанное, а потом постарайтесь воспринять все нижеизложенное всем сердцем, разумом и душой.

Вам сейчас вручаются ключи как ко всей системе самооздоровления в целом, так и к каждому ее упражнению в отдельности. Внимательно проштудируйте эту главку и всегда возвращайтесь к ней по мере надобности перед началом занятий. Она невелика по объему, но весьма значима по содержанию и написана для того, чтобы не предварять каждое упражнение методики аналогичными наставлениями, иначе тоненькая книга, которую вы держите в руках, превратилась бы в пухлый том, а читать у нас, к великому сожалению, любят не очень-то многие.

К тому же следует отметить, что люди не очень-то доверяют пространным рассуждениям и истинам, которые им кажутся прописными. Не доверял им когда-то, и я. В результате шесть напряженных лет упорных тренировок прошли для меня, можно сказать, впустую. Целых (вы только вдумайтесь!) шесть лет я блуждал по дебрям собственной глупости, опорой которой служило мнение, что я сам все распрекрасно знаю и понимаю.

Когда-то и я, будучи совсем еще молодым человеком, сидел, как и вы, перед своим наставником, а тот говорил, говорил, говорил. О том, что исцеляющемуся следует верить в свои силы, что ему необходимо стремиться к успеху, что он во время тренировок просто обязан пребывать в радостном настроении, а если оно само по себе не приходит, ему нужно научиться его вызывать. В общем, по моему мнению, наставник нес всякую чушь, чепуху, вешая мне на уши развесистую лапшу, а я сидел и думал, когда же закончится эта вот тягомотина, когда мы наконец займемся тем, ради чего я сюда пришел? Я ведь уже был старожилом почечного отделения городской больницы, там два-три раза в неделю мне делали искусственную очистку крови, без этого — смерть. Сначала выходят из строя почки, потом начинают давать сбои сердце и печень, потом разрушается весь организм. Вот какие перспективы меня ожидали, вот от чего я так жаждал избавиться в тот момент.

Занятия начались. Чтобы не обижать наставника, я пытался создавать в себе какие-то там настроения, иногда мне это удавалось, иногда нет. Наставник был терпелив, и почки все-таки я с его помощью вылечил, но при мне оставалась еще проблема, о которой мужчины не говорят вслух.

Исцелив почки, я стал читать специальную литературу, выстраивая собственную концепцию самооздоровления, и даже начал передавать крупницы своих знаний другим. Но проблема моя никуда не девалась, несмотря на упорные тренировки, которые я не бросал.

Каждый день мой начинался с десятикилометровой пробежки, возвращаясь, я окунался в прорубь, я жил (зимой) в неотапливаемом помещении с температурой ниже ноля. Я освоил йогу и спал на доске, утыканной гвоздями. Тренировки занимали 6–8 часов в день. В результате я стал не только классным специалистом по рукопашному бою, но и умудрился стать серебряным призером первого чемпионата СССР по каратэ. Шесть лет напряженной работы не принесли никакой пользы: моя импотенция оставалась при мне. Почему? Потому что я просто качал мускулы, а мой дух во время занятий не только не помогал мне, но и работал против меня.

Я ведь приступал к занятиям с превеликим энтузиазмом, но через месяц-другой меня одолели сомнения, спустя год-два их сменили остервенение и озлобленность на несправедливость судьбы, которые трансформировались в уныние, с которым я продолжал

тянуть привычную лямку. Мое упорство обернулось против меня. Иными словами, оно, если можно так выразиться, укрепляло мою слабость. (Сомнение — чуть ли не единственный главный наш враг. Начни упражняться с мыслями: а вдруг не поможет? вот день прошел, а где результат? — и все, и ты обрекаешь себя на неудачу.)

Однажды мой наставник спросил меня: «Почему ты не женишься?» (27 лет на Востоке — уже зрелость.) Пришлось объясниться. «Безмозглый осел, — сказал мне наставник, — ты столько лет лечишь других людей, и не можешь разобраться в причине собственных неприятностей. Почему ты сразу не рассказал мне обо всем?» Почему-почему, потому что мне было стыдно. Наставник вновь взялся за меня и уже с большим, чем прежде, тщанием. Он основательно «перетряхнул» мой дух, настроив его на новые ориентиры, то есть, говоря короче, вновь заставил меня поверить в себя.

Вернувшись домой, я объявил всем, что женюсь. Через девять месяцев на свет появился мой первый сын, через год — другой, а я открыл небольшую школу, в которую поначалу принимались только мужчины с проблематикой определенного рода. Теперь от них просто отбою нет, а письма ко мне идут со всех концов света. Действенность мужской силы некоторых недавних страдальцев (судя по их же свидетельствам) теперь сравнима с действенностью строительного перфоратора (могучего инструмента, возвратно-поступательными движениями прошибающего бетон, который может работать 25 часов в сутки). Стоит ли говорить, что такие преобразования подарили многим тысячам бездетных семей радость отцовства и материнства.

Итог всему вышесказанному таков. Дух человека является основным, стимулятором к его телесному оздоровлению. Выполняя одно и то же упражнение, можно:

- а) получить пользу;
- б) ничего не достичь;
- в) нанести себе вред.

Все зависит от вашей настроенности и степени устремления к цели. Тренируйте дух, ведь развивается только то, что тренируется, и начинайте это делать прямо сейчас.

Мирзакарим Норбеков

*«Люди страдают не от того, что происходит, а от своего отношения к происходящему».*

*Монтень*

Перефразировать это изречение можно так: ваша победа в ситуации зависит не от обстоятельств, из которых эта ситуация складывается, а от вашего отношения к ним.

В свое время мне довелось быть тренером каратэ. У меня в группе имелся молодой человек, который обладал блестящими данными и занимался с большим рвением. Он, можно сказать, дневал в спортзале и ночевал. Но у него имелась проблема — страх. Бесстрашных людей не существует. Страх, как инстинкт самосохранения, работает в нашу пользу, позволяя нам видеть опасность и от нее уходить. Однако плохо, когда он начинает довлеть над нашей психикой и сковывать наши движения. Именно такое происходило и с моим блестящим бойцом. Техникой боя он владел безукоризненно и на тренировках не пропускал ни одного удара, а в контактном бою трусил и проигрывал практически всем. Страх лишил его уверенности в себе. Внушения, что в бою побеждает не столько техника, сколько дух, не помогали.

Однажды ко мне в гости приехал весьма сильный боец — победитель чемпионата Центральной Азии. Я попросил его провести с моими ребятами показательные бои, но предупредил, что один мой паренек по всем статьям его превосходит. Что с ним, мол, даже такому мастеру следует держать ухо востро. Иными словами я заронил в душу чемпиона искру сомнения в собственных силах. А ребятам сказал следующее: «Завтра к нам напросился один зазнайка, считающий себя непобедимым бойцом. Он хочет размяться и выбить из вас пыль, но я знаю, что любой из вас с ним справится одной левой. Даже ты!» И показал на новичка, который еще практически не умел двигаться. А потом словно бы вскользь обратился к трусоватому юноше: «Ты у нас самый техничный, припугни выскочку, погоняй его малость по залу».

Встреча произошла. И свершилось нечто подобное чуду. Трус великолепно провел бой и одолел чемпиона. Когда он узнал фамилию мастера, с которым встречался, ему сделалось дурно.

Урок не прошел даром. В начале девяностых годов в Хиросиме (на Олимпиаде азиатских игр) мой «трус» завоевал первое место среди мастеров восточных единоборств. Его успехами я горжусь и по сей день.

Вывод, надеюсь, ясен. Рассчитывать на победу во внешнем мире можно лишь победив самого себя. Никогда не забывайте об этом.

# ЗДОРОВЬЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

*Человек — подлинный и единственный хозяин своей судьбы*

*Принципы сам чон до*



# Глава 1. Общие положения сам чон до

Жизнь — цепь ситуаций, подчас непростых, а иногда и экстремальных (смертельно опасных), к которым должно отнести и болезнь. Экстремальная ситуация всегда связана с вторжением (экспансией) внешних сил, стремящихся погубить, ослабить или поработить человека. Следовательно, каждый из нас должен уметь этой экспансии противостоять.

Сам чон до, как симбиоз древнейших искусств противодействия физической и духовной экспансии, пропагандирует активный стиль жизни во всех ее проявлениях. Такую жизнь могут вести лишь те, кто духовно и телесно здоров. Следовательно, каждый из нас просто обязан быть совершенно здоровым. Здоровье — естественное состояние человека, болезнь — отклонение от нормы: так говорили древневосточные мудрецы.

Опираясь на достижения философской мысли Востока, школа сам чон до не ставит целью породить клан суперменов. Она обращена к самым широким слоям населения. Ее цель — научить каждого своего последователя умению делать правильный выбор в непростых обстоятельствах и выходить из любых ситуативных коллизий с наибольшей выгодой для себя. Другими словами, сам чон до — это наука единоборства:

- а) с болезнью (со старостью);
- б) с ситуацией;
- в) с реальным противником (или противниками);
- г) с темными (негативными) силами, угнетающими наше тело и дух.

Сам чон до утверждает, что любой человек может успешно противостоять экспансиям подобного рода, если он:

- телесно и внутренне собран;
- эмоционально уравновешен;
- нравственно чист (настроен на идеал).

Эти качества, во-первых, воспитываются, а во-вторых, великолепно работают не только в критических обстоятельствах, но и во всех сферах человеческого общежития (бизнес, любовь, производство, быт). Данная книга целиком и полностью посвящена оздоровительному аспекту практики сам чон до.

Самооздоровительные тренировки по этой системе доступны людям любого возраста и рода занятий. Их могут проделывать дети, подростки, юноши, девушки, зрелые женщины и мужчины и убеленные сединами старцы. Физическое состояние человека, решившего ступить на путь самоисцеления, также не имеет значения, ибо ключевые упражнения методики в первую очередь призваны оздоровить (омолодить) тело и укрепить дух ученика.

Трудно ли само обучение? Трудно, но в той же приблизительно степени, в какой трудно обучиться вальсировать или, например, ездить на велосипеде. Другие едут, а ты падаешь, крутишь быстрее педали, надеясь, что скорость поможет, и снова падаешь. Руль не слушается, колеса вихляются, велосипед не хочет стоять. Да и как он может стоять, если на двух точках ничто не стоит? Это противоречит законам физики. На первый взгляд — да, противоречит, но другие-то едут, и опять карабкаешься в седло. И опять. И опять. И вдруг — о, чудо! — фокус удался. Механизм обретает устойчивость и несет седока. Боже, какое упоительное ощущение счастья! И это действительно счастье, потому что счастье само по себе есть достижение цели, и это тоже один из принципов сам чон до. Счастье не может быть постоянным, оно динамично, потому что за достигнутой целью открывается новая цель! Теперь следует научиться объезжать ямы, потом одолевать подъемы, потом скатываться с головокружительных круч. Каждый этап — маленькая победа.

А езда в темноте? Ее ведь тоже придется освоить. Значит, следует обзавестись шестым чувством, помогающим уклоняться от незримой опасности. Имя этому чувству — интуиция. И оно к вам непременно придет. Только не прекращайте тренировок. Трудно-легко. Трудно-легко. Трудно, когда нет навыка и умения, легко — когда навык приходит, когда ряд наработок, вроде бы не имеющих смысла, вдруг коллапсируется в одну точку, бьющую без промаха в цель. Оздоровление организма — первый ваш «велосипед» (или «вальс»). Далее открываются новые горизонты.

Круг людей, принявших идеологию сам чон до, расширяется во все более осязаемой прогрессии. Учеников привлекает простота элементов учебной программы, в которой нет ничего архисложного. Следует только помнить (и мы это всегда стараемся подчеркнуть), что общедоступность и изящество многих позиций сам чон до обеспечены кропотливым трудом наших предшественников — тысяч и тысяч стратегов и философов древности, стремившихся достичь духовной и телесной гармонии. Их опыт воистину бесценен, их память нам следует неукоснительно чтить.

Мысленно отдавая дань уважения мастерам прошедших веков, мы подключаемся к энергетике, над которой не властны пространство, время и даже сама смерть.

Смерть — данность, она сопутствует жизни и поражает в первую очередь либо трепещущего перед ней труса, либо ее игнорирующего глупца. Но грозный враг может обратиться в союзника, когда ты учишь его присутствию и в соответствии с этим фактором начинаешь выверять каждый свой шаг. Сам чон до учит человека контролировать свои эмоции таким образом, чтобы чувство опасности, предупреждая хозяина о степени реальной угрозы, в то же время не захлестывало его целиком. Панический страх парализует наш разум и нашу волю, лишая нас способности к сопротивлению, но его, как злую собаку, всегда можно посадить на крепкую цепь. Когда это происходит, сознание человека становится подобно потоку воды. Тому, кто обнимает внутренним взором тысячи мелочей, из которых соткана ситуация, легче выбрать единственно правильный путь. Чем проклинать сгущающуюся тьму, лучше зажечь свечу (то есть озарить мрак пламенем своего духа).

«Тот, кто побеждает себя, — непобедим». Так сказал великий Конфуций. Глубинный смысл этого изречения, при всей его кажущейся простоте, поддается расшифровке не сразу. Помочь постичь эту мудрость во всей полноте могут только упорные тренировки. Пока же отметим вот что.

Сам чон до вовсе не задается целью из вас что-то «ковать» или «переплавлять» ваше тело и дух в нечто, на вас не похожее. Вы в своей сокровенной основе — уникальное и неповторимое творение Создателя (уже только потому, что вы наделены возможностью самоосознания и правом выбора), но ваши глубинные качества в вас не проявлены.

Методика дает направление, ориентируясь на которое, вы можете наиболее полно раскрыть вашу сущность.

Путь к самооздоровлению в конечном счете — есть путь к своему первоначальному (освобожденному от ложных представлений и эмоциональных «завалов») Я. Этот путь невозможно пройти без воспитания в себе чувства глубокого самоуважения. Методика самоисцеления всеми средствами культивирует это чувство в ученике и всемерно старается пробудить в нем любовь к своему телу. Это — основа основ. Без любви к себе невозможна любовь к женщине, к мужчине, к природе, к ребенку, к мирозданию, невозможны исцеление и правильная оценка вещей. «Возлюби ближнего, как себя самого» — наставление непростое. Оно заставляет нас произвести качественную оценку того, как мы любим себя.

Люди, принявшие идеологию сам чон до, изменяются и физически, и духовно, многие из них заметно проявляют себя в творчестве, в науке, и все без исключения ведут активную,

полноценную жизнь. Они доброжелательны и всегда готовы прийти на помощь. Уже в процессе занятий от учеников начинает исходить внутренний свет большой энергетической мощи. Такое преобразование всегда радует и не перестает удивлять.

Приведем два примера метаморфоз, которые можно было бы назвать волшебными, если бы они не происходили на наших глазах.

Вадим Нажипов, медик. Абсолютное отсутствие волосяного покрова и белые пятна по всему телу — следствие лучевой травмы, полученной родителями Вадима еще до его рождения.

Елена Шинкевич, в прошлом гимнастка. Двойной перелом позвоночника, перелом челюсти и плечевого сустава — результат рокового падения.

Через год-полтора. Вадим — полное исчезновение пятен на коже, пышная шевелюра, брови, ресницы, усы. Леночка — полное восстановление здоровья, нормализация массы тела (снижение от 90 до 55 кг), счастливая мать (родила мальчика).

Подобные случаи далеко не единичны. Сейчас Вадим Нажипов руководит Центром самовосстановления в Челябинске, Елена Шинкевич возглавляет аналогичный центр в Екатеринбурге.

Надеемся, эти примеры, дорогие читатели, укрепят вашу веру в возможности человека и помогут избрать правильный путь, ведущий к здоровью и молодости. Следующая глава книги приглашает вас подробнее ознакомиться с тем, как будет строиться наша работа.

## Глава 2. Цель и смысл самооздоровительных тренировок

*Компоненты, из которых складывается самооздоровительный процесс.*

*Образ здоровья и молодости, его значение и роль в практике самооздоровления*

Почему мы болеем? Потому что живем кое-как, ориентируясь на ложные установки. Например, мы с детства привыкли считать постулат «в здоровом теле здоровый дух» аксиомой, несмотря на то, что он в корне неверен. Оглянитесь вокруг, и вы обнаружите множество молодых и физически здоровых людей, чье поведение свидетельствует об обратном. Они неумеренны в поисках удовольствий, необузданны в страстях, они пьют, курят, принимают наркотики, одним словом, они делают все, чтобы ослабить и преждевременно состарить свой организм. Разве подобное поведение говорит о высоком духовном здоровье? Нет и еще раз нет. Духовно ущербен также и тот человек, кто не пьет и не курит, но наплевательски относится к своему телу, рассматривая его как нечто вторичное, никак не (или в очень малой степени) откликаясь на его запросы и нужды. Результат тот же — болезненность, общий спад бодрости и утрата физической и эмоциональной активности (молодости) годам к тридцати-сорока.

Здоровье тела обеспечивается здоровьем населяющего его духа, и никак не наоборот. Человеческий организм от рождения снабжен восьми-, десятикратным запасом прочности. Если вас одолели болезни, не впадайте в панику и, главное, не сидите сложа руки. Найдите в себе силы пересмотреть свое отношение к жизни, восстановите и умейте сохранить свой защитный ресурс. Поможет вам в этом система самооздоровления, специально разработанная Центром самовосстановительных технологий.

Система самооздоровления, о которой ниже пойдет речь, не имеет аналогов в современной мировой практике. Она уникальна по структуре и поразительна по эффективности, хотя все отдельно взятые ее элементы просты и на первый взгляд не представляют из себя ничего необычного. Любой человек, просмотрев перечень упражнений, скажет: я это могу, и это, и то, и даже еще вот это... Все так, каждое из упражнений действительно каждому из нас по плечу, отчего же, спрашивается, далеко не каждый из нас отменно здоров? И отчего, добавим, далеко не каждый из нас сделается отменно здоров, даже если примется со всем упорством, но механически отрабатывать позиции предлагаемых тренировок? Вот ответ: механические тренировки без смысла и цели мало нам помогают, они — путь в ничто. Действенность же упражнений, оплодотворенных стремлением к конкретному идеалу, возрастает стократно.

Чтобы пояснить сказанное, обратимся к примеру. Рассмотрим человека, который учится плавать. Чувствуя под ногами крепкое дно, новичок с азартом и легкостью выполняет движения, способные удержать его на плаву, но, попав на глубокое место, — тонет. В чем же тут дело? В отсутствии умения справиться с ситуацией (в неправильном отношении к ней). Такой человек:

- панически боится утонуть (эмоционально настроен на поражение);
- ничего не видит, не слышит (не способен верно оценить свое положение);
- пускает пузыри, захлебывается (не умеет дышать);
- барахтается как попало (не умеет координировать движения);
- быстро устает (не крепок физически);
- не представляет себя плывущим (не сформировал в душе своей образ пловца).

И наоборот, человек, умеющий плавать:

- безмятежен духовно (не страшится пучины, разверзающейся под ним);
- видит волны, берег, других пловцов, слышит плеск весел, гул катеров, шум водопада (т. е. способен объективно оценивать обстановку);
- правильно дышит;

- размерен в движениях;
- не устает (экономит энергию, отдыхает);
- ощущает себя пловцом.

Последний пункт — самый важный из перечисленных, ибо собирает действенность всех остальных в единое целое — в монолит.

Образ пловца, подкрепленный горячим желанием свободно и уверенно рассекавать водную гладь, помогает тому, кто учится плавать, собрать воедино приобретенные в обучении навыки и получить власть над водной стихией. В зависимости от того, насколько ярок этот образ и насколько велико желание плыть, человек обретает способность либо пересекать Геллеспонт, либо полегонечку полоскаться в спокойной воде, придерживаясь за стенки купальни. Тут каждый, как говорится, волен выбирать, что ему более по душе.

Больной, захваченный губительным водоворотом болезни, лишен подобного выбора. Ему надлежит самому и в самые короткие сроки справиться с этой бедой, иначе его ждет весьма и весьма печальная участь. Страждущий просто обязан, перетряхнув себя физически и духовно, настроиться на образ здоровья и молодости, который реально (собирая воедино действенность упражнений специальной программы) возвратит ему молодость и здоровье в течение 30–40 дней.

Возможно ли такое, ведь чудес не бывает? Наша методика с абсолютной уверенностью говорит — да. Тому подтверждением могут служить тысячи и тысячи людей, одолевших свои считавшиеся неизлечимыми недуги. Они, не прибегая к помощи лекарственных препаратов и каких-либо других вспомогательных средств, сумели обрести молодость и здоровье самостоятельно, отчаявшись получить помощь в больницах и поликлиниках и несмотря на диагнозы, подчас равносильные смертному приговору. Методика помогла многим избавиться от таких тяжелых недугов, как язва, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, бронхиальная астма, сахарный диабет, болезни щитовидной железы. Кроме того, она благотворна при неврите слухового нерва, неврите зрительного нерва, доброкачественных новообразованиях (особенно гинекологических, таких как киста или миома) и даже при некоторых онкологических заболеваниях.

В чем же секрет этих волшебных (невероятных, сказочных) метаморфоз? В великолепных свойствах нашего организма, дарованного нам щедрой природой по мановенью Творца. Собственно говоря, мы ведь от рождения умели плавать, но об этом забыли. Новорожденный младенец, опущенный в воду, свободно себя там чувствует, не захлебываясь при погружении, он активен, раскован, он светится любопытством, он радостно вбирает в себя новую информацию, стуча кулачками по стенкам аквариума, и ведет себя как заправский пловец. Точно так же наши тела от рождения были наделены механизмами самовосстановления и биозащиты, но эти структуры сегодня словно «уснули» в нас. Их усыпил уклад современной жизни, лишенной физической и духовной динамики, нам требуется вернуться к исходному (подобному младенческому) состоянию активного постижения мира (словно бы заново родиться), чтобы их пробудить.

Однако дважды родиться не дано никому. Что же нам остается? Остается искусственным образом (проявляя неуклонную волю и желание выздороветь) «расшевелить» себя — то есть путем специально отобранных физических упражнений вернуть всем своим членам, и особенно позвоночнику, былую подвижность, а путем тренировки эмоций очистить от «шлаков» душу, вернув ей младенческую безмятежность. Кроме того, нам предстоит заняться тренировкой своего образного мышления, чтобы обрести возможность бесконтактно массировать свои внутренние органы и суставы с помощью мысленной концентрации ощущений тепла (Т), покалывания (П) и холода (Х). Такой массаж, улучшая кровообращение и активизируя нервные

окончания в самых отдаленных уголках нашего тела, с поразительной легкостью устранил перебои в работе наших почек, печени, легких, кишечного тракта, основательно их почистит и настроит на капремонт. Он приласкает и взбодрит осоветившие железы внутренней секреции, разомнет позвонки и суставы, разгладит кожу, вернув ей молодую упругость, затем устранил морщины и шрамы, отдавая приказ к омоложению всего организма, которое благодатно скажется на всей нашей внешности, начиная с лица. Этот удивительный (и уникальный в своей основе) массаж, разработанный за тысячелетия до нас древневосточными врачами, улучшит наше зрение, обострит слух, повысит мужскую потенцию, а женщине поможет справиться с гинекологическими заболеваниями, заодно углубив и расширив всю гамму чувственных ощущений, получаемых ею в минуты физической близости (или пробудит чувственный отклик в бедняжках, которые и не подозревали о существовании подобных вещей).

Да-да, уважаемые читатели, вы совершенно правы. Эта книга вручает вам волшебную палочку, лампу Аладдина, цветик-семицветик или что-то другое из ряда предметов, могущих творить чудеса. Этот напитанный мудростью тысячелетий «предмет», как его ни назови, обещает каждому нуждающемуся самую скорую и самую эффективную помощь, ее действенность сходна с действенностью мифологической живой воды. Практически все ученики, прошедшие очный курс обучения, в один голос заявляют об этом, о том же свидетельствуют многочисленные письма заочников, самостоятельно занимавшихся по нашей программе и полностью исцеливших себя.

Тут существует одна лишь небольшая загвоздка. Наша палочка-выручалочка полноценно сработает только в том случае, если ваше желание стать молодым и здоровым будет предельно искренним и горячим (но не фанатичным), если все ваши помыслы будут обращены к единственной цели и если все ваше существо будет пронизано светом образа молодости и здоровья, который вы должны самостоятельно вызвать из сокровенных глубин вашей души. Этот образ, подчеркиваем, у каждого человека свой, как рисунок на кончиках пальцев, и его вам следует сотворить в одиночку. Здесь мы, ваши наставники, теряем свои полномочия, мы не можем проделать эту работу за вас, мы можем лишь подсказать, в какую сторону двигаться, как действовать и какой выбрать материал. Еще мы расскажем, каким в общих чертах он должен быть — ваш личный неповторимый образ здоровья, зачем он нужен, а также по мере возможности проясним ключевые аспекты его созидания.

Собственно, о том, зачем нужен образ здоровья и молодости, мы уже говорили, но для большей ясности добавим еще несколько слов. Любая машина быстро придет в негодность, если не будет работать в определенном эксплуатационном режиме, любому компьютеру, чтобы он добросовестно выполнял свои функции, требуется закодированная соответствующим образом программа. Человек не машина и не компьютер, а живое и очень сложное существо, в котором органично соединяются физическое, интеллектуальное и духовное начала. (Интеллект мы именуем еще сознанием, разумом. Под духовным началом подразумеваются эмоциональные и нравственные проявления человека, они образуют субстанцию, которую называют «душа».) Чтобы эти начала слаженно и гармонично взаимодействовали, не сбиваясь с общего ритма, им нужна некая объединяющая структура или волна, сверяясь с которой человеческий организм мог бы развиваться и жить в оптимальном режиме самокоррекции (постоянно обновляя и восстанавливая себя).

Такой структурой или волной является образ здоровья и молодости, он созвучен всем светлым моментам нашей жизни, которые окрыляют нас и одаряют ощущением непреходящей радости бытия. Каждому из нас это чувство знакомо, и у каждого оно имеет свой неповторимый узор. Для одного образ молодости может быть связан с прогулкой по цветущему весеннему саду, для другого — с упоительным танцем на выпускном школьном балу, для третьего — с

восхождением к сияющим горным вершинам, для четвертого — с приходом домой после трудного дня. Пускаясь на поиски своего идеала, настраивайтесь на волну радостного ожидания и всегда представляйте себя такими, какими вам бы хотелось быть. Молодыми, подтянутыми, красивыми — и все, что бы вы ни делали, делайте, любуйтесь собой.

Неустанно ищите свой образ здоровья, и он — отзовется. Вы это почувствуете по внутреннему свечению, которое начнет разгораться в вашей душе. Практически все исцелившиеся отмечают, что в этот момент на них снисходит безоговорочная вера в выздоровление и наступает пора умиротворенного ожидания. Это чувство остается с выздоравливающим и усиливается день ото дня.

В младенческом, детском и даже юношеском возрасте этот образ неразрывно слит с нами, затем, по мере нагнетания внешних воздействий современной цивилизации, многие из нас начинают от него отходить. Стрессовые ситуации делают свое дело, засоряя нашу душу обидами, раздражением, злостью; неправильное питание забивает наши органы вредными шлаками; ложные установки, прокрадываясь (или вколачиваясь) в наш разум, заставляют нас стремиться к призрачным ориентирам, подвигая на губительные поступки. Мы тучнеем, оседаем у телевизоров, теряем физическую подвижность, перестаем читать. Наше образное мышление коснеет, наш дух вянет, наше сознание перестает руководить телом, — образ здоровья и молодости понемногу выветривается из нашей души, уступая место унынию, скуке, хандре. Другими словами, от нас отворачивается наш ангел-хранитель, не удивительно, что недомогания и болезни начинают захлестывать нас. Чтобы от них избавиться, страждущему следует в первую очередь вернуть себе благосклонность своего незримого заступника и защитника, то есть научиться мысленно и во всей полноте представлять свой единственный неповторимый идеальный образ молодости и здоровья и неустанно его призывать, делая все возможное, чтобы он вновь соединился с глубинной сутью его существа. Только в этом случае процесс исцеления сделается воистину лавинообразным, только в этом случае упражнения по данной системе станут поразительно действенными, только при этом условии молодость и здоровье возвратятся к вам на неизбывные времена.

Формированием этого образа мы с вами должны заниматься ежечасно и ежесекундно, потому что создавать его нам придется методом проб и ошибок, потому что ни у кого из учеников к началу занятий подобного опыта нет. Опыт, повторяем, приходит в работе, которую никто не может сделать за нас. Здесь ни в коем случае нельзя ни перегибать палку (переусложнять модель), ни напускать тумана (давать расплывчатый образец), ибо этот образ будет воспринят каждой клеточкой нашего тела, и, если он окажется неудачным, процесс перестройки нашего организма может покатиться по ложной стезе.

Это очень важно — изваять свой конкретный и ясный образ здоровья. Обратимся к примеру, чтобы вы могли это получше себе уяснить. Вот рассказ девочки, которая болела сахарным диабетом.

«Я не всегда чувствовала себя хорошо, поэтому мне многое не разрешали. Когда все дети купались и плескались в воде, я сидела на берегу, смотрела на них и чувствовала себя слишком слабой для таких игр, слишком тяжелой. Я представляла, как иду по пляжу и в песке после меня остаются очень глубокие следы. Ноги как будто вязнут в песке, и я с трудом их поднимаю, такие они тяжелые. Я даже закрывала глаза, чтобы отдохнуть... А однажды я представила, что мои ноги становятся все легче и легче, так сильно мне захотелось пробежать, как всем детям, а для этого нужны легкие ноги... Я старалась представить себя легкой как пушинка, я представляла, что мои следы становятся все мельче, мельче, а я бегу все быстрее и быстрее... как ветер, вместе со всеми... Каждый день, когда я бывала на пляже, я это представляла, как будто это на самом деле так, и только так... Через несколько дней я почувствовала себя лучше, тогда я стала играть

и понемножку бегать как все, и все представляла, какие у меня легкие ноги и что они почти не оставляют следов на песке. Я старалась всегда себя чувствовать здоровой и легкой как все и оставлять следы тоже как все».

История этой девочки похожа на прекрасную сказку. Однако она выздоровела, и анализы это неоднократно подтвердили.

«Взрасти зеленое дерево в сердце своем, и однажды певчая птица совет там гнездо». — гласит китайская пословица. Зеленое дерево — суть образ здоровья, который мы должны прилежно и кропотливо формировать в глубинах нашего существа, и птица неувядающей молодости не замедлит поселиться в его кроне.

Подробнее о процессе слияния жизнотворного образа с сущностью ученика расскажет следующий раздел книги. Советуем вам неторопливо, вдумчиво и внимательно ознакомиться с ним. В нем пойдет речь о тренировке эмоций и раскочке образного мышления, помогающих созиданию заветного образа, а также об очищающей роли акта прощения, о коррекции настроения и о технике медитаций, призванных вызывать в вашей душе особый настрой, способствующий воссоединению вашего существа с образом молодости и здоровья, которое откроет вам двери в новую полноценную, осененную шумом незримых крыл жизнь.



# ТРЕНИРОВКА ДУХА (эмоциональный аспект)

*Вера и стремление к победе — вот два основополагающих  
жизнетворных фактора. Неверие убивает волю, за скепсисом стоит  
небытие.*

*Принципы сам чон до*

## Глава 3. Тренировка эмоций

*Иллюстративная схема, по которой должны строиться ваши занятия по тренировке эмоций, способствующие скорейшей подготовке души для воссоединения с образом молодости и здоровья.*

Тренировка эмоций раскачивает буксующий грузовик нашего духа, чтобы он мог без помех выкатиться из ямы, в которой застрял.

У многих из нас расшатаны нервы, близко слезы, мы сами часто не понимаем, отчего вдруг срываемся и несправедливо обижаем близких. Все это признаки нарушения эмоционального (душевного) равновесия. Если такое состояние сохраняется долгое время, это может привести к неврозу, а спустя еще какое-то время — к более серьезным расстройствам.

Мы считаем слезы признаком слабости, мы стыдимся их, даже когда они появляются к месту. Особенно это характерно для мужчин. Мы часто скованы сомнительными условностями, наши эмоции подавлены ложными установками, мы стали неестественны, мы забыли, как надо себя вести. Вспомните, как естественны дети в выражении своих чувств. Не потому ли их смех так заразителен и так непереносим их плач?

Давайте и мы побудем немного детьми — искренними, чистыми, абсолютно свободными. Давайте и мы отпустим наши эмоции на свободу и позволим хотя бы на краткое время нашим чувствам одержать верх над разумом.

Вы спросите: «Зачем это нам?»

Чтобы обрести чувство глубокой внутренней безмятежности, сравнимое с детским, — вот ответ. Вспомните, с какой легкостью ребенок переходит к покою. Секунда-другая, слезы просохли, личико озаряется лучезарной улыбкой, глазки сияют. Малыш все забыл, все простил и готов к новой игре. Нам необходимо вернуть нашему духу эмоциональную гибкость, чтобы он, раскачиваясь, подобно дереву, охваченному вихрем, приобрел способность выдерживать натиск житейских бурь и всегда затем возвращался в нейтральное, умиротворенное состояние.

Жизнь — театр, а люди — актеры. Сентенция известная и расхожая, но приглашающая к игре, в которую мы с вами охотно сейчас вступим.

Эмоции сильно влияют на наше внутреннее состояние и как следствие — на наш внешний облик. Следовательно, чтобы хорошо выглядеть и постоянно пребывать в приподнятом настроении, нам нужно научиться нашими эмоциями управлять. Как это сделать? На данном этапе — с помощью обратной связи.

Если наши эмоции влияют на наш внешний облик, значит, и наш внешний облик должен влиять на них, и актеры об этом прекрасно знают. Войти в нужный образ им помогают довольно нехитрые вещи.

Превратимся в актеров. Попробуем сыграть роль обьятого безграничным спокойствием властелина. Играем честно, без предвзятости, телесно расслабившись и полностью освободив мозг, для чего все посторонние мысли — одну за одной — выталкиваем в воображаемый квадрат или круг, как в мусорную корзину.

Необходимое напоминание. Во время работы с образными рядами ваши глаза должны быть закрыты.

Итак, закрыли глаза, сели прямо, расправили плечи, подняли голову, легкой улыбкой осветили лицо... Вы — самый справедливый в мире король (или идеальная королева). Вы — само совершенство, вы исполнены благородства, достоинства. Вы снисходительны ко всему, что вас окружает, и ко всем, кто от вас зависит. Вы горды, внутренне свободны и полностью раскрепощены: вы знаете — все суета сует, но вы лично отстранены от всего этого, вы

абсолютно неуязвимы...

А теперь вкусите от горького пирога.

Вспомните из вашего прошлого что-то такое, о чем нельзя и думать без слез.

Помогите себе войти в роль... чуть приоткройте рот, расслабьте нижнюю челюсть, дайте частое, поверхностное дыхание, начните слегка всхлипывать и вспоминайте, вспоминайте, вспоминайте... Детство, юность... Перебирайте все ваши обиды, огорчения, потери, разочарования... вот, кажется, и щеки намокли — у каждого есть над чем пригорюниться, над чем всплакнуть. Не удерживайте своих слез... не стыдитесь их, помните, что они целебны для вас, они освобождают вас от всех глупостей и несправедливостей вашего прошлого, от всего, что вас мучило и давило, от всего, что Камнем висело на вашей душе... (Фиксируйте краем сознания этот момент — все, что давило и мучило вас, навсегда безвозвратно уходит.) Постарайтесь перейти на рыдания, не сдерживайте их, усиливайте, насколько возможно... И хорошо, и достаточно... Скажите себе — стоп!

Перейдите к спокойствию, настройте себя на спокойствие... Поднимите голову, расправьте плечи, не забывайте: вы ведь — актер (актриса)... Что тут было? Мы, кажется, немного поплакали? Ну, ничего — все это в прошлом, все навеки ушло. Зато как славно теперь на душе, как покойно... (Запоминайте и этот момент.)

А теперь — проглотим смешинку.

Вспомним что-то такое, от чего... ну, просто умереть и не встать! (Позволим себе расслабиться, настроимся на веселый лад.) Над кем легче всего смеяться? Перво-наперво, над собой. А еще над приятелями, над друзьями, над близкими. С ними столько всего происходит, в жизни столько веселых вещей! Смеемся искренне, заразительно, от всего сердца. Не сдерживаемся, переходим на хохот... и опять говорим себе — стоп!

И опять благодатный покой. (Уже легче дается, уже душа соскальзывает в него, как шар в привычную лунку... знакомое, желанное, основное состояние души.)

Обратимся к печали.

Тело расслаблено, плечи опущены, голова поникла, руки безвольно брошены на колени... Ах, отчего это сделалось вдруг так грустно, откуда накатила такая тоска? Все как-то не греет, все идет вкривь и вкось... и дети не звонят, не пижут, и друг ушел, да и жизнь проходит... что на земле этой делал, зачем топтал почву, зачем жил? Все безысходно, все бессмысленно — и пойти некуда, и не с кем слова сказать... Слезы пришли?.. и Бог с ними... даже не вытираем... сидим, грустим, хандрим — не хочется ничего.

И вернулись к покою. Все хорошо и всего нам хочется, но — без фанатичных позывов вскочить и куда-то бежать. Душе нравится состояние равновесия, ей уютно; комфортно, да и вам хотелось бы, чтобы всегда было так.

И так (и только так!) конечно же будет, но только не сейчас, не в ближайшую пару минут. Потому что в ближайшую пару минут вам предстоит попробовать испугаться. Причем всерьез — до жути, до тремора в каждой клеточке вашего серого вещества.

Войдите в роль неизлечимо больного, отчаявшегося человека. У вас нет выхода, выбора, вы абсолютно беспомощны, всеми брошены, перед вами — небытие. Неделя, месяц — сколько еще осталось? Сколько бы ни осталось — не имеет значения, уже не спастись. Попробуйте физически ощутить этот ужас, ежесекундно гложащий обреченного человека. Неизбежность, неотвратимость — реальные вещи. Вы прежде сочувствовали людям в таком положении, теперь эта бездна разверзлась под вами, и не на что опереться, не за что ухватиться... вы бессильны, вам не поможет ничто.

Чувство страха знакомо каждому. Страх играет полезную роль, когда предупреждает нас об опасности, стимулируя гормональные выбросы в кровь, побуждающие нас к защитной реакции.

Но стоит дать ему волю, и он превратится в парализующий вас кошмар, он заползет во все уголки существа, угнездится в каждой клеточке вашей кожи. Остановитесь, когда отчаяние сделается нестерпимым, и в этом состоянии подумайте, что предпринять? Забиться в угол? Скулить, выть, визжать? Или, собрав все мужество, достойно проститься с теми, кто дорог вам и вами любим, а заодно и со всеми, с кем в этой жизни пересекался ваш путь? Проститься, простить, попросить прощения за все, что когда-то неправильно делал, за все страдания, которые кому-то принес... Может быть, в том, что когда-то чего-то не понимал, не прощал, не жалел, воротил нос, копил обиды, гнул, ломая чужое, свое — может быть, именно в том и кроется главная причина того, что с вами теперь происходит? Может быть, вам сейчас воздается по вашим прошлым делам? Увидите, одна эта мысль сразу же принесет облегчение и уберет страх. На этой ноте, не мешкая, стартуйте из бездны ввысь!

Вы проснулись, очнулись, вы чувствуете невероятную радость. Вы молоды, живы, здоровы, кошмар рассеялся, он оказался дурным сном. И — спасибо ему. Контраст словно бы обновил вас. Каждая клеточка вашего тела трепещет от желания жить. Все вещи видятся в новом свете, все дороги открыты, всё горизонты ясны! Запомните это состояние (и цените свой прошлый опыт хотя бы за то, что именно он поначалу служит батутом для ваших прыжков в высоту). В таком настроении вам следует просыпаться всегда. При этом вовсе не обязательно видеть во сне кошмары.

Более того — в таком настроении вам следует пребывать постоянно. На первых порах (особенно когда на душе «заскребут кошки») учитесь искусственно пробуждать в себе радость жизни, пока она не начнет приходить к вам сама.

Ежедневно тренируйте эмоции, придерживаясь вышезаданной схемы, но старайтесь выстраивать свои образные ряды. Вам необходимо как следует разработать свой дух, чтобы он обрел гибкость, чтобы маятник вашего самочувствия не застревал в крайних позициях, а всегда приходил в нейтраль. Кроме того, такие занятия очень обогащают внутренний мир человека. Пройдет какое-то время, и вы с удивлением заметите, что окружающие тянутся к вам. Почему? Потому что в вас появилась тайна, загадка, потому что вы изменились. Вы стали шире и глубже, чем тот персонаж, который вас замещал, пока вы блуждали вдали от себя.

Не смущайтесь, если у вас поначалу что-то не будет получаться. Верьте в успех и неустанно активизируйте свои творческие способности. Чтобы повысить эффективность работы, к каждой позиции тренировок ищите свои собственные детали, объединяя их сюжетными линиями, близкими лично вам. Поначалу это покажется трудным, но потом «лед тронется» и вы станете с легкостью их находить. Творческие поиски развивают наше воображение, помогая скорейшему формированию образа молодости и здоровья и подготавливают нас к слиянию с ним.

Такому слиянию лучше всего способствует медитация — состояние углубленной сосредоточенности или, другими словами, особая душевная расположенность человека к приему позитивных (светлых) вибраций (волн) макро- и микрокосмоса, пронизывающих мировое пространство.

Вам следует научиться легко, почти автоматически, входить в это состояние с помощью соответствующих образных построений, о которых подробнее расскажет следующая глава.

## Глава 4. Медитация как основной фактор, способствующий слиянию нашей сущности с образом молодости и здоровья

*Значение медитации в практике самооздоровления.*

*Примеры образных рядов, мысленно перебирая которые ученик входит в эмоциональное состояние, способствующее слиянию его сущности с образом молодости и здоровья.*

Древневосточные мудрецы полагали, что у человека есть два способа общения со Всевышним. Первый из них — молитва, когда человек говорит, а Творец внимает его словам. Второй способ общения с Творцом — медитация, когда человек молчит и впитывает все, что внушает ему Господь.

Таким образом, медитация — подчеркнем еще раз — есть особое состояние углубленной сосредоточенности человека в его душевной расположенности воспринимать позитивные (светлые) вибрации мироздания. Ученик, приступая к самооздоровительным тренировкам по данной методике, должен научиться свободно входить в это состояние, ибо оно:

а) успокаивающе воздействует на психику человека;

б) многократно усиливает действенность всех упражнений методики;

в) способствует органическому слиянию внутренней сущности исцеляющегося с его индивидуальным образом молодости и здоровья.

Медитация наводит порядок в нашем внутреннем мире, выправляя духовные деформации, заставляя нашу телесную и духовную энергетику работать слаженно, либо направляя ее на устранение определенных дефектов, либо устремляя ее к общему оздоровлению тела и духа ученика.

Медитации направленного воздействия, обращенные к оздоровлению неблагополучного органа тела, обеспечивают высокую эффективность всех видов бесконтактного аутомассажа, о которых пойдет речь в главах 3 и 4 книги. Особую роль в процессе самооздоровления играет медитация очищающего акта прощения. Подробнее об этой акции будет рассказано в главе 5.

Медитации общего плана создают в душе исцеляющегося особый настрой, без которого воссоединение его сущности с образом молодости и здоровья практически невозможно. Этот настрой достигается путем мысленного путешествия вдоль череды зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и динамических образов, выстроенных в определенном порядке.

Отдача от таких путешествий во много раз повышается, когда эти образные ряды подбирают сами ученики, но поначалу вы можете пользоваться вариантами, приведенными ниже. Опыт показывает, что многим обучающимся наиболее приятен и близок последний из них.

### ***Первый вариант медитации***

Расслабляем все тело, закрываем глаза, дышим спокойно... ощущаем легкую прохладу, расслабляем мышцы лица... Представляем, что каждая наша клетка становится легкой, воздушной, словно бы невесомой.

С каждым вдохом и выдохом наши руки чуть-чуть уходят вперед... вдох-выдох... тело становится невесомым, легким... смотрим мысленно со стороны на свои руки... голову чуть отводим назад... легкость, легкость... тело становится легким. Прекрасно...

Наши руки раздвигаются, потом тянутся друг к другу... Мысленно передвигаемся чуть в сторону... Как притупляется чувство собственного тела, как становится легко, спокойно... О чем мы думаем? Одну за другой рассеиваем, убираем те мысли, которые нам мешают, в

сторону... в другую... третью... четвертую... Прекрасно. Убираем быстрее, даем легкость, воздушность, невесомость... Легкость, свобода, божественное спокойствие... Даем себе те внушения, какие нам нужны. Представляем свое лицо — свежее, молодое... свое тело — упругое, легкое... свои мышцы — упругие, легкие, свободные... Мы идем, опираясь на кончики пальцев — так ходят в балете... Мы улыбаемся, мы спокойны... Каждый наш орган, каждая клетка работают свободно, легко... Говорим себе: я буду здоров — и скоро. Буду!.. Сон глубокий, аппетит хороший. Настроение спокойное... Ясность в сознании... Ясность в голове... Ясность в действиях... Полный контроль... Опускаем руки... Прекрасно.

### *Второй вариант медитации*

На сером фоне смутно... квадрат, круг, треугольник... квадрат поярче, круг... треугольник... квадрат светлый, края почетче, круг...

Круг превращается в шар с мутными краями... ярче, более четко — края... Даем шару цвет... серый... светлее, более светлый, еще... еще... серый цвет переходит в синий, серовато-синий... Синий светлеет, переходит в голубой, светло-голубой, белый — с оттенком морского цвета, желтоватый, желтый, мандариновый, мандарин... — красновато-желтый, оранжевый, алый, красный, пурпурный, розоватый, розовый, ярко-розовый, сиреневый, зеленовато-сиреневый, салатный цвет, желто-зеленый, ярко-зеленый, темно-зеленый, фиолетово-зеленый, фиолетовый, светло-фиолетовый...

Теперь словно какой-то цветочек плавает перед глазами... постарайтесь увидеть, ощутить каждый лепесток... жучок ползет... божья коровка деловито обыскивает усиками каждую складку... На лепестках ворсинки, внутри пыльца, запах... ниже угадывается стол... старый, старый... с почерневшими ножками... Скатерть старая, но чистая-чистая... на столе горшочек, чугунный, старый, но начищен до блеска... Ставим цветок в горшочек... Маленькое окно... занавеска... смотрим в окно...

Мысленно оглядываем себя... босые ноги в царапинах, пятки твердые от ходьбы босиком... смотрим на руки, они удивительно маленькие... открываем окно... солнечно... Теплый запах цветов, травы... голубое, чистое небо... кое-где облака... Идем по тропинке, вокруг тишина... тихо, спокойно, ничто не мешает... только листья трепещут, как будто их кто-то касается и они шелестят... утоптанная земля греет пятки... В душе тишина... расслабленность... высоко-высоко жаворонок, заходитя от любви, поет... Пение жаворонка... вдали за холмами лес, спокойный, отдыхающий лес... прохладный, отдыхающий лес... Смотрим на облака, на воду... кристально чистый песок... Начинаем медленно взмывать к облакам... любое желание нам подвластно... поднимаемся ввысь, в облака... смотрим вокруг, вниз... жара... прохладный воздух в лесу... Слышим мычанье коров, бредущих домой с поля... возвращаемся к дому и мы... Ноги грязные, пыльные... Дома бабушка, дед, родители... не замечают, мирно толкуют о чем-то своем...

Засыпаем, засыпаем, нет сил... Грубые руки, мозолистые, берут, гладят волосы, укладывают в чистую прохладную постель... голоса... ребенок растет... тяжелый... не дошел до кровати... а мы растворяемся... мы уже ничего не чувствуем... сон.

Проснувшись, так и лежим с закрытыми глазами... На столе горшочек с топленым молоком... Руки поднимаем... опускаем...

Детство — точка отсчета, смотрим из детства, оглядываем свою жизнь... Стоит ли нервничать, обижаться, злиться, напрягаться, стремиться кого-то там превзойти?..

Жизнь проходит... с любовью... проходит... с ненавистью... проходит... Все в наших

руках...

Все есть в жизни — и радость, и горе... Ищем рай — он приходит... ищем ад — он приходит... Что лучше — жизнь в раю или в аду? Выбор за нами... Мы сами создаем себе трудности... Любые богатства мира не сохранят счастья... Только что мы были детьми, а теперь в волосах серебро... Что такое счастье, не знаем... вчера смеялись, сейчас страдаем... что в будущем — любовь или слезы?.. выбор за нами... все в наших руках...

### *Третий вариант медитации*

Сумерки... тепло... берег моря... еле слышны звуки музыки... как будто бы танго... да, прекрасное танго... мелодия кажется приятной, знакомой... очень приятной, очень знакомой — она будит воспоминания... Играет небольшой оркестр — на крохотной эстраде, на самом берегу моря... поздно, уже все разошлись... музыканты играют только для вас... Вы в легком светлом платье, рядом тот, о ком вы всегда мечтали... вы танцуете, вы почти невесомы, вы подчиняетесь ритму, музыке... вы счастливы, ваша душа трепещет от божественного блаженства... Мелодия уносит вас выше и выше... кружит... кружит в танце счастья... Вы буквально растворяетесь в нем... Вы счастливы.

Добрые книги, стихи, музыка также способны настроить человека на желаемую волну, близкую его внутренней сущности. Больше читайте, думайте, размышляйте, старайтесь всемерно расширять свой кругозор.

## Глава 5. Зачем мы тренируем эмоции

*Значение тренировки эмоций в процессе созидания образа молодости и здоровья.*

*Желание исцелиться — каким оно должно быть.*

*Эффект камертона.*

*Очищающее значение акта прощения.*

Давайте еще раз поговорим о наших эмоциях, чувствах, желаниях, ведь каждое мгновение нашей жизни окрашено ими.

Мы уже кое-что о них знаем, например то, что они оказывают прямое влияние на наше здоровье, а еще и то, что между ними и нашей осанкой (внешним обликом) существует не только прямая, но и обратная связь. Теперь нам надо усвоить следующую вещь: именно от того, как мы будем работать с эмоциями, зависит — жить нам на этой земле долго и счастливо или уныло, со скрипом тянуть свою лямку, дожидаясь конца.

Цель человека, решившегося тренироваться по нашей системе, стать **ЗДОРОВЫМ** и **МОЛОДЫМ**. «Хочу стать молодым и здоровым!» — громко говорит себе такой человек и тем самым высказывает мысль, то есть излагает в общих чертах идею задачи. «Что ж, — отвечает организм, — я этого тоже очень хочу. Но одной твоей мысли, хозяин, для хорошей работы мне маловато. Дай мне какой-нибудь более четкий ориентир, подскажи поточней, к чему я должен стремиться». «Будь по-твоему», — говорит человек и подключает к делу образное мышление, то есть принимается формировать свой личный идеальный образ здоровья и молодости, чтобы сухая мысль обрела «плоть».

Иллюстрацией к тому, каким должен быть создаваемый нами образ, служит пример девочки, исцелившейся от сахарного диабета, о котором мы говорили в конце I раздела книги.

С точки зрения нашей методики в этом случае нет ничего странного. Девочке просто посчастливилось интуитивно отыскать свой образ здоровья, и она сумела полностью с ним слиться. Иными словами, ее личный образ здоровья сделался ее сутью, а природа доделала все остальное. Это произошло, во-первых, потому, что девочка **ОЧЕНЬ ЗАХОТЕЛА** стать здоровой («как все»). А во-вторых, ей, скорее всего, сыграл на руку ее возраст (тот всем известный «трудный» переходный период развития человеческой личности, когда человек уже не ребенок, но еще не успел повзрослеть). В этом возрасте подросткам свойственны очень контрастные перепады эмоций и весьма сильные движения чувств. Плюс к тому в организме девочки шла биологически запланированная перестройка, так что образ здоровья «подоспел» в удачный момент.

«Все равно похоже на сказку, — скажете, махнув рукой, вы. — Ну ладно девочка, молодой развивающийся организм. Но мой-то организм увядающий, старый. Откуда мне взять сильные движения чувств? Я выздороветь, конечно, хочу, но чувствую только одно — что мои болячки не сегодня-завтра могут меня прихлопнуть!»

Это хорошо, что история девочки кажется сказкой. Это лишь еще раз доказывает, что в сказках гораздо больше реальности, чем мы на их долю отводим.

Что же касается «сильного движения чувств», которого у вас нет, то, тренируя эмоции, мы как раз и занимаемся решением этой проблемы. Мы как раз и разрабатываем, разогреваем наш дух, доводя его «до нужной кондиции», чтобы наше желание исцелиться и помолодеть достигло нужной точки накала и помогло нашему образу здоровья органически слиться с духом и плотью нашего существа. «Выздороветь я, конечно, хочу» — вялая, аморфная фраза. Хотеть — это не просто. Хотеть надо уметь. Ведь от того, **КАК** мы хотим, главным образом и зависит успех нашей работы.



Позвольте, чтобы прояснить и этот вопрос, предложить вам маленький тест.

Представьте, что перед вами доска. Устойчивая, крепкая, способная выдержать ваш вес. Она немного приподнята над полом. Вам предлагают по ней пройти. Сможете ли вы это? Конечно. А захотите ли? Неизвестно. Может быть, да, а может, и нет. Ну, ладно, компания вроде хорошая собралась, все идут, да и девушки (или юноши) смотрят. Пройду, так и быть. И вы идете. Но в мозгу у вас все равно копошится сомнение — а надо ли мне это вот все?

Вы прошли по доске, потому что так захотели. Но желание было неявное, слабое, спровоцированное небольшим целевым расчетцем (девушкам хорошо бы понравиться, да и компании заодно). У вас был выбор: идти — не идти. И если бы вы не пошли, то не многое бы потеряли. Ничего не случилось бы также, если бы вы оступились.

Теперь другой вариант. Перед вами та же доска, но она уже поднята высоко (метра на три-четыре над грудой камней или асфальтом). Теперь вы сможете прогуляться по ней? Наверное, да, но прежде крепко задумаетесь, стоит ли рисковать? В ваших мыслях, рассуждениях уже присутствует явный расчет, и на одну чашу весов кладется боязнь расшибиться в случае неудачи. Если доска перекинута к балкону возлюбленной, вы несомненно пройдете по этой доске. Риск остается, но победителя ожидает награда. Что вами движет? Стремление (большое желание) получить приз. Но, заметьте, вы и сейчас вполне можете отказаться от опасной прогулки. Поступив так, вы, как говорится, останетесь при своих. Здоровье дороже, а любимая переберется или в конце концов как-нибудь спустится к вам сама. Желание велико, но здравомыслие (или лень) побеждает.

Третий вариант. Доска переброшена через пропасть. На руках — ребенок, за спиной — смертельная угроза, пожар. Долго ли в этом случае вы будете размышлять? Да вы, не задумываясь, пробежите (или, осторожно ступая, пройдете) по этой доске. Вы автоматически мобилизуете все свои силы ради спасения малыша. Вам есть что терять, есть ради чего спасаться. Желание преодолеть препятствие, в сравнении с другими двумя вариантами, утроится, удесяттерится. Собственно говоря, в вас, кроме этого желания, не останется ничего (никаких «могу — не могу», «хочу — не хочу», никаких задних или сторонних мыслей).

Зафиксируйте этот момент. Он наглядно показывает, КАК вы должны хотеть исцеления, КАК вы должны стремиться к желанной цели.

Вот для чего мы тренируем эмоции. Вот зачем мы искусственным образом то погружаем себя в черные бездны отчаяния, то свечкой взмываем к ясным высотам, пронизанным радостью бытия. Мы делаем наше желание оздоровиться и помолодеть ИНТЕНСИВНЫМ и КАЧЕСТВЕННЫМ. Мы знаем, что за нами смертельная угроза, пожар, но знать мало, нам надо на какое-то время срастись с этим знанием, нам надо отчетливо себе весь этот ужас представить. Только в таком состоянии наш организм мобилизует все свои ресурсы, чтобы «пробежать по доске», только в таком случае процесс перестройки станет действительно лавинообразным.

Но тут, как и в любом другом деле, существует опасность как «недогнуть», так и «перегнуть палку». Ваше желание исцелиться не должно быть ни недостаточным, ни фанатичным. Слабое желание провоцирует неуверенность, чересчур сильное — торопливость. Медленно двигаясь (тема доски), вы можете потерять равновесие, поспешая — улететь в сторону. Обрести оптимум поможет интуиция, которую в нас развивает все та же тренировка эмоций. Вот вам образ, в качестве приблизительного ориентира: ваше желание — это рука, ваше здоровье — птичка. Пальцы руки следует сжимать так, чтобы не задушить хрупкое создание и в то же время не позволить ему упорхнуть.

Когда ваш искусственно созданный идеальный образ здоровья и молодости придет в состояние соответствия с общим настроением вашего организма, проявится «эффект камертона».

Обе структуры зазвучат в унисон и, совместившись по всем позициям, станут единым целым. Что нужно, чтобы такое слияние произошло?

Обратите внимание, в методике не зря подчеркивается, что образ здоровья и молодости, который мы создаем, обязан быть идеальным, то есть чистым, легким, светлым, свободным от посторонних примесей. Таким же чистым, свободным, светлым должно быть и состояние вашей души. Иначе структуры не совпадут, шар не уляжется в захлавленную лунку.

Что засоряет душу? Эмоциональные «шлаки». Зависть, злоба, отчаяние, раздражение, гнет давних обид — список продолжите сами. Тренировка эмоций производит ревизию нашего эмоционального состояния, она растаскивает, разгребаёт эмоциональные завалы, скапливающиеся в закоулках нашего подсознания и угнетающие наш дух. Однако освободить нас от этого хлама способна лишь одна медитативная акция, а именно медитации акта прощения.

Простить — значит раз и навсегда поставить крест на чем-то неправильном, несправедливом, дурном и тем самым облегчить свою душу. Точно так же как человеческий организм нуждается в избавлении от вредоносных шлаков, нуждается в очищении и человеческая душа. Прощение и есть акт этого очищения, благотворно влияющий на здоровье нашей души и, следовательно, на физическое здоровье нашего тела. Правоту этого утверждения блистательно подтвердила на собственном опыте Луиза Хей. «Всякая болезнь происходит от непощения», — сказала она однажды себе и, придерживаясь этого постулата, сумела самостоятельно исцелиться от недуга, перед которым расписалась в бессилии официальная медицина.

Мудрые люди знали о великом значении этой акции с давних времен. В христианстве, например, существует праздник — Прощеное Воскресение. В этот день каждый человек может прийти к другому и попросить у него прощения или, в свою очередь, кого-то простить. Это тихий, радостный, просветляющий душу праздник.

Но как быть, если наших обидчиков (или тех, кого мы обидели) уже нет на земле или они так далеко, что до них уже не добраться? Выход один — мысленно представить этих людей, поговорить с ними и искренне от всего сердца простить им все (или попросить даровать вам прощение).

Если облегчение не придет, следует повторить медитацию и повторять ее до тех пор, пока тревожные отголоски в душе совсем не затихнут. Точно так же следует поступать и с неприятными ситуациями, воспоминания о которых долгое время (может быть, даже десятилетия) мучают вас.

Имеются в виду, в частности, те моменты, когда вы могли что-то сказать, но не сказали (или, наоборот, наговорили лишнего), когда вы могли что-то сделать, но не сделали (или, наоборот, слишком переборщили), когда вы могли поступить хорошо, а поступили иначе. Мысленно во всех деталях проиграйте ущербную ситуацию, доведите ее до критического момента, а потом направьте в позитивное русло, то есть сделайте мысленно то, что вам кажется правильным.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)