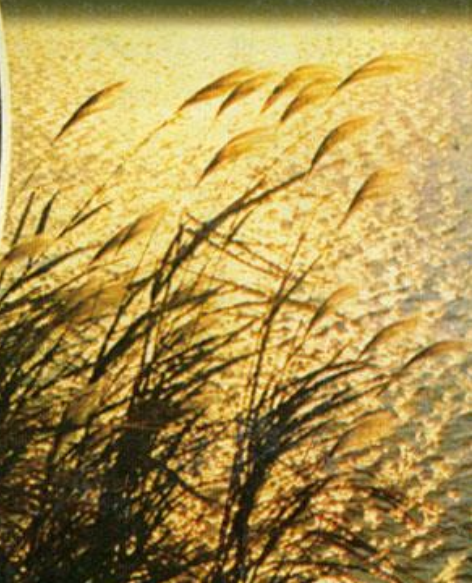




Кацудзо НИШИ

СИСТЕМА
ЕСТЕСТВЕННОГО
ОМОЛОЖЕНИЯ



КАЦУДЗО НИШИ

Система

естественного омоложения

Если мы поверим в себя и научимся раскрывать резервы своего организма, то уже в ближайшее время продолжительность жизни на Земле возрастет до 100, а то и 120—130 лет. Это вполне реально, ведь биологически человек запрограммирован и на больший срок жизни.

Так утверждает К. Ниши, создатель широко известной Системы Здоровья, благодаря которой уже миллионы людей на всех материках и континентах смогли вернуть себе бодрость, молодость, веру в безграничность своих возможностей.

ОГЛАВЛЕНИЕ (интерактивное)

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ПРУЖИНА МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	7
СПЯЩИЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА	7
ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА И ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ.....	9
БОЛЕЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ	12
ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ И ЕГО НАРУШЕНИЯ	13
ОВЛАДЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ.....	16
Упражнение «Мертвая поза».....	18
Упражнение «Дыхание спокойствия»	21
Упражнение «Течение жизненной силы».....	21
Упражнение «Усиление течения энергии»	22
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ.....	23
Упражнение «Солнечное».....	24
ЭНЕРГИЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	25
ТРИ СРЕДСТВА ИСЦЕЛЕНИЯ.....	28
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ НА ЛАДОНИ	29
РУКА — УНИКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИРОДЫ	29
Упражнения с орехами	30
Упражнение для мизинцев	31
Упражнения для пальцев	31
Упражнение для ладони.....	32
Упражнение «Заряд энергии рук»	32
Упражнение «Тепло»	33
Упражнение «Тепло — холод».....	34
Упражнение «Вращение».....	34
КАК НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ ПО ПРАВИЛЬНОМУ РУСЛУ	35
Комплекс «Здоровое русло энергии»	36
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ВИБРАЦИЯМИ	36
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПРОГРЕВАНИЕМ.....	41
Оздоровление печени.....	41
Оздоровление желудка	42
Оздоровление глаз.....	42
Оздоровление ушей.....	43
Оздоровление суставов	43
Лечение высокого и низкого кровяного давления	43
Оздоровление органов дыхания.....	44

Средство от бессонницы	45
Оздоровление энергетическим очищением	45
Оздоровление сердца и сосудов	46
Оздоровление желудка	46
Оздоровление кишечника	46
Оздоровление печени	46
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЧУВСТВА	48
ЧУВСТВО — ЭТО ЭНЕРГИЯ	48
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ЧУВСТВ	49
Упражнение «Созидательная энергия чувства»	52
МЕДИТАЦИЯ	53
Упражнение «Медитация на световой точке»	55
Если захлестывает круговорот событий	56
Если ваши чувства задеты	56
Если трудно сосредоточиться	56
Когда душа неспокойна	57
Если вас окружает атмосфера недоброжелательности	57
Когда вы переживаете из-за личных обстоятельств	57
Когда разум в замешательстве	57
Медитация «Цвета гармонии»	58
ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЗДОРОВЬЯ	61
Настрой на самоисцеление	63
Освобождение от энергии болезни	64
ИСЦЕЛЕНИЕ ЦВЕТОМ	65
Медитация на цвете	66
ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ОЩУЩЕНИЙ	69
Энергия тепла	70
Энергия холода	70
Энергия покаявания	71
Внутренний массаж	72
Упражнение «Прохладный ветерок»	73
ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ МЫСЛИ	74
МЫСЛЬ, НЕСУЩАЯ ЖИЗНЬ	74
Упражнение «Мысль здоровья»	78
САМОИСЦЕЛЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ	82
Упражнение «Пульсация»	83
Оздоровление позвоночника	85
Оздоровление верхних и нижних конечностей	87
Оздоровление толстого кишечника	89
Оздоровление тонкого кишечника	90

Оздоровление печени.....	91
Оздоровление желудка	92
Оздоровление почек	93
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ СИЛОЙ МЫСЛИ.....	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИСЦЕЛЕНИЕ ДУХОМ	97

ВВЕДЕНИЕ

Я хочу поделиться с вами величайшим открытием моей жизни. Открытие это состоит в следующем: да, мы не бессмертны, но мы можем жить очень долго и при этом не болеть и практически не стареть. Пусть недостижимо бессмертие — но достижима вечная молодость.

Человек очень сложно устроенное существо. Мы еще очень мало знаем сами себя. Очень мало знает о человеке и наука. И почти совсем ничего не знает о нем современная медицина. Нынешнее развитие медицины не внушает оптимизма. Пройдет еще несколько десятков лет — и врачи зайдут в окончательный тупик, так как не будут знать, какое лечение прописать пациенту, чтобы оно помогало, и какой медикамент ему порекомендовать. Медикаменты постепенно потеряют свою силу, а врачи почувствуют полное свое бессилие.

Если бы медицина имела хотя бы малейшее представление об истинных возможностях человека — разве врачи приговорили бы меня к смерти еще в раннем детстве? Разве могли бы они не оставить мне ни одного шанса на жизнь, отказаться от меня, будучи уверенными, что я не доживу и до двадцати лет?

Сейчас позади у меня долгая, интереснейшая, насыщенная необыкновенными открытиями, а главное, победами над собой, над болезнями, над старостью жизнь. Всю жизнь я старался щедро делиться своими открытиями с другими людьми. Я не устаю призывать: поверьте в себя, в свой организм, не смиряйтесь с болезнями, знайте, что им можете одержать победу даже над смертью, если действительно этого захотите. Я смог сделать это — значит, сможете и вы. Я не только выжил и выздоровел, но и раз-работал Систему здоровья, которая помогает многим людям избавиться от болезней и начать жить полноценно, быть молодыми, здоровыми, счастливыми независимо от возраста.

Если мы поверим в себя и научимся раскрывать скрытые возможности своего организма, то уже в ближайшее время продолжительность жизни на Земле вырастет до 100, а то и 120—130 лет. Это вполне реально, ведь биологически человек запрограммирован даже на больший срок жизни. При этом продление жизни вовсе не будет продлением старости — это будет продлением молодости.

Мой собственный опыт говорит о том, что это возможно.

ПРУЖИНА МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

СПЯЩИЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Быстро, быстро проходит молодость — быстро, как опадают лепестки цветов с ветвей сакуры, быстро, как набегают на берег и вновь исчезают в безбрежном море курчавые белые барашки волн... И хочется остановить прекрасное мгновение, но оно уходит, тает безвозвратно в таинственном темном далеке уходящего времени. В моем далеком детстве я готов был отдать все сокровища мира за великое счастье познать хоть одно мгновение того, что называют «молодость», «зрелость», «старость»... Но врачи мне не оставляли шансов на это. Я, по их мнению, не должен был дожить даже до молодости. Их страшный диагноз не оставлял сомнений... И если бы я поверил тогда врачам, меня давным-давно уже не было бы на свете. Но я не поверил им — я поверил своему организму и всеисцеляющей могущественной Природе.

Я начал борьбу за себя. И теперь, подводя итоги своей жизни, я могу сказать: я победил в этой борьбе.

Я мечтал познать хотя бы краткий миг молодости — но жизнь подарила мне гораздо больше. Выйдя победителем из борьбы с болезнью, я почувствовал, что мгновение молодости вполне может раздвинуться до почти бесконечных пределов. И сколько продлится моя молодость — зависит только от меня.

Каждый человек, если захочет, может продлить мгновение молодости на десятки лет! Нет, не столь уж кратко это мгновение, каким кажется оно на первый взгляд.

Скрытые силы вашего организма только и ждут, когда вы дадите им команду проснуться и начать работу по оздоровлению и омоложению. Пружина вечной молодости внутри нас только и ждет, когда мы взведем ее — и механизм омоложения заработает в полную силу.

Что это за пружина и где она находится?

Не ищите ее среди органов своего организма. Эта пружина невидима. И все же она реально существует.

Знаете ли вы, что ваше тело сегодня — это уже совсем не то тело, которое было вам дано при рождении, и даже не то, каким оно было десять лет назад? Ваше тело сегодня состоит из совсем других молекул, чем десять лет назад! Это совершенно новое тело.

Человек живет в постоянном процессе обмена веществ с окружающей средой. Мы принимаем пищу, дышим, мы освобождаемся от отработанных материалов, то есть каждый миг своей жизни мы обновляем себя, строим свой организм заново. Неужели вы думаете, что в вашем теле сейчас есть хоть одна частичка вещества, материи, которая оставалась бы в организме десятилетиями? Нет, такой частички не существует — одни частички постоянно сменяются другими, новыми.

Тогда почему же мы стареем? Если все частички нашего тела постоянно обновляются — значит, должен обновляться и организм в целом, значит, он не должен стареть! Но он стареет. Почему? Складывается впечатление, что где-то существует «проект», или «выкройка», по которой молекулы строят наше тело. В детстве эта «выкройка» одна — и постоянно обновляющиеся молекулы «шьют» по этой выкройке юное, младенческое тело, но с возрастом «выкройка» почему-то меняется — и вот уже обновленные молекулы складываются не в обновленное тело, а в некое подобие старого изношенного костюма. Подумайте, разве так бывает — ткань, нитки, пуговицы — все новое, но из них почему-то получается старый костюм...

С костюмом так быть не может, а с человеческим телом это случается сплошь и рядом. Обновленные молекулы создают старое тело! Парадокс, как это возможно? Это возможно именно потому, что с годами внутри человека действительно формируется своего рода неправильная, искаженная «выкройка», которая заставляет даже обновленные молекулы складываться все в ту же картину угасания и умирания.

Что это за «выкройка» и где она находится? Давайте сначала разберемся, что же заставляет разрозненные молекулы соединяться в то, что называется живым человеком. Должна быть какая-то связующая сила, какой-то «клей», который связывает частички материи в живое человеческое существо. И этот «клей», конечно же, не что иное, как жизненная сила, энергия, разлитая во всей Вселенной и представляющая собой суть всего живого. Эта энергия, соединяющая воедино молекулы, и является связующей силой, формирующей из отдельных кусочков материи живого человека. Без этой энергии нет человека, нет живого существа, а есть лишь безжизненное, неодушевленное, мертвое тело. Эта энергия и есть жизнь. И, несомненно, именно от состояния этой энергии зависит, какой будет эта жизнь — счастливой и полноценной или убогой и ничтожной, — и от состояния этой энергии зависит, каким будет сам человек — молодым или старым, больным или здоровым. Вот где заложена эта «выкройка» — в самой этой энергии, жизненной силе, являющейся тем «клеем», что связует воедино все частицы нашего

организма. Эта энергия сама в себе несет знание о том, каким будет «склеиваемый» с ее помощью организм. Эта энергия — очень мощная сила! Но эта сила существует вовсе не отдельно от человеческой воли. Этой силой человек может и должен научиться управлять. Эту силу человек может и должен подчинить себе. Подчинив ее себе, он может «перекроить» ту подпорченную неправильным отношением к себе и к жизни «выкройку», по которой обновляемые молекулы вновь и вновь воссоздают старое, больное тело.

Именно там, в этой энергетической части нашего тела, и заложена та пружина молодости, пружина вечного обновления, которая только и ждет, когда мы, наконец, вспомним о ней, оживим ее, раскрутим ее, заведем ее, позволим ей действовать. В начале жизни эта пружина взведена, но по мере роста и развитая человека завод ослабевает; пока совсем не сходит на нет, и тогда человек становится похож на остановившиеся часы. Но ведь мы можем заводить эту пружину снова и снова, и таким образом снова и снова давать себе жизнь и молодость. Ведь энергия, дающая нам жизнь, энергия, заводящая пружину, не стареет. Могут состариться клетки тела, но не энергия, благодаря которой они являются живыми. Мы все, в конечном итоге, состоим из нестареющей, вечной энергии! И если мы пробудим в себе ее силу, то тоже станем нестареющими, вечно молодыми.

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА И ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Я смотрю на восход Солнца над морем. Мою душу наполняет неопишуемым восторгом сама мысль о том, что я вижу восход Солнца первым на нашей планете. Здесь, на Востоке, начинается каждый день планеты Земля. И я — первый, кто встречает этот день. Душа наполняется ликованием и особым вдохновенным состоянием. Мне кажется, что я обрел крылья и сейчас взлечу над морем, над планетой, чтобы приветствовать новый день своим восторженным полетом.

Но если вдуматься — что же такого особого таит это обычное явление, восход Солнца? Самое обыденное природное явление, которое происходит в полном согласии с законами физики.

Земля крутится вокруг своей оси, и поэтому Солнце оказывается то у нас «за спиной», то сбоку, то спереди. Очередной поворот Земли — и Солнце медленно выплывает из-за горизонта. Вот и все, простой закон природы.

Но откуда же тогда этот восторг, вдохновение, ликование в душе?

Все эта чувства несет в себе энергия выходящего из-за горизонта светила, когда она встречается с энергией пробуждающейся Земли, с

энергией человека, включающегося в эту великую каждодневную, но все же так и не ставшую обыденной мистерию пробуждения, мистерию утра. Само по себе физическое явление не несет чувств, не несет душевного подъема. Чувства и душевный подъем — это признак взаимодействия не с природным явлением, но с творческой энергией жизни, сопровождающей это явление.

Восход Солнца без творческой энергии жизни всего лишь обыденное физическое явление. Наше тело без творческой энергии жизни всего лишь бездушный механизм. Став бездушным механизмом, тело теряет жизненные силы и очень быстро стареет. И лишь обновление творческой энергии жизни внутри своего тела позволяет вновь, и вновь, и вновь возвращать себе молодость и здоровье.

Энергия сопряжена с чувствами. Обновление чувств — ключ к обновлению энергии, а значит, к обновлению тела.

Энергия сопряжена с мыслью. Обновление мысли — ключ к молодости и здоровью.

Энергия сопряжена с вибрацией. Включение здоровых вибраций в теле — ключ к оздоровлению и омоложению всех органов и систем организма.

Обновленные вибрации, обновленные чувства, обновленные мысли — вот что взводит пружину здоровья и омоложения.

Что это за энергия, без которой нет жизни? Это энергия Вселенной. Это энергия, которая ожила, проснулась и пришла в движение в момент сотворения нашего мира Всевышним. Это энергия, которой пронизан весь мир вокруг. Это мощнейшая целительная сила Природы. И лишь человек отделил себя от этой силы. Человек поставил множество барьеров между собой и живительной силой природы. Неправильный образ жизни, неправильное питание, неправильное дыхание, пагубные мысли и чувства — и вот энергия Вселенной не может двигаться в человеческом теле, натываясь на множество преград. В теле образуются застои энергии и вовсе лишённые энергии, омертвевшие области. Лишённое энергии тело не может быть здоровым.

Древняя восточная медицина построена на знании об энергии. Если наши далекие предки уже знали о том, что все в мире есть энергия и что без правильного движения энергии нет жизни и здоровья, то почему мы сейчас в большинстве своем забыли об этом древнем знании? Неужели мы считаем себя мудрее самых мудрых из наших предков? Почему современная медицина считает, что человек — это механическое скопище никак не связанных между собой органов? Почему наши врачи

забывают, что человек — это духовное, энергетическое существо и что он может управлять своей энергией, а следовательно, и здоровьем?

Вот почему врачи в моем детстве отказались от меня. Они не знали истинной природы человека! Они думали, что если у человека вследствие каких-то причин серьезно повреждены органы тела или органы и системы функционируют неправильно, причем так, что ни лекарством, ни хирургической операцией это исправить невозможно, то ни к чему иному, кроме как к смерти, это привести не может. Они не знали, что человек по своей воле может исправить пагубное течение энергии и застой энергии в теле, что он может изменить качество энергии — и тем самым избавиться от болезни.

Для наших древних предшественников не было тайной, что любые изменения, происходящие с человеческим телом, сначала возникают не в теле, а в энергетической составляющей человеческого существа. То есть, прежде чем заболевает тело, появляются нарушения в той самой «выкройке», по которой строится тело, а строится вновь и вновь оно каждый миг, ведь частицы, его составляющие, обновляются постоянно! А эта «выкройка» заложена в энергетической составляющей человеческого существа.

Эта энергетическая часть человека издавна известна под названием «эфирное тело». Эфирное тело пронизывает каждую клетку организма и выходит за пределы тела в виде оболочки, которая имеет яйцевидную форму. Многие думают, что это только наружная оболочка, но это не так, ведь эта энергия действительно пронизывает тело насквозь; более того, свое собственное эфирное тело имеет каждый орган человеческого организма!

Прежде чем заболевает орган, нарушается его эфирное тело. Некоторые больные органы уже вовсе не имеют эфирного тела — они лишены жизнеобеспечивающей энергии! Чтобы орган был здоровым и живым, он должен быть не только весь пронизан энергией — эта энергия должна находиться в движении! Живое — значит движущееся. Основная разновидность движения энергии — вибрации. Живое — значит вибрирующее! Заставить вибрировать свое эфирное тело, заставить вибрировать эфирные тела каждого органа — значит вернуть им жизнь и здоровье!

Упражнения, в основе которых лежит вибрация, — одни из основных в Системе здоровья. Заставляя вибрировать свое тело, его клетки, его органы, мы пробуждаем в нем движение энергии и возвращаем к жизни уснувшие целительные силы — взводим пружину оздоровления, пружину омоложения.

БОЛЕЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Человек здоровый является неотрывной частью окружающего мира и существует по его законам. Окружающий мир — наша Вселенная, представляющая собой совокупность бесчисленного множества энергетических потоков. Во Вселенной, в Природе нет застоев энергии! Застой энергии целиком порождение человека, его пагубных представлений о жизни, его неправильного поведения. Мы видим разрушенный дом, который никто не собирается восстанавливать, и он сам, и вся местность вокруг приходят в запустение. Ясно, что в этой зоне мы видим застой энергии, который порождает к жизни лишь разрушительные процессы. Но разве это дело рук Природы? Нет, это дело рук человека и только человека — его неверного по отношению к природе поведения.

Мы видим большую свалку мусора, или фабрику, построенную в прежде не тронутом прекрасном уголке природы, чьи отходы теперь отравляют реки, почву, воздух во всей округе. Там тоже делает свое черное дело пагубная разрушительная энергия. И вновь — это дело рук человека, а вовсе не Природы!

Вот такие же «свалки», такие же зоны разрушения и застоя человек постоянно создает и в своем собственном теле. В здоровой Природе нет застоев, нет пагубного движения энергии — здоровая энергия стремится созидать, стремится восстановить наше здоровье. Но человек сам создает препятствия на ее пути.

Зона застоя энергии как в окружающем нас мире, так и в человеческом организме — это зона, где нарушены законы Природы. Важнейший закон Природы — движение энергии, необходимое для жизни. Там, где этот закон нарушается, — истощается и сама жизнь. Зона застоя энергии противоречит законам Природы! Подумайте сами, что происходит нами, когда мы в своем поведении начинаем противоречить законам Природы. Природа сильнее отдельного человека, а потому побеждает она, Природа! Человеку не удастся выжить, если он противодействует Природе, нарушает ее законы.

Болезнь — это и есть не что иное, как нарушение законов Природы. И в первую очередь главного ее закона — закона движения энергии.

Этот вывод об истинной причине болезни в корне меняет все наше представление о лечении. Наша современная медицина не знает об истинных причинах болезней, а потому не знает истинного ответа о том, как правильно лечить болезни. Современная медицина повергает человека в хаос отчаяния, так как, не говоря о причинах, ничего не

говорит и о способах исцеления. Знание об истинной причине болезней дает человеку не только надежду на исцеление — это знание показывает прямой и ясный путь к исцелению: если болезнь — это вовсе не фатальная неизбежность, причины которой не ясны, а лишь следствие нарушения законов Природы, то все становится ясно как день: для исцеления надо прекратить нарушать законы Природы, надо начать следовать им, и только!

ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ И ЕГО НАРУШЕНИЯ

Эфирное тело, пронизывающее насквозь весь человеческий организм и выходящее за его пределы, чтобы образовать яйцевидную оболочку, — частица всеобщей энергетики Вселенной. Эфирное тело человека — это тоже маленькая вселенная, Вселенная в миниатюре. Большая Вселенная живет, потому что в ней движется энергия — движется гармонично, размеренно, в согласии с законами Природы. Маленькая вселенная — человек может быть живым и здоровым лишь тогда, когда энергия в нем движется также в согласии с законами Природы.

Как же Природой запланировано движение энергии в человеческом теле?

Природой предопределены два основных мощных энергетических канала, которые проходят по телу человека. Они идут вертикально, вдоль позвоночника, слева и справа. Эти потоки соединяют нас с энергией Земли и энергией Космоса — двумя началами, составляющими совокупную энергию Вселенной. Эти два потока поставляют нам энергию Вселенной, из которой и формируется наше эфирное тело. Вот почему человек в прямом смысле часть Вселенной, часть ее энергии. Пока силы Природы удерживают наше эфирное тело в его изначальной форме, мы живы и здоровы. Когда силы Природы прекращают удерживать эфирное тело в качестве единого целого, оно распадается, его энергия рассеивается, наступает смерть.

Чем дольше мы сможем удерживать свое эфирное тело в его идеальной или близкой к тому форме, тем более долгая жизнь нас ждет, тем больше будет у нас здоровья, тем дольше продлится наша молодость.

Но идеальное эфирное тело — это не только форма, это определенное движение энергии в нем.

Два основных энергетических потока формируют основу для эфирного тела. Для того чтобы оно было сформировано и работало нормально, энергия потоков должна доходить до каждого органа, каждой клетки человеческого организма. Это происходит благодаря более мелким энергетическим потокам, пронизывающим тело, — меридианам.

Меридианов в теле великое множество, они действительно доходят до каждой клетки. Энергия, текущая по меридианам, наполняет каждую клетку жизнью. Для здоровья человека очень важно, достаточной ли силы и мощи поток энергии проходит по меридианам. Для здоровья также важно, чтобы на пути движения энергии по меридианам не возникало застоев, препятствий, чтобы энергия распределялась плавно и равномерно.

Можно представить себе два основных потока энергии в виде русла мощной реки, от которой ответвляется великое множество других рек, ручейков, по которым вода как впадает в центральное русло, так и откачивается из него — ведь меридианы не только несут энергию от центральных потоков вовне, в эфирное тело, но обладают и свойством обратной связи: эфирное тело постоянно обменивается энергией с центральными потоками. Организм живет и работает прекрасно, пока энергия распределяется по центральному руслу и ответвлениям беспрепятственно. Но представим себе, что в одном месте реки человек построил плотину, в другом — просто набросал гору мусора, в третьем — взял и вопреки природе углубил русло реки, в четвертом, напротив, насыпал песку и создал мель... Вода начинает то и дело встречать препятствия на своем пути. Где-то начинается наводнение, и вода затапливает села и города. В другом месте вода пробивает себе новое русло — и местность остается без воды, начинается засуха. Там — недостаток воды, тут — избыток, а тут вдруг образуется стоячее болото на месте недавнего быстрого русла реки, где вода была чистой и проточной... Нечто похожее человек делает и с энергией своего тела. Он, сам того не ведая, создает эти «плотины», «мели», «запруды», и энергия больше не может течь равномерно. Какие-то органы оказываются обделенными энергией — там возникает болезнь. Какие-то, напротив, получают переизбыток энергии, и от этого тоже начинается болезнь. Где-то энергия еле теплится, где-то она выходит из правильного русла, где-то бурлит через край — все это создает нарушения нормального природного тока энергии, а значит, болезнь.

Но что же это за «запруды» и «отмели», которые мы, сами того не ведая, создаем в своем теле и тем самым порождаем собственные болезни?

Нервные потрясения и пагубные чувства — первая причина, порождающая препятствия на пути течения энергии. Чувство — мощная энергия. Чувство любви ко всему сущему и светлой радости сообщает нам невиданную силу, добавляя энергии эфирному телу.

Пагубные же чувства разрушительны — они оставляют вмятины на эфирном теле, они лишают человека сил. В той области физического тела, которая соответствует этим вмятинам на теле эфирном, начинаются болезни из-за недостатка, а то и отсутствия энергии и ее застоев. Вот каковы эти пагубные чувства: гнев, страх, печаль и скорбь, беспокойство, уныние, чрезмерное нервное возбуждение (если даже оно прячется за маской радости — на самом деле это не истинная радость).

Пагубные мысли и неверные жизненные цели — вторая причина, порождающая препятствия на пути движения энергии.

Может быть, вам известна притча о Диогене и Александре Македонском?

Однажды Александр Македонский, отправившись в один из своих великих походов, повстречал Диогена — знаменитого философа. Но великий полководец не знал, что перед ним великий философ. Он увидел просто нищего, безмятежно греющегося на песке у моря. И случилось чудо — уставший от своей славы, от своих завоеваний и походов Александр позавидовал этому человеку. Он сказал Диогену:

— Когда-нибудь я смогу тоже вот так отдыхать, лежа на песке, и просто наслаждаться жизнью.

— А что мешает тебе делать это прямо сейчас? — спросил Диоген.

— Сейчас я не могу отдыхать, — сказал Александр, — сначала я должен завоевать весь мир!

Диоген рассмеялся и сказал:

— Для того чтобы отдыхать и наслаждаться жизнью, нет никакой необходимости завоевывать весь мир. И если ты не можешь наслаждаться жизнью прямо сейчас, то не сможешь этого уже никогда. Ведь ты никогда не сможешь завоевать весь мир, потому что умрешь по дороге. А значит, так и не успеешь насладиться жизнью. А если ты не можешь наслаждаться жизнью — значит, ты упускаешь свою жизнь, твоя жизнь проходит мимо тебя, какие бы великие подвиги ты ни совершал и какие бы государства ни завоевывал.

Диоген оказался прав: Александр Македонский действительно умер в походе. И так и не узнал, что для обретения возможности наслаждаться жизнью не нужно завоевывать мир...

Для того чтобы просто жить, наслаждаться жизнью, получать все, что нам необходимо, и быть счастливыми, нам не требуется вообще никаких условий! Все необходимое для этого у нас есть прямо сейчас. Ставя себе ложные цели — желая сначала добиться чего-то от мира, от жизни, от людей и откладывая на потом само понятие «жизнь»,

саму радость наслаждения жизнью, мы лишаем себя возможности счастья. Поймите, что для наслаждения жизнью не нужны никакие условия, для этого вам не надо ничего добиваться и никого побеждать. Для этого надо просто расслабиться — и наслаждаться жизнью. Ложные мысли, которые говорят нам, что для наслаждения жизнью мы должны сначала чего-то добиться, выполнить какие-то условия, лишь запутывают нас, уводят от целительных сил природы, от здоровья, от гармонии.

Повышенный расход энергии из-за неправильного образа жизни, неправильного питания, чрезмерных нагрузок — третья причина, нарушающая течение энергии в человеческом теле. Люди истощают себя сами, тогда как вполне могли бы этого избежать. Люди истощают себя сами своими дурными привычками — и даже не знают, что сами могут поправить неблагоприятное положение дел. Потому что каждый человек может исцелить себя сам — своей собственной энергией.

ОВЛАДЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Жизненная сила, или энергия, разлита повсюду вокруг нас. Эта жизненная сила и есть то, из чего соткан весь наш мир. Более плотные сгустки энергии создают физические тела. Менее плотные, более тонкие — создают мысли, чувства, желания и намерения.

Весь мир вокруг заполнен энергетическими потоками. Когда человек уподобляется миру — и в нем тоже ровно и мощно движется энергия, заполняющая все тело до каждой клетки, — тогда человек здоров, счастлив и может оставаться молодым сколь угодно долго. Когда человек вследствие своего неправильного поведения и неисполнения законов, по которым существует мир, лишает себя правильного течения энергии — ему остается только болеть, страдать и умирать ранней смертью.

Я выбрал иную участь. И предлагаю выбрать иную участь, лучшую долю и вам.

Мы не видим жизненной силы, разлитой в природе. Мы не видим и чаще всего не ощущаем течения энергии в собственном теле. Поэтому многие люди сомневаются в существовании этой жизненной силы вообще. Но на самом деле мы не видим этой энергии лишь потому, что она слишком тонка и легко пропускает свет. Мы можем видеть глазами лишь плотные предметы, которые отбрасывают тень. Они не пропускают свет — и поэтому видны глазом. Стекло в большой степени пропускает свет, и поэтому хуже различимо глазом. Энергия еще в большей степени пропускает свет, она прозрачна. Но это не означает, что она не

существует и не может быть ощутима органами чувств. Просто органы чувств большинства людей еще недостаточно развиты и тренированы, чтобы улавливать такие тонкие для них ощущения.

Без течения жизненной силы не было бы и жизни. Когда прекращается течение энергии в теле, тело становится холодным, безжизненным трупом. Поэтому сомневаться в наличии энергии, жизненной силы, нет никакого смысла. Без жизненной силы нет жизни — это очевидно.

Но чтобы убедиться в этом, надо все же эту силу почувствовать — почувствовать на своем опыте.

Ибо чтобы наполнить себя жизненной силой, наладить правильное ее движение, надо сначала ощутить ее, убедиться в ее существовании.

Вопрос не в том, существует ли энергия в природе и человеческом теле. Вопрос в том, почему человек не может ее почувствовать?

Ответ в следующем: почувствовать эту энергию на самом деле может каждый человек. Это заблуждение, что ее нельзя почувствовать. Если вы ее не чувствуете, это значит лишь то, что есть причины, по которым именно вы не можете ее почувствовать, а вовсе не то, что этой энергии нет.

Существует две причины, по которым вы не можете почувствовать энергию.

Первая причина — это прием слишком большого количества лекарств, которые делают ваше тело нечувствительным к тонким энергетическим сигналам.

Вторая причина — это проистекающее от большого количества жизненных проблем чрезмерное напряжение вашего тела, сквозь которое не могут пробиться сигналы энергии.

Чтобы наладить течение энергии в своем теле, надо сначала научиться эту энергию чувствовать. Для этого надо убрать две препятствующие этому причины.

Если вы еще не поняли, что чрезмерное количество лекарств не только не избавляет вас от болезней, но лишь порождает новые болезни, — вам предстоит это понять. И чем скорее вы это поймете, тем лучше будет для вас. Не отказывайтесь сразу от приема всех лекарств, которые вы привыкли принимать, но постепенно снижайте их количество. В конечном итоге оставьте лишь то лекарство, прием которого сейчас для вас жизненно необходим. По мере процесса исцеления вы сможете отказаться и от него.

Если вы еще не научились снимать чрезмерное напряжение, то вам предстоит научиться это делать — и чем скорее вы научитесь этому,

тем лучше. Чтобы снять напряжение, вам придется хотя бы на время отодвинуть в сторону ваши житейские заботы и беспокоящие вас проблемы и научиться управлять вашими мышцами. Вот упражнение, которое поможет в этом.

Упражнение «Мертвая поза»

Упражнение должно выполняться в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобным временем суток является раннее утро. Лягте на пол, предварительно постелив свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло. Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы Т. Глаза закрыты. Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч.

Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают наиболее удобное для расслабления положение мышц лица. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться. Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать. Нормализуйте дыхание — сделайте его ровным, спокойным, неглубоким, ритмичным.

Представьте себе, что вы лежите в заполненной теплой водой ванне. Тело ощущает легкость. Теперь вы выпускаете воду из ванны. В теле появляется ощущение сильной тяжести. Попробуйте ощутить эту тяжесть во всем теле.

Сосредоточьтесь на кончиках пальцев ног. Затем медленно и последовательно переводите внимание на икры, бедра, ягодицы, живот, грудь, подбородок, губы, кончик носа, лоб. Затем представьте себе, как все ваше внимание погружается в глубь мозга. Затем это «путешествие внимания» продолжите в обратном порядке — от мозга ко лбу, носу, губам, подбородку, груди и так далее — до кончиков пальцев ног. Затем снова переводите внимание от одних частей тела к другим, одновременно повторяя про себя: «Мои руки, ноги и все тело расслабляются». (Повторить 7—9 раз.) «Мои ноги, руки и все тело тяжелеют» (7—9 раз). «Мои ноги, руки и все тело становятся совсем тяжелыми и теплыми» (11 раз). «Я совершенно спокоен (спокойна)» (1 раз).

Тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но при этом ощущать себя прохладной.

Теперь надо сконцентрировать взгляд на кончике носа и удерживать глаза в этом скошенном положении, одновременно делая вдох — небольшую задержку дыхания — и выдох. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Это действие нужно повторить 9—13 раз, пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в пропасть. Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться небольшая головная боль, которая тут же проходит. В этом случае время тренировки этого приема вы можете несколько укоротить. Но нужно стремиться постепенно его увеличивать.

Теперь вы находитесь в состоянии, когда не только мышцы расслаблены, но расслаблены и нервы, успокоена психика. Теперь надо успокоить и мыслительную деятельность. Для этого вы должны мысленно ярко и образно представить голубое небо. Обычно сразу это не удается. Поэтому можете использовать простой прием. Представьте ствол дерева с зеленой кроной. Ваш взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и вы увидите голубое небо. Теперь ваша трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать как можно дольше перед глазами. Вначале такое удержание будет составлять 2—3 секунды.

Вы должны упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В эти мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств и наконец достигается окончательное мышечное и нервное дорасслабление. Характерным является отсутствие ощущения тяжести физического тела. Тело как бы парит в воздухе.

Теперь необходимо правильно завершить упражнение — выйти из состояния расслабления, так как неправильным выходом вы можете свести на нет весь положительный эффект.

Первое, что надо сделать, — восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени. Словом, вернуть себе связи со своим телом и с окружающим миром. После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться.

Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник как выжимаемую тряпку. Кстати, потягивание — это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие. Попробуйте несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему. Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох.

Теперь свободно бросьте руки в исходное положение (вдоль тела). После этого у вас автоматически произойдет выдох, некоторое время после которого вам не будет хотеться дышать. Когда эта естественная дыхательная пауза закончится, выдохните, одновременно подогнув ноги в коленях — сначала левую, потом правую. Повернитесь на правый бок, правый локоть выдвиньте вперед на уровень плеч, левую ладонь опустите на поверхность, на которой вы лежите, рядом с правым локтем. Затем встаньте на четвереньки (коленно-локтевая поза), не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, старайтесь не напрягать мышцы брюшного пресса.

В этом положении сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямитесь. Откройте глаза и потянитесь, после чего вставайте и приступайте к своим делам.

Расслабление — первый шаг к ощущению энергии и ее овладению. Научившись расслабляться, мы можем учиться чувствовать энергию.

Энергия всего живого, жизненная сила, непривычна для человеческого восприятия. Это тонкая энергия, а механизмы восприятия у нетренированного человека достаточно грубы. Человек легко воспринимает такие виды энергии, как разряд молнии или волна громкого звука. Движение же жизненной силы подает гораздо более слабые для человеческих органов чувств сигналы, ведь это тонкая энергия. Поэтому надо настроиться на улавливание даже слабых и малоразличимых сигналов. Но если данные сигналы кажутся нам слабыми, вовсе не значит, что сама эта энергия слаба. Нет, энергия всемогуща! Она нам просто кажется слабой, вернее, не она сама, а посылаемые ею сигналы — только по причине недостаточной настроенности на нее человеческих органов чувств. Но мы можем тренировками сделать наши органы чувств тоньше. Мы можем настроить их на восприятие этой энергии.

Чтобы легче достичь этого, на следующем этапе мы должны привести себя в спокойное, уравновешенное состояние при помощи дыхания.

Упражнение «Дыхание спокойствия»

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте мышцы, сделайте полный вдох, затем полный выдох, затем зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю и сделайте полный вдох левой ноздрей. Во время вдоха представляйте, как воздух, проходя через носовую полость, устремляется вверх, в область лба. Теперь отпустите большой палец правой руки от правой ноздри и указательным пальцем той же руки зажмите левую ноздрю. Сделайте полный выдох через правую ноздрю. Теперь сделайте вдох через правую ноздрю, представляя себе, как воздух поднимается вверх, в область лба, затем отпустите левую ноздрю, зажмите правую и выдыхайте через левую ноздрю. Затем вновь вдохните через левую ноздрю, выдохните через правую; вдохните через правую, выдохните через левую — и так семь раз (один вдох и один выдох считайте за один раз). На восьмой раз сделайте вдох и выдох обеими ноздрями одновременно.

Ваши мысли и чувства пришли в спокойное и уравновешенное состояние.

Теперь вы готовы к сосредоточению, необходимому для ощущения энергии.

Упражнение «Течение жизненной силы»

Поднесите правую руку к голове так, чтобы ладонь была обращена ко лбу, но не касайтесь ею лба, а держите на расстоянии 2—3 сантиметра ото лба. По всей вероятности, на первый раз вы ничего не почувствуете. Опустите руку и положите обе руки, левую над правой, на живот. Трижды сделайте полный вдох и полный выдох. Почувствуйте, как на вдохах живот выпячивается, и в этот момент представляйте себе, как внутри него накапливается теплая энергия. Представьте себе, что внутри разливается тепло и именно это тепло заставляет живот раздуваться и выпячиваться.

Теперь снова поднесите правую руку ко лбу. Теперь вы почувствуете, как от ладони идет тепло. Представьте себе, что самый центр вашей ладони посылает поток тепла к точке между бровей. Если вы почувствовали тепло — значит, вы почувствовали движение энергии.

То, что вы сейчас сделали, должно доставить вам приятные ощущения. Ощущение течения энергии действительно очень приятно! Потому что это ощущение — основа жизни, оно и есть сама жизнь. Повторяйте это упражнение почаще — оно само по себе уже целительно! А когда вы освоите его и ощущение тепла от течения жизненной силы будет явственным, переходите к упражнению по усилению течения жизненной силы. Это необходимо, чтобы научиться управлять своей жизненной энергией и исцелять себя с ее помощью. Усиливая течение энергии в теле, мы уже делаем очень большой шаг на пути к здоровью. Дыхание — вот тот мотор, с помощью которого мы можем усилить течение энергии в нашем теле. Ведь вместе с вдыхаемым и выдыхаемым воздухом мы заставляем течь в нашем теле и жизненную силу.

Упражнение «Усиление течения энергии»

Сядьте так, чтобы ваша спина была прямой. Уберите излишки напряжения из мышц. Руки пусть свисают вниз свободно и расслабленно. Сосредоточьте свое внимание на областях середины ладоней и сделайте полный вдох, затем полный выдох. Во время следующего вдоха медленно поднимайте руки к груди. В тот момент, когда вдох завершен, руки тоже должны завершить свое движение, замерев на уровне груди. Теперь разверните руки ладонями вверх и выдыхайте, в процессе выдоха медленно опуская руки вниз. При этом представляйте себе, как вы помогаете рукам воздуху при выдохе уходить вниз, к области живота. Сделайте три таких вдоха-выдоха. Если вы ощущаете в теле тепло или приятные вибрации, значит, вам удалось усилить течение энергии в теле.

Обнаружив течение энергии в своем теле и усилив это течение, вы уже начали заводить пружину вечной молодости вашего организма! Вы уже пробуждаете мощную целительную и омолаживающую силу, живущую внутри вас.

Душа — энергетическая субстанция. Тело — материальная субстанция. Материя изначально тоже является энергией. Материя — это плотный сгусток энергии. Если бы тело помнило о том, что оно — энергия, мы были бы здоровы и жили вечно. Но тело имеет свойство забывать о своей энергетической природе. Тело забывает, что оно — дитя Земли и Космоса, дитя света, света Вселенной. Тело теряет свою энергетическую природу и превращается в тлен. То, что лишено

энергии, — то постепенно прекращает жить. То, что лишено энергии, — то не развивается и не растет. То, что не развивается и не растет, — то постепенно разрушается и прекращает жить.

Чтобы тело снова начало развиваться и расти, чтобы оно шло не к разрушению, не к болезни, а к созиданию и здоровью, оно должно вернуть себе свойства энергии. Каждая клетка тела должна вернуть себе свойства энергии! Тогда тело станет живым, сияющим и развивающимся, а не больным и умирающим. Душа — вечна, потому что вечна энергия. Жизненная сила не умирает нигде и никогда! Тленно только лишённое энергии тело. Поэтому есть только один способ вернуть здоровье и молодость — вернуть телу свойства энергии, свойства вечной бессмертной души.

Человек рожден для того, чтобы соединить в себе душу и тело, соединить материю тела и энергию души. Мы боеем тогда, когда мы не выполняем ту задачу, для которой мы живем, — задачу соединения тленной материи и бессмертной души. Болезнь — знак, который нам посылает Природа, знак, идущий от целительной силы внутри нас, — знак, что надо вернуться с ложной дороги саморазрушения на истинную дорогу созидания себя как существа, пронизанного энергией жизни до каждой клетки тела.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Я всегда учился у Природы и хочу вам сказать, что это лучший из лучших учителей. У Природы я узнал, что энергия жизни не умирает никогда. Природа подсказала мне, что мы можем стать бессмертными, если откроем себя энергии жизни, сами станем ею!

Я смотрел на бескрайнее небо, безоблачное и чистое небо над моей головой — и понимал, что душа моя тоже может быть такой же чистой, такой же бездонной и такой же открытой!

Я смотрел на сосны, корнями крепко держащиеся за камни, сосны, которым не страшна любая стихия, которые не гнутся под ураганным ветром, потому что они глубоко укоренены в земле, — и понимал, что я должен быть таким же стойким, неколебимым и спокойным, несмотря на все грохочущие вокруг грозы, и тогда я буду так же силен, как эти сосны.

Я смотрел на море и видел, что оно ни секунды не пребывает без движения. Оно искрится, сверкает, живет, полное энергии, — и я понимал, что и я, чтобы жить и быть здоровым, должен не допустить остановки движения жизненной силы в моем теле.

Природа всегда здорова. Поэтому, чтобы стать здоровым, надо взять пример с Природы. С той Природы, которую мы видим вокруг себя. Понять состояние Природы и проникнуться этим состоянием — это означает создать в своем теле оздоровительный настрой.

Вся природа насыщена энергией. Самый мощный источник энергии в нашем мире — Солнце. Энергия Солнца легко видоизменяется в энергию жизни, жизненную силу человеческого тела. Древние мудрецы говорили, что жизнь спустилась на Землю на кончике луча Солнца. Когда мы насыщаем каждую клетку своего тела солнечной энергией, преобразованной в энергию жизни, мы становимся здоровыми. Когда в нашем теле не остается ни одного «темного пятна» пагубной энергии, мы сами становимся подобными Солнцу. Ведь Солнце — единственный объект в нашем мире, который не отбрасывает тени. Если мы не хотим отбрасывать «тень» болезней, неурядиц, злобных мыслей и далеких от комфорта душевных состояний, мы должны стремиться уподобиться Солнцу.

Уподобление Солнцу — лучший оздоровительный настрой. Попробуйте сделать это при помощи древнего как мир упражнения.

Упражнение «Солнечное»

Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, носки разверните максимально наружу, колени чуть согните. Подберите таз так, чтобы позвоночник по всей своей длине был прямым, без прогиба в пояснице. Руки сложите перед грудью ладонями вместе, как для молитвы. Представьте себе, что вы стоите на равнине или на берегу моря и смотрите, как из-за горизонта встает солнце. Вот оно постепенно выходит из-за горизонта полностью, а потом начинает медленно приближаться к вам, увеличиваясь при этом в размерах. Вот оно приблизилось к вам вплотную, и вы входите в него. Вы — внутри солнца, со всех сторон вас окружает золотое сияние, оно пронизывает вас насквозь, насыщает каждую клетку тела, наполняет вас энергией. Поднимите руки со сложенными ладонями вверх, над головой, как бы устремляясь ввысь, взлетая вверх. Теперь разомкните ладони и разведите руки над головой в стороны, ладонями вверх, как бы принимая ими мощный энергетический поток, льющийся на вас сверху и открывая себя сияющему пространству над головой. Представьте себе, что на вас льется золотой поток солнечной энергии, заполняя все ваше тело до каждой клетки. Вы почувствуете, как удовольствие и радость разливаются по всему вашему телу вместе с

этим потоком. Оставайтесь в такой позе до тех пор, пока это состояние вызывает у вас радость и приятные ощущения, пока есть ощущение текущего по телу потока энергии. Когда почувствуете, что поток ослабевает, опустите руки, откройте глаза, если они были у вас закрыты. Вы почувствуете, что после этого упражнения ощущаете радость в сердце, напряжение ушло. Потоки энергии в вашем теле усилились и обрели правильное русло. Ежедневное выполнение этого упражнения ускорит выздоровление от любых болезней и поможет начать процесс омоложения организма.

ЭНЕРГИЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Энергия, о которой мы говорим, не есть нечто мистическое, эфемерное и сомнительное, как думают многие. То, что наши предки называли жизненной энергией ки, ци, праной или жизненной силой, на деле есть вполне реальная субстанция, определяющая вполне реальные процессы, происходящие в природе и человеческом организме. Энергия действительно движется в человеческом теле, и потоки энергии ощутимы и реальны. Упражнения, которые были предложены выше, действительно делают более активными все жизненные процессы в организме — и происходит это наяву, а вовсе не в нашем воображении.

Ученые, занимающиеся исследованием электричества, могут подтвердить, что электричество существует и в природе, и в человеческом организме. Когда усиливаются потоки энергии в организме, можно проследить, что усиливается и движение электрических зарядов в тканях. Эти еще неуверенные шаги науки в данном направлении все же являют собой реальное научное подтверждение тому, что теория энергетических потоков в теле человека не выдумка мистиков и невежественных знахарей, а истинная реальность.

Когда в организме активно движутся энергетические потоки, все клетки организма живут и работают более активно. Благодаря движению энергии более интенсивно идет процесс питания и обновления клеток. Всем организмом лучше усваиваются питательные вещества, поступающие из внешней среды. Усиливается активность химических веществ, вырабатываемых организмом для участия в процессе переваривания и усвоения пищи. Словом, изменяется химия всего организма — изменяется так, что процессы оздоровления идут активнее, а процессы старения замедляются.

Организм человека сам по себе не является источником энергии. Человеческий организм — лишь проводник и аккумулятор энергии, разлитой повсюду в окружающем нас мире, энергии Космоса и Земли, энергии Вселенной. Человек — часть Вселенной, и если он в состоянии подключиться к энергетическим потокам Вселенной и начать пропускать их через себя, через два основных энергетических русла, идущих вдоль позвоночника, через бесчисленное множество меридианов; если он в состоянии аккумулировать энергию мира в своем эфирном теле и если эта энергия наполняет человеческий организм мощно, сильно и равномерно, без застоев, препятствий и лакун, — тогда человек здоров, бодр, весел и молод. Если человек частично закрыт для этой энергии, и она поступает не во все области тела или поступает в недостаточном количестве — человек болен. Если доступ энергии перекрывается совсем — человек мертв.

В здоровом состоянии человеческий организм не только пропускает сквозь себя, но и аккумулирует энергию. Организм создан природой так, чтобы в нем постоянно был необходимый резервный запас энергии. Это необходимо точно так же, как верблюду — горб с запасом воды и питательных веществ в пустыне, как морским животным — прослойка жира для обитания в холодной воде. Природа позаботилась о том, чтобы создать для нас запас энергии, который нас спасет, если с нами что-то случится — мы заболеем или попадем в сложные обстоятельства. Человек заболевает — значит, где-то произошел отрыв от вселенского источника энергии. Но на начальной стадии болезни это не беда, ведь у человека есть достаточный резервный запас энергии, чтобы восстановить утрачиваемый энергетический потенциал, затем устранить глубинную причину болезни и выздороветь. Большую ошибку совершает тот, кто, заболев, не пытается восстановить энергетический потенциал, а вместо этого принимает таблетки и жалуется на свою участь. Это только истощает энергетический запас еще больше. Восстановить утрачиваемую энергию — первое, что нужно сделать, обнаружив у себя признаки болезни. Второе, что нужно сделать, — найти глубинную причину болезни, которая всегда состоит в пагубных мыслях и чувствах, — и изменить пагубные и разрушительные мысли и чувства на созидательные.

Только эти два процесса и составляют истинное исцеление. Таблетки никогда не приносят истинного исцеления. Прием таблеток оправдан лишь в одном случае — когда вас мучают настолько нестерпимые боли, что вы даже не можете собраться с силами, чтобы

восстановить свой энергетический потенциал. Вот тогда можно принять таблетку, имея в виду при этом, что вы таким образом не излечиваетесь, а лишь даёте себе короткий отдых от боли, чтобы за это время успеть провести истинное исцеление, начинающееся с восстановления энергетического запаса.

Чтобы восстановить утраченный энергетический запас, нужно обратиться к энергии, аккумулированной в теле. Для этого надо знать, где находятся эти наибольшие энергетические запасы.

Узнать это совсем не сложно. Очевидно, как следует из приведенных выше упражнений, течение энергии всегда сопровождается ощущением тепла. Каждый может проделать следующий опыт: приложите ладонь к области плеча и подержите ее там некоторое время. Через какое-то время вы ощутите тепло в области прикосновения. Теперь переместите ладонь на область солнечного сплетения и подержите ее там какое-то время. Несомненно, вы очень скоро обнаружите гигантскую разницу в своих ощущениях: если при прикосновении к плечу вы ощущали лишь слабое тепло, то теперь вашу руку буквально зальет жаром (при условии, что вы не страдаете от болезней живота). Это говорит о том, что солнечное сплетение и есть та область, подобная горбу у верблюда, где сосредоточен мощный энергетический запас. К этому запасу мы можем обращаться при необходимости.

Другие области, где сосредоточен столь же мощный энергетический запас, — ладони рук, макушка головы и околопупковая зона.

Этими областями мы можем пользоваться для восстановления нарушенного вследствие болезни хода энергии. Но при этом не надо забывать, что и в названных областях энергия будет истощаться, если ей не обеспечить постоянный приток извне. Открытость энергетическим потокам мира — главное условие исцеления и достижения состояния молодости. Но в случае болезни бывает затруднительно открыться этим энергетическим потокам — болезнь ставит заслон между нами и миром. Получается своего рода замкнутый круг, из которого тем не менее есть выход. И выход этот в том, чтобы воспользоваться запасами энергии в своем теле, помня при этом, что это лишь первый этап на пути к исцелению, а вовсе не все исцеление. Воспользовавшись запасами энергии в теле, мы можем обрести достаточно сил, чтобы восстановить разорванную связь с энергетическими потоками мира, а значит, выздороветь по-настоящему.

ТРИ СРЕДСТВА ИСЦЕЛЕНИЯ

Для исцеления и возвращения молодости мы будем пользоваться тремя средствами.

Первое средство — руки. Поистине неизведанная кладовая энергетических запасов, поистине чудесный и еще недостаточно изученный инструмент природы!

Второе средство — чувства. Восстановив сначала энергию в теле при помощи рук, мы, если хотим истинного, а не временного исцеления, должны уничтожить сам источник нарушения энергии, саму причину болезни — пагубные чувства. Созидательные чувства — лучший лекарь. Научившись контролировать свои чувства, управлять ими, мы делаем их своим лучшим помощником на пути исцеления и омоложения. Уничтожив пагубные чувства, мы можем продолжить исцеление при помощи созидательных чувств.

Третье средство — мысли. Мысль — мощная энергия. Пагубные мысли разрушают, созидательные мысли исцеляют. Избавившись от пагубных мыслей, мы включаем в работу созидательные мысли и направляем их на работу исцеления и омоложения.

Руки, чувства, мысли — три мощнейших источника энергии, три чудесных лекаря. Если бы люди знали об этом и умели обращаться за помощью к этим чудесным лекарям — насколько счастливее было бы сегодня человечество, насколько меньше было бы в мире болезней и страданий. Почему-то люди забыли об этом — хотя ничего нового я сегодня не открываю вам, ведь эти чудодейственные средства исцеления были известны людям еще в древнейшие времена. Пришел XX век с его верой в технику, в химию, в машины. Вот только вера в человека оказалась забытой на этом механистичном фоне. Да, прогресс в технике необходим, но только тогда, когда он не идет в разрез с развитием человеческой души. А прогресса в этом развитии пока не видно. Вот почему пугает меня XX век. За верой в машины и механизмы мы забываем, что нет более совершенного творения природы, чем человеческий организм. Не веря в возможности своего организма, но полагаясь на машины и на химические вещества, человечество рискует уничтожить себя. Пока еще не поздно, надо обратиться за помощью к самим себе, к своей душе, к своему мудрому организму. Сделайте это, пока ваше тело, ваш разум, ваш дух не утратили навыки самовосстановления.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ НА ЛАДОНИ

РУКА — УНИКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИРОДЫ

Известно, что Христос и Будда лечили людей, наложив руки на больное место. Известны слова Христа, сказанные им по — данному поводу: «Это может делать каждый, и даже лучше меня». На целительстве путем наложения рук основана древнеяпонская система излечения духа и тела — Рейки. «Рей» — означает «божественный дух», «ки» — энергия, сила. Вот чем мы исцеляем, налагая руки на больные места, — силой и энергией божественного духа! Божественный дух — это ведь и есть жизненная сила Вселенной, разлитая повсюду вокруг нас.

Удивительно, что еще до сих пор этот древний метод не распространился так широко, чтобы им мог пользоваться каждый. Ведь нет ничего проще и естественнее, чем исцеление при помощи энергии руки. Что мы делаем в первую очередь, если падаем, ушибаемся или просто испытываем боль в какой-то области тела? Конечно же, в первую очередь мы прикладываем руку к больному месту — этот жест получается сам собой, без контроля нашего сознания. Почему? Потому что наша глубинная сущность обладает внутренним знанием о том, что именно так делать — правильно. Но мало кто из нас задумывается о том, почему организм сам требует приложить ладонь к больному месту. Мало кто умеет применять это знание в повседневной жизни.

Приложить ладонь к больному месту — это означает не только начать путь к исцелению, но и соединиться с истинной своей сущью, с глубинными целительными силами, спящими внутри организма. Это значит вернуться к себе, стать единым с самим собой и со всем миром.

В древности существовала легенда, что у человека были глаза на кончиках пальцев. Может быть, поэтому наши руки до сих пор остались буквально зрячими — они видят то, что происходит в теле, чувствуют потоки энергии в нем.

Почему же рука является таким уникальным природным инструментом? Через ладони рук проходят важнейшие энергетические меридианы нашего тела. Важнейшие двенадцать меридианов заканчиваются в кончиках пальцев. Кроме того, на пальцах рук существуют самые активные точки этих меридианов — точки, способные получать и излучать энергию. Эти точки не разрознены, они образуют между собой энергетическую связь, и

благодаря этому ладонь обладает мощным энергетическим полем, способным воздействовать на окружающий мир и прежде всего на другие участки тела. Если вы в сумерках, при слабом освещении, поместите ладонь на серый фон и внимательно взгляните в пространство вокруг пальцев, вы даже можете увидеть это энергетическое поле. Вы увидите некий дымчатый ореол вокруг пальцев, который заметно начинает светиться, если вы сближаете пальцы. Это действительно мощное излучение — ведь оно видно даже невооруженным глазом, тогда как обычно мы не можем увидеть эту тонкую природную энергию, из которой соткано все живое.

Но не только пальцы, а еще и самый центр ладони обладает особыми свойствами. Здесь находится точка, обладающая повышенным излучением. А потому, к какой бы области своего тела вы ни поднесли ладонь, вы всегда можете ощутить тепло, исходящее от этой точки.

Но у многих людей ладонь все же не обладает достаточно мощным излучением, чтобы исцелять больные области организма. Дело здесь чаще всего либо в непроходимости энергетических меридианов, либо в простой нетренированности. Наш организм обладает свойством утрачивать те свои функции, которые не используются человеком. Рука самой природой предназначена для исцеления! Но люди, не зная об этом, не пользуются этим свойством руки. А потому чудесные ее свойства с течением времени утрачиваются. Но восстановить эти чудесные свойства никогда не поздно. Организм ответит вам на такие попытки только благодарностью. Природа будет благодарить вас за то, что вы обратились к заложенным ею в ваш организм естественным средствам исцеления.

Для восстановления проходимости энергетических меридианов, а следовательно, и для того, чтобы руки стали полноценным источником энергии, вам помогут упражнения для ладоней и пальцев. Воздействуя при помощи этих упражнений на активные зоны рук, мы уже делаем много для того, чтобы наладить правильный ход энергии в теле.

Упражнения с орехами

1. Возьмите два грецких ореха, зажмите их между ладонями так, чтобы ладони были параллельны друг другу, и начинайте катать орехи ладонями то в одну, то в другую сторону. Делайте это с усилием, не менее трех минут.

2. Возьмите в каждую руку по два грецких ореха, сожмите их в кисти и начинайте перекатывать, вращая то в одну сторону, то в другую, перемещая на ладони. Делать три минуты.

Вы почувствуете, как эти упражнения снимают напряжение, помогают расслабиться, увеличивают заряд жизненных сил.

Упражнение для мизинцев

Соедините подушечками мизинцы обеих рук и сначала кончиком мизинца правой руки массируйте круговыми движениями по часовой стрелке кончик мизинца левой руки, затем кончиком мизинца левой руки круговыми движениями против часовой стрелки массируйте кончик мизинца правой руки. Через две-три минуты вы почувствуете, как уходит усталость не только из ладоней и пальцев, но и из всего тела, как в тело приходит покой и расслабление.

Упражнения для пальцев

1. Согните указательные пальцы обеих рук в виде крючков и сцепите эти крючки друг с другом. Затем начинайте с силой растягивать руки в противоположные стороны, как бы проверяя прочность получившегося сцепления. Растягивайте до тех пор, пока пальцы не разомкнутся. Повторите два-три раза. Это упражнение не только улучшает ход энергии, но и очищает организм от избытка отходов, образовавшихся от излишнего приема пищи или употребления вредных веществ, таких как алкоголь или никотин.

Теперь сделайте то же самое со всеми остальными пальцами — сцепляя каждый палец правой руки с соответствующим пальцем левой руки, растягивайте их в стороны. Старайтесь тянуть так сильно, чтобы пальцы не выдерживали и расцеплялись.

Затем промассируйте каждый палец от основания до кончика.

2. Переплетите пальцы обеих рук и плотно сцепите их перед грудью так, чтобы ладони были обращены к груди. Теперь медленно растягивайте ладони в разные стороны, пальцами при этом препятствуя расцеплению. Тяните все сильнее, пока пальцы рывком не высвободятся.

3. Зажмите указательный палец правой руки между указательным и средним пальцем левой руки. Зажатыми указательным и средним пальцами левой руки делайте такие движения, как будто хотите

вытянуть и слегка закрутить указательный палец правой руки. Затем на его место положите средний палец и с ним делайте то же самое, затем то же самое — с безымянным и мизинцем. Затем поменяйте руки: теперь пальцы левой руки поочередно закладываются между указательным и средним пальцами правой руки и с ними проводится такая же вытягивающая и закручивающая процедура.

4. Лежа на спине на твердой поверхности, выполняйте движения, как будто вы надеваете на руки тугие перчатки: захватите большим и указательным пальцем мизинец противоположной руки и «натягивайте» на него воображаемую перчатку, затем поочередно на все остальные пальцы и всю кисть руки. С каждым пальцем работайте, считая до семи. То же самое с другой рукой.

Упражнение для ладони

Массируйте круговыми движениями по часовой стрелке центр ладони левой руки большим пальцем правой руки. Затем большим пальцем левой руки массируйте центр ладони правой руки круговыми движениями против часовой стрелки. Затем указательным пальцем левой руки промассируйте все бугорки в основании пальцев правой руки. Затем указательным пальцем правой руки сделайте то же самое с левой рукой.

Эти упражнения не только прочищают энергетические меридианы и помогают рукам начать активно излучать энергию, но и настраивают весь организм на волну здоровья. Улучшается дыхание и кровообращение, восстанавливается нормальный ритм работы всех систем организма и их равновесие, укрепляются и приходят в тонус мышцы тела.

Теперь, когда руки достаточно разогреты, энергетические меридианы прочищены, активные точки готовы к работе, можно переходить к непосредственному заряду ладоней целительной энергией.

Упражнение «Заряд энергии рук»

Положите обе руки на живот, левая над правой, на область пупка. Сделайте три полных вдоха и выдоха. Сильнейшая энергия околопупковой области сейчас передается вашим рукам.

Затем положите обе руки на середину груди — теперь правая над левой. Попробуйте при помощи ощущений в руках определить, где в области груди находится место, откуда течет энергия. Это вы можете

ощутить по появлению более интенсивного тепла или по легкому дрожанию рук. Сделайте три полных вдоха и выдоха. Вновь зарядите руки, положив их на область пупка.

Теперь положите руки на шею так, чтобы пальцы лежали на шейных позвонках, а ладони — возле горла. Почувствуйте течение энергии. Вы сейчас пробуждаете энергии центра общения — горла. Поэтому не исключено, что у вас возникнет потребность с кем-то поговорить. Это означает, что вы пробудили энергию.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, снова зарядите руки в области около пупка. Сложите руки так, как будто вы хотите зачерпнуть ими воды, и поднесите ладонями ко лбу, но не прикасаясь, а держа на расстоянии примерно три сантиметра ото лба. Тут вы очень легко ощутите поток энергии. Снова сделайте несколько вдохов и выдохов, затем снова зарядите руки в области пупка. Теперь поднимите руки над головой и держите их над макушкой. Если у вас ясный, чистый, положительный настрой — вы легко ощутите течение энергии от макушки головы.

Когда руки получили ощущение заряда энергии, необходимо развить должную чувствительность рук. Это важно для процесса исцеления, так как для правильного хода этого процесса рука должна научиться различать оттенки ощущений — тепло, холод, покалывание, вибрации. Только чувствительная рука способна к такой работе. Но чувствительность может развить у себя каждый человек.

Ведь от природы рука задумана как сверхчувствительный тончайший орган, и лишь человек в результате своего отступления от законов природы забыл об этом, сделал свои руки грубым, а не тонким инструментом. Чтобы вспомнить о данной нам природой чувствительности рук, потребуется ежедневно выполнять следующие несложные упражнения.

Упражнение «Тепло»

Поставьте руки перед грудью, ладонями навстречу друг другу, вертикально, параллельно друг другу. Постарайтесь ощутить каждой ладонью тепло, идущее от противоположной ладони. Возможно, что с первого раза это не получится. Тогда необходимо сильно потереть одну ладонь о другую, добываясь ощущения разогревания рук. Затем нужно приложить ладони плотно одна к другой. Не размыкая кончиков пальцев, начинайте медленно отводить ладони одна от другой. Теперь, когда

ладони сложены «домиком», ощущение тепла, идущее от одной ладони к другой, должно быть достаточно четким. Когда вы почувствуете это тепло, разомкните кончики пальцев и, держа ладони параллельно друг другу, начинайте медленно отводить их друг от друга до того момента, когда ощущение тепла перестанет восприниматься. Если выполнять это упражнение ежедневно, то вы почувствуете, что с каждым днем вы можете отводить руки на все большее и большее расстояние друг от друга, не теряя при этом ощущение тепла.

Упражнение «Тепло — холод»

Сложите ладони перед грудью вплотную друг к другу. Медленно разведите ладони на небольшое расстояние, сохраняя ощущение тепла. Теперь начинайте делать ладонями вращательные движения, как будто лепите двумя ладонями шарик из глины. Добейтесь ощущения уплотняющегося теплого шарика между ладонями. Меняйте расположение ладоней, лепящих шарик, — одна ладонь над другой, затем ладони вертикально, затем опять одна над другой и так далее. Представьте себе, что шарик нагревается, становится все горячее и горячее. Когда появилось четкое ощущение горячего шарика, мысленно представляйте себе, что шарик охлаждается. Он становится теплым, затем прохладным, затем холодным. Представьте себе, что это шарик изо льда. Добившись устойчивого ощущения холода в ладонях, начинайте снова мысленно нагревать шарик. Добейтесь вновь ощущения тепла в ладонях. Горячий шарик можно мысленно отпустить в пространство.

Упражнение «Вращение»

Расположите руки перед грудью, ладонями к себе, горизонтально, так, чтобы пальцы смотрели друг на друга. Пальцы слегка расставлены. Начинайте вращать мизинец правой руки вокруг мизинца левой так, чтобы вращались вокруг друг друга кончики пальцев до основания ногтя. Остальные пальцы можно загнуть. Вращайте до тех пор, пока в обоих мизинцах не появится устойчивое ощущение тепла, либо покалывания, либо вибрации, либо какое-то еще. Затем переходите к следующей паре пальцев: безымянный правой руки вращается вокруг безымянного левой. Также добивайтесь появления ощущений. Затем поочередно делайте то же самое с остальными пальцами. Поменяйте руки.

Затем начинайте делать вращательные движения одной ладони вокруг другой — сначала правой вокруг левой, затем левой вокруг правой. Добивайтесь получения устойчивых ощущений в кистях рук.

Ежедневное выполнение этих упражнений очень быстро повышает чувствительность рук.

Когда вы освоите все эти упражнения, ваши руки будут полностью готовы к работе по исцелению тела.

КАК НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ ПО ПРАВИЛЬНОМУ РУСЛУ

Чтобы исцелить себя, прежде всего надо направить энергию в своем теле по правильному руслу. Когда организм болен, в нем есть энергетические «пустоты», области застоя энергии и преграды на ее пути, возникающие от застоев либо переизбытка энергии. Когда мы направляем энергию в нужные области тела при помощи рук, то даже неподготовленный человек ощущает, что течение энергии началось. Появляется ощущение тепла, вибрации. Таким образом происходит исправление структуры эфирного тела. А эфирное тело уже затем само собой будет воздействовать на физическое тело, исправляя и его, вылечивая его болезни и ликвидируя как самые начальные симптомы неблагополучия, так и признаки уже далеко зашедших болезней.

Если вы научитесь направлять свою энергию в нужное русло при помощи рук, вы увидите, как улучшится и стабилизируется состояние вашего здоровья, вы ощутите прилив жизненной энергии, вы ускорите ваше развитие как личности, повысится ваша уверенность в себе и своих силах.

Прежде чем приступать к освоению следующего комплекса, проделайте упражнение по попеременному дыханию правой и левой ноздрей, затем по усилению течения энергии при помощи дыхания, затем по зарядке рук в околопупковой зоне. Очень хорошо еще проделать интенсивный массаж ладоней, тщательно разминая каждый палец. Для ощущения тепла и более интенсивного тока энергии хорошо потрите ладонями друг о друга.

Затем можно переходить к комплексу направления энергии в правильное русло.

Комплекс «Здоровое русло энергии»

1. Приложите ладони к лицу так, чтобы пальцы смыкались на лбу, а ладони лежали на щеках. Ощущайте, как поток энергии, исходящий от рук, концентрируется в точке между бровями, а ваши мысли при этом становятся яснее и чувства — отчетливее.

2. Положите руки на шею так, чтобы ладони лежали на горле, а пальцы были обращены к шейным позвонкам. Ощущайте, как поток энергии от рук насыщает шею, пронизывая ее насквозь, снимаются напряжения в области шеи, ваши голосовые связки расслаблены и вам хочется открыться навстречу миру и людям, теперь ничто не мешает вам выражать себя свободно и открыто.

3. Положите руки на середину груди, на уровне сердца так, чтобы пальцы обеих рук смыкались в центральной точке груди, а ладони были разведены в стороны. Ощутите, как поток согревающей энергии проходит сквозь ваши руки в самый центр сердца, вызывая мягкое, теплое, прекрасное чувство любви к себе самому, к миру, ко всем людям.

4. Положите руки под грудь, на область солнечного сплетения так, чтобы пальцы смыкались в центре, а ладони были разведены в стороны. Ощутите мощный прилив тепла, распространяющегося из этой области по всему телу, который дает вам силу и мощь.

5. Положите руки в зоне непосредственно под пупком так, чтобы пальцы смыкались в центре живота, а ладони лежали по бокам. Ощутите, как мощное тепло охватывает все ваше тело, дает вам заряд жизненной энергии и уверенности в себе.

На каждую из описанных позиций затратьте 2—3 минуты. Этот комплекс надо выполнять ежедневно.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ВИБРАЦИЯМИ

Весь мир есть энергия. И не просто энергия, а движущаяся, т. е. живая энергия. Все живое движется. Неподвижно лишь то, что мертво.

А движение энергии есть не что иное, как вибрация. На свете много разновидностей энергии. Есть энергия световая, тепловая, электрическая. Есть энергия ки — жизненная сила, разлитая в мире. Но у всех видов энергии общая природа — все они излучают вибрации.

Вибрации жизненной энергии целительны. Они оздоравливают и оживляют все органы и ткани, куда они проникают. Больными остаются органы и ткани, лишенные целительных вибраций жизненной силы.

Когда нет вибраций жизненной силы в каком-либо органе, ткани, клетке, там начинаются застойные процессы. Если начинается застой в клетке, то клетка не получает питания, ведь без движения энергии нет той силы, которая поставляет питание клетке. Если начинается застой, клетка не освобождается от отходов, от продуктов своей жизнедеятельности, ведь без движения энергии нет той силы, которая выведет эти отходы. Вот почему без движения энергии клетка отмирает. Когда процесс отмирания охватывает большие количества клеток, стареют и умирают уже ткани и органы организма. Человек приближается к старости и физической смерти гораздо раньше, чем это запланировано природой.

Как ликвидировать эти застои? Заставить клетки вибрировать. Заставить их вибрировать можно несколькими способами. Один из них — физические нагрузки. Физические нагрузки создают сотрясения, которые заставляют клетки оживать. Что мы делаем, когда видим, что наши настольные часы остановились? В первую очередь мы берем их в руки и стараемся немного потрясти. Иногда это помогает расшевелить старый механизм и заставить его работать снова. Но помогает это не всегда и чаще всего — ненадолго.

То же самое и с нашим организмом. Мы можем растрясти наши застоявшиеся ткани при помощи физических нагрузок. Но очень часто бывает, что нагрузки затрагивают лишь отдельные области организма, а в других продолжают сохраняться области застоя. Кроме того, для включения в режим вибраций всего организма нужны постоянные и очень сильные физические нагрузки, что может быть вредно даже здоровому человеку, а больному просто противопоказано. Физические нагрузки не всегда помогают еще и потому, что они чаще всего затрагивают лишь поверхностные мышцы человеческого тела. Да, эти мышцы оживают и начинают активно наполняться вибрациями. Но вот мышцы внутренних органов — желудка, кишечника, стенки кровеносных сосудов — при этом не получают нужного количества вибраций.

Упражнение для капилляров (см. книгу «Золотые правила здоровья») помогает при помощи вибраций оживить капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие каждую клетку тела. Это упражнение оживляет капилляры и клетки, так как налаживает обмен веществ между ними.

Мы можем многократно усилить этот эффект, если простое упражнение для капилляров будем сочетать с упражнениями, позволяющими насытить весь организм целительными вибрациями жизненной силы, энергии ки.

Энергетические вибрации, которые мы можем посылать всем органам своего тела при помощи ладоней рук, оживят органы и ткани, заставят жить каждую клетку. Мощный поток энергии руки способен включать целительные вибрации и творить чудеса.

Энергия руки, направляемая на определенные области и участки тела, создает в теле весьма ощутимые вибрации. Эти вибрации энергии создаются в эфирном теле. Создавая такие вибрации в эфирном теле, мы уничтожаем застои энергии в нем и различные внедрения пагубных энергий. Ликвидируя застои и пагубные энергии, мы ликвидируем и саму причину болезненного состояния органа. Вибрации, направленные в эфирное тело, налаживают течение энергии в эфирном теле и благодаря этому способны заставить ожить и заработать и физические органы и ткани, в области которых направляется энергия. Ведь исцеляя свою энергетическую природу, мы исправляем ту искаженную неверными представлениями о жизни и нарушениями законов природы энергетическую «выкройку», по которой каждый день и час, каждый миг строится наше физическое тело. Исправив энергетическое тело, мы исправляем и физическое тело. Особенно эффективно это действует, если мы сочетаем вибрации энергетические с вибрациями физическими, заставляя вибрировать пальцы собственных рук, воздействующие на требующий излечения орган. Эти ощутимые вибрации заставляют оживать орган и составляющие его ткани и клетки. Оживая и начиная вибрировать, ткани и клетки оздоравливаются и омолаживаются, так как застой энергии сменяется на ее нормальное, здоровое движение.

Что происходит в физическом органе и ткани, когда мы направляем целительные вибрации в эфирное тело?

Капилляры начинают работать активно и 'усиливают питание клеток, интенсивно подводя им с кровью питательные вещества.

Клетки налаживают интенсивный обмен веществ и очищаются от отходов, благодаря чему замедляются процессы их старения.

Клетки начинают активно восстанавливаться — на смену отмирающим клеткам приходят новые, молодые, и в организме поддерживается нормальный баланс разрушительных и созидательных сил: разрушение не преобладает больше над созиданием, благодаря чему организм продлевает свою молодость.

Начинают активно работать защитные силы организма, выводя инфекции и чужеродные пагубные энергии.

Снимается напряжение мышц не только на поверхности тела, но и во внутренних органах. Расслабленные мышцы требуют гораздо меньше энергии, чем мышцы напряженные. Напряженные мышцы всегда включают в действие неприкосновенный запас жизненных сил человека. Поэтому напряженный человек гораздо быстрее изнашивает свой организм и стареет. Расслабленные мышцы позволяют нам сохранять молодость сколь угодно долго.

В результате создания в организме целительных вибраций весь организм оздоравливается и молодеет.

Целительные вибрации — это оздоровление и омоложение на самом глубинном, клеточном уровне.

Что нужно уметь для того, чтобы при помощи рук наполнять все тело, до каждой клетки, целительными вибрациями? Нужно научиться при помощи приведенных выше упражнений ощущать энергию руками и заряжать руки энергией.

Если данные навыки вами освоены, можно переходить к процессу исцеления.

И сосредоточимся для этого на области живота.

Пищеварительный тракт — вот где сокрыты многие и многие причины наших болезней. Вот где застойных явлений больше, чем во всех остальных областях человеческого тела. Отходы, скапливающиеся там в результате застойных процессов, отравляют весь организм и делают человека нездоровым. Пища, которая не может быть должным образом переварена и усвоена из-за застойных процессов, не идет на пользу, а приносит лишь вред. Обычные средства очищения органов пищеварения — клизмы и другие очистительные процедуры, а также голодание и диеты хороши, но недостаточны. Очистить желудочно-кишечный тракт при помощи клизм и очистительных процедур — это еще не значит ликвидировать застой энергии, это не значит научить его работать как подобает.

Метод вибрации — это очищение на глубинном, клеточном уровне, это сообщение органам пищеварения необходимой энергии, чтобы они могли вернуть себе активность, жизнь, здоровье.

Лягте или сядьте в удобную расслабленную позу. Положите правую руку на область живота. Вы чувствуете тепло. Снимите напряжение с мышц живота, живот должен быть мягким, максимально расслабленным. Ощущение тепла нарастает. Четырьмя пальцами правой руки начинайте мягко давить на область желудка.

Продавливайте на максимально возможную глубину. Если появится боль, руку надо держать и продолжать давить до тех пор, пока боль не исчезнет. Когда достигли максимальной глубины, начинайте по часовой стрелке производить четырьмя пальцами руки быстрые вибрирующие движения, как бы пытаясь проникнуть еще глубже внутрь. На все продавливание должно уйти около 30 секунд. Затем рука перемещается к области печени. Продавливайте точно так же печень. Затем нужно так же с вибрациями продавить живот в области тонкого и толстого кишечника — слева, справа и посередине. Опять же на каждое продавливание уходит примерно по полминуты.

Появление боли при надавливании говорит о том, что застойные процессы зашли уже слишком далеко. При дальнейшем надавливании мы ликвидируем застойные процессы — и боль исчезает.

Если при наложении руки на какую-то область живота вы не ощущаете тепло, а напротив, чувствуете холод либо ощущения вообще отсутствуют, это говорит о том, что эфирное тело в диагностируемом месте очень сильно деформировано и уже начались патологические процессы в органах. В таком случае продавливание с вибрациями надо проводить до тех пор, пока не появится ощущение тепла. Если при продавливании возникает ощущение покалывания или пульсации крови, это означает, что целительные силы включились и процесс исцеления начался.

Такую работу нужно проводить ежедневно по утрам. Это одно из лучших средств для поддержания в здоровом состоянии всего организма.

Поработав при помощи продавливания с вибрациями над органами брюшной полости, мы взводим пружину молодости и здоровья для всего организма. Не случайно древнегреческий врач Гиппократ говорил, что все болезни гнездятся в кишечнике. Известно, что работа головного мозга и органов зрения тесно связана со здоровьем печени. Состояние носоглотки во многом зависит от работы толстого кишечника. Здоровье позвоночника связано со здоровьем органов брюшной полости. Устраняя застойные явления в области брюшной полости при помощи такого простого метода, как продавливание живота с вибрациями, мы лечим многие заболевания других органов, а также нервной системы, суставов, кожи.

Сейчас мы перейдем к следующему разделу — будем говорить о том, как исцелять некоторые конкретные заболевания при помощи энергии рук.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПРОГРЕВАНИЕМ

При многих, многих болезнях врачи рекомендуют прогревание. Но что такое грелка в сравнении с тонким механизмом — человеческой рукой? Никакая грелка не заменит руку. Ведь рука несет не только тепло — она несет с собой целительную силу, жизненную энергию, которой лишена неодушевленная грелка.

Рука, собственная ладонь поможет нам гораздо лучше, чем грелка.

Доверьтесь себе и своим рукам. Если вы ощущаете, что какая-то область вашего организма нуждается в прогревании, делайте это с расположенными там органами. Если вам хочется положить руки на какое-то больное место или даже не больное, а такое, где ощущается какой-то дискомфорт, — делайте это. Ваши руки сами знают, какая область вашего организма нуждается в лечении. Они знают это лучше, чем ваш разум. Вы можете при помощи собственных ладоней узнать о состоянии вашего организма больше, чем знают об этом даже самые лучшие врачи. Обследуйте свое тело своими ладонями. Вы обнаружите, что где-то есть ощущение холода, а где-то — тепла. Там, где есть ощущение холода, — там болезнь. Прогревайте эту зону до тех пор, пока не появится ощущение тепла. В следующий раз, приложив руку к этой зоне, вы сможете ощутить уже меньший холод, а затем вы сможете ощутить в этом месте появившееся там благодаря вашей работе тепло. Это значит, что исцеление началось. Процесс исцеления вы можете распознать по появлению пульсации крови под вашей ладонью, а также ощущения покалывания и нагнетания тепла. Руки сами знают, что нужно исцелять в первую очередь. Если вы понаблюдаете за собой, то обнаружите, какое положение любят занимать ваши руки сами собой, когда вы не контролируете себя. Возможно, руки ложатся на грудь? Уделите больше внимания этой зоне — сообщайте ей энергию. Рука ложится на лоб? Лягте, расслабьтесь, расположите руку на лбу, насытите энергией эту зону. Руки говорят вам о дискомфорте, который есть в вашем организме. Руки же помогут и устранить этот дискомфорт.

Оздоровление печени

И вновь сосредоточим внимание на области живота: именно там гнездятся корни болезней и именно оттуда их нужно устранять.

Печень — жизненно важный орган, нуждающийся в активизации едва ли не больше, чем все остальные. Если печень недостаточно активна, если в ней есть застои энергии, она плохо нейтрализует вредные вещества, поступающие в организм вместе с пищей и лекарствами, которые доносит до нее кровь. Если печень плохо очищает кровь, то засоряется и начинает болеть весь организм. Если печень не активна, то она сама засоряется, в ней образуются камни. Лучший способ очищения печени — это активизация потоков энергии в ней. И ничего лучше, чем прогревание рукой, придумать нельзя.

Положите левую руку на область печени — под ребрами справа, а правую — на правую сторону спины напротив печени и держите так 15 минут. Мысленно представляйте, как между руками начинает двигаться энергия. Ощущайте, как энергия рук заполняет печень. Эта энергия уменьшает воспалительные процессы в печени и желчном пузыре, а также способствует растворению и оплавлению камней, которые свободно проходят по расширившимся от прогревания желчным протокам. Это лучше делать после еды. Для лечения рекомендуется делать такое прогревание несколько раз в день, для профилактики достаточно одного раза в день.

Оздоровление желудка

Точно так же, как и на печень, руки полезно накладывать и на область желудка. Правую руку положите на область желудка — с левой стороны под ребрами, а левую — на левую сторону спины напротив желудка. Держите минут 10—15. Чувствуйте, как целительная энергия рук насыщает ваш желудок и наполняет его здоровыми вибрациями. Делать это нужно каждый день.

Оздоровление глаз

Нарушения зрения и заболевания глаз развиваются именно вследствие застойных процессов в мышцах глаз и из-за того, что блокируется течение энергии между органами зрения и головным мозгом, в результате чего нервные импульсы передаются с искажениями.

Для оздоровления глаз наложите обе руки на лицо так, чтобы центр ладони приходился как раз на уровень глаза (центр левой ладони — на левый глаз, правой ладони — на правый глаз), а пальцы лежали на лбу. Закройте глаза и представьте себе, как поток тепла и

энергии от центра ладони идет через глаза прямо в головной мозг. Это нужно делать ежедневно в течение 10 минут в целях профилактики и 15 минут — если есть заболевания глаз или нарушения зрения.

Оздоровление ушей

Нарушения слуха, шум в ушах — следствие застойных процессов в области ушей. Для улучшения слуха наложите обе ладони на ушные раковины — так, чтобы центр ладони приходился на центр уха. Мысленно представьте себе, что между ладонями возник поток тепла и энергии. Этот поток пронизывает органы слуха и насыщает мозг между вашими ладонями. Рекомендуется выполнять два раза в день по 10—15 минут. Практика показывает, что это простое упражнение действительно улучшает слух.

Оздоровление суставов

Нарушения движения энергии, застойные процессы, чрезмерная нагрузка, перерасход энергии, инфекции и травмы, свидетельствующие о недостатке энергии в этих областях, — вот причины болезней суставов.

Положите левую руку на область солнечного сплетения, чтобы получить доступ к запасу энергии, правую руку — на больной сустав. Ощутите левой рукой тепло, идущее от солнечного сплетения в руку. Представьте себе, что это тепло поднимается по руке к плечу, проходит через плечи и шею в правую руку и из ладони правой руки направляется в больной сустав. Примерно через 5—7 минут уберите левую руку от солнечного сплетения и положите ее также на больной сустав, но с противоположной стороны (к примеру, если болит коленный сустав, правая рука лежит сверху, на колене, а левая снизу, под коленом). Мысленно представляйте себе, как между ладонями рук возникает поток тепла и энергии, и эта энергия пронизывает насквозь сустав и насыщает его силой и здоровьем. Держать так руки 5—7 минут.

Лечение высокого и низкого кровяного давления

Повышение кровяного давления возникает от чрезмерного нервного напряжения. Нервное напряжение приводит к тому, что организм затрачивает гораздо больше энергии, чем получает, а потому быстро истощается и оказывается подверженным самым разным заболеваниям.

Кроме того, нервное напряжение заставляет сжиматься стенки сосудов, они напрягаются и каменеют, теряют эластичность — ведь эластичность присуща лишь расслабленным, ненапряженным тканям. От напряжения стенок сосудов сужается просвет внутри сосуда, и давление крови из-за этого повышается. Чтобы вернуть сосудам эластичность, нужно сообщить им дополнительную энергию, которая позволит им расслабиться и расширить просвет для нормального тока крови.

Низкое кровяное давление происходит от недостатка энергии в организме, от чего все ткани теряют свой нормальный тонус. Ткани становятся вялыми, неактивными. Стенки сосудов не могут прийти в состояние нормального тонуса, они не способны сокращаться, они всегда вялы, чрезмерно расслаблены, от чего просвет в них велик и кровь не может проходить под должным напором — ее тока недостаточно, чтобы заполнить сосуды.

Как повышенное, так и пониженное кровяное давление сопровождается крайне неприятными симптомами — головокружением, головными болями, ощущением беспричинной усталости.

Следующий метод лечит как повышенное, так и пониженное давление, приводя в норму и то, и другое.

Нужно наложить ладонь правой руки на внутреннюю сторону запястья левой руки — на расстоянии примерно трех пальцев от складки, которой заканчивается ладонь. Это делается сидя на стуле, с ровной спиной, левая рука при этом расслабленно лежит на колене. Мысленно посылайте тепло от ладони правой руки внутрь запястья левой руки. Затем то же самое сделайте, поменяв руки, — с каждой рукой по 7—8 минут. Вы ощутите явные признаки прихода давления в норму.

Оздоровление органов дыхания

Все болезни органов дыхания — инфекционные или связанные с простудами — это болезни застойных явлений. Когда энергия циркулирует плохо — плохо работают и органы дыхания, они склонны к простудам, инфекциям и хроническим заболеваниям.

Следующий метод помогает как при болезнях носоглотки, так и при бронхитах, болезнях легких.

Надо положить левую руку на область солнечного сплетения, а правую на область груди. Ощутите тепло в левой ладони и мысленно направьте поток этого тепла вверх по плечу, через шею, в правую руку, затем представьте себе, как поток тепла и энергии из ладони правой руки идет внутрь грудной клетки. Улучшается

кровообращение грудной клетки, налаживается поток энергии, уходят воспаления и инфекции. Делать 10—15 минут, для профилактики один раз в день, при болезни несколько раз в день.

Средство от бессонницы

Бессонница происходит от нарушения плавности и равномерности движения энергии в организме. Это часто сопровождается нервным напряжением или другими расстройствами нервной системы.

Соедините три пальца правой руки — указательный, средний и безымянный — так, чтобы они плотно примыкали друг к другу, и подушечками приложите их к области между носом и верхней губой. Надавите с небольшим усилием. Левую руку при этом держите на области солнечного сплетения. Представьте себе, как тепло от левой ладони направляется через плечи и шею в правую руку, попадает в пальцы и воздействует на область над губой. Воздействие тепла на эту область вызывает такую реакцию головного мозга, которая позволяет успокоиться и ускорить процесс засыпания. Нужно выполнять 5—10 минут перед сном, что очень быстро вызовет сонное состояние.

Предупреждение: все упражнения по прогреванию противопоказаны при тяжелых сердечных болезнях и болезнях сосудов, связанных с образованием тромбов.

Оздоровление энергетическим очищением

При помощи руки мы можем не только добавлять органам и тканям недостающую им энергию, но и очищать, промывать их от внедрений пагубной энергии, от различных чужеродных энергий, которые присутствуют в организме вследствие инфекций, воспалений и других болезненных состояний.

Для этого надо представить себе, что рука излучает энергетический поток. Ладонь — это прожектор, испускающий мощный луч света. Для усиления ощущения ладонь сначала нужно зарядить в области солнечного сплетения. Лучше делать это с ладонью правой руки. Добившись устойчивого ощущения испускания луча ладонью, поднесите руку к любой области вашего тела, например к бедру. Если вы начнете водить лучом над поверхностью бедра, то можете почувствовать, как тепло проникает внутрь тела. Этим лучом энергии можно лечить отдельные органы и ткани организма, прочищая, промывая их и налаживая нормальный ток энергии.

Оздоровление сердца и сосудов

Энергетическая грязь, созданная пагубными энергиями, поражает сосуды, делая их более хрупкими, уменьшая просветы внутри сосудов. Сначала возникают энергетические искажения, а потом уже в сосудах появляются отложения, мешающие нормальному току крови. Прочистив сосуды энергетически, можно устранить саму причину для возникновения отложения и появления дефектов сосудов.

Включив поток энергии из ладони правой руки, надо вращательными движениями по часовой стрелке водить поочередно над всеми поверхностями тела, начиная с конечностей, представляя себе, как поток энергии из руки пронизывает насквозь все капилляры, затем более крупные сосуды, вены и артерии, вымывая чуждые энергетические вкрапления и заполняя их чистой, сияющей энергией. Если руке захочется делать другие движения — например, как бы стирающие следы пагубной энергии, — доверьтесь своей руке, она лучше, чем ваш разум, знает, какие виды энергетического очищения вам нужны.

Мышцу сердца достаточно подпитать энергетически, направив сердцу поток энергии из ладони.

Оздоровление желудка

Расположить напротив желудка правую ладонь, включить поток энергии, направить его внутрь желудка. Если есть воспаления и инфекции — промыть их энергией, растворить, очистить мысленно стенки желудка. Если есть язвы — прочистить их, а затем мысленно зашить их лучом энергии, как ниткой.

Оздоровление кишечника

Кишечник можно прочищать энергетически, работая лучом энергии, как метлой. Расположите ладонь на некотором расстоянии от живота, направьте внутрь луч энергии и доверьтесь своей руке — пусть она сама выметает грязь оттуда, откуда это необходимо.

Оздоровление печени

В печени больше, чем где-либо, вредных веществ, потому что она очищает организм от всего того вредного, что поступает через желудочно-кишечный тракт. Поэтому и энергетика у печени часто страдает. Энергию печени надо восстанавливать прогреванием, но еще и

улучшать ее состояние энергетическим очищением. Сформировав поток энергии из ладони, нужно промывать как всю печень в целом, так и подступающие к ней сосуды и протоки, по которым движется желчь. Мысленно представить себе, как луч энергии движется внутри печени, сосудов и протоков и убирает всю грязь.

Аналогично можно очищать и другие органы, системы и ткани организма.

У каждого человека есть все необходимое, чтобы получить доступ к божественной энергии — лучшему средству исцеления души и тела. Духовная энергия Вселенной, жизненная сила нашего мира — вот лучший лекарь, благодаря которому каждый может обрести и телесное здоровье, и успокоение разума, и радость жизни.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЧУВСТВА

ЧУВСТВО — ЭТО ЭНЕРГИЯ

Руки — прекрасное средство исцеления, ибо руки — мощный источник исцеляющей энергии.

Второе прекрасное средство исцеления — чувство. Чувство созидательное, чувство, которое мы научились контролировать и использовать для благих целей.

Чувство может быть средством исцеления. Но чувство может быть и причиной болезни.

Чувство — это энергия. А энергия может быть созидательной, а может быть пагубной.

Созидающая энергия Вселенной дает нам здоровье. Пагубные энергии отнимают здоровье. Пагубные энергии создаются пагубными чувствами.

Чтобы исцелиться, мы должны в первую очередь избавиться от пагубных энергий, которые создаются в теле несправедливыми чувствами.

Избавившись от пагубных энергий несправедливых чувств, очистив свои чувства и сделав их созидательными, мы можем использовать эти чувства как средство исцеления.

Многие люди не верят, что чувство может быть средством исцеления. Они считают, что чувство — это нечто неосознаваемое, нематериальное, а исцелять нас могут только материальные предметы, например нож хирурга или горькая микстура.

Величайшее заблуждение! Как много людей могли бы избежать и ножа хирурга, и приема горьких лекарств, если бы они только знали о великой исцеляющей силе чувства!

Что такое чувство? Не только наши переживания, но еще и все те ощущения, которые мы получаем от окружающего мира. Лимон — кислый. Это чувство. Небо синее. Это тоже чувство, ведь синеву неба мы воспринимаем одним из органов чувств — глазами. Трава шелковистая. И это чувство, ибо воспринимаем мы шелковистость травы при помощи такого органа чувств, как кожа.

Не надо думать, что все названные чувства тесно связаны лишь с материальными предметами. Да, вы чувствуете кислоту лимона, когда едите лимон. Но разве вы не можете вызвать это же чувство в своем воображении? Вы представляете себе, как отрезаете кусочек лимона,

такой желтый, прозрачный, и капли лимонного сока стекают по ножу. Вы представляете себе, как вы кладете кусочек лимона себе в рот. Вы, конечно, уже ощутили реакцию своего организма на воображаемое действие. Но ведь реального лимона перед вами нет. Почему же так реагируют ваши слюнные железы? Потому что ваше воображение даже в отсутствие реального лимона создало вполне реальный энергетический образ этого лимона, который непосредственно воздействовал на ваш организм.

Вы только что убедились, что воображение может рождать реальные истинные чувства и даже реально воздействовать на организм. Это говорит о том, что чувство действительно является энергией. Энергией, которая воздействует реально на ваш материальный организм. Это свойство воображения мы можем использовать и для исцеления. Воображение рождает реальные чувства, которые реально воздействуют на организм.

Вот почему чувство может быть нашим целителем.

Но, прежде чем использовать чувство для исцеления, необходимо избавиться от пагубных энергий, которые вызываются пагубными чувствами. Иначе пагубные чувства не позволят вам привлечь истинные созидательные чувства для исцеления, ибо пагубные энергии будут вставать на их пути, мешать и искажать процесс исцеления, не давая нам исцелиться, а лишь усугубляя болезнь.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ ЧУВСТВ

Чтобы избавиться от пагубных чувств, надо прежде всего решить для себя, что вы именно сегодня, сейчас начнете жить совершенно по-иному, чем вы жили раньше, постройте свою жизнь на созидательных принципах, которые только и способствуют исцелению.

Очень важно сосредоточиться именно на сегодняшнем, нынешнем моменте вашей жизни и изменить этот момент. Не надо думать, что вы начнете исцеление завтра: если вы не начнете его сегодня, сейчас, то вы не начнете его никогда. «Помни, нет ничего за пределами текущего момента», — так говорили самураи. Жить надо лишь сегодняшним днем и единым моментом — только это и есть истинная жизнь. У меня на родине справедливость такого принципа очевидна, как нигде. Наше островное государство с его частыми стихийными бедствиями формирует ощущение неустойчивости и невечности бытия. Если ты не живешь полноценной жизнью сегодня — ты

совершаешь огромную ошибку, ты упускаешь свою жизнь, потому что завтра может уже и не быть.

Именно сегодня решите, что вы теперь живете без гнева.

«В доме, где дымится печь, прожить можно, а где злоба пышет — не проживешь», — говорят в Японии. Гнев разрушает не только окружающих людей, но и самого гневающегося человека. Гнев — агрессивная энергия, которая блокирует нас так, что мы перестаем видеть хорошее вокруг себя и видим только плохое. Это наполняет нас до краев пагубной энергией, несущей болезнь.

Гнев — агрессивная энергия, сердясь, мы блокируем сами себя. Гневаясь, мы перестаем распознавать доброе и сосредотачиваемся на объекте нашей злобы, наполняя себя пагубной энергией. Не стоит избавляться от скопившихся вредных эмоций, перекладывая их на плечи окружающих. Не стоит также позволять ненависти, злости и страху скапливаться у нас внутри, чтобы не оказаться под давлением еще большего груза проблем. А что же тогда делать, как избавиться от гнева? Переработать его в чистую энергию, усиливающую вашу жизненную силу. Вот как можно это сделать.

Когда вы гневаетесь, не пытайтесь ни избавиться от гнева, ни раздуть его до небывалых размеров. Наблюдайте за своим гневом со стороны. Вы видите, как внутри все распирает от гнева. Не пытайтесь ни бороться с ним, ни подавлять его, просто наблюдайте. Если вы не будете бороться с гневом — он уйдет сам.

Затем лягте на жесткую поверхность, расслабьтесь, представьте перед глазами синее небо и десять раз повторите про себя: «Я весел и невозмутим».

Помните, что причина ваших страданий всегда внутри вас и нет необходимости винить в этом ни небеса, ни других людей.

Именно сейчас примите решение, что вы теперь живете без суеты и беспокойства.

Ничто не мешает нам в жизни больше, чем беспокойство. Вы можете заметить, что чем больше вы беспокоитесь, тем хуже в вашей жизни все получается. Чем больше вы тревожитесь о возможных неприятностях, тем скорее эти неприятности придут. Суета не способствует ничему положительному, она несет за собой лишь пагубные последствия. Когда мы суетливо беспокоимся по поводу денег, они лишь ускользают из рук. Чем больше мы боимся заболеть, тем скорее болезнь настигает нас.

Если в нашем теле достаточно энергии, то мы не впадаем в состояние беспокойства по малейшему поводу и наше сознание пребывает в

спокойном состоянии. При таком настрое мы всегда чувствуем готовность справиться с любой внезапно возникшей трудностью.

Беспокойство же говорит лишь о нашем недоверии к вселенским процессам. Спокойствие — это полное доверие Вселенной с ее созидательными процессами.

Для вхождения в спокойствие нужно лечь на спину, расслабиться, дышать полным дыханием, войти в состояние «Мертвая поза», и затем десять раз произнести про себя: «Я спокоен и полон доверия».

Прямо сейчас решите, что вы теперь добры к себе и к другим людям.

Мы можем прямо сейчас обнаружить, что в этом мире нет более важных и менее важных людей — для Всевышнего все одинаково важны. И вы так же важны, как любой другой человек. А все вместе мы составляем единое целое, как кусочки смальты под рукой художника образуют гармоничную мозаику. Осознав это, мы можем полюбить других так же, как и себя. Мы можем начать относиться с уважением и почтением и к себе, и к другим, осознав, что даже нищие и бездомные тоже достойны уважения, так как являются полноправной частью нашего мира.

«Кто помогает другим, тот помогает себе», — говорят в Японии. Для Вселенной нет разницы между нами и другими людьми. Быть добрым к другим означает быть добрым и к себе самому. Заблуждается тот, кто думает, что можно быть добрым к себе и злым к другим. Злость к другому уничтожает и того, кто злится, даже если ему кажется, что он добр к себе.

Прямо сейчас решите только честным трудом зарабатывать свой хлеб.

Это означает не только то, что вы не должны воровать и мошенничать, но прежде всего то, что вы честны перед собой в выборе рода своей деятельности. Человек с чистой душой уверен, что его деятельность — естественный путь внутреннего развития, а не желание получать высокие доходы, приобрести авторитет и не указка родителей. Честно работать — это значит и полностью погружаться в то, что мы делаем, работать с полной отдачей. Такая работа позволяет не только тратить, но и полностью восстанавливать затрачиваемую энергию, ибо, работая, мы погружаемся в медитацию.

Так ли вы работаете? Попробуйте определить это. Лягте, расслабьтесь, войдите в «Мертвую позу», представьте синее небо перед глазами и задайте своему разуму вопрос: «Чем я могу и хочу заниматься для наибольшей пользы себе самому и всему

человечеству?» Ждите, какой ответ даст ваше сознание. Затем десять раз скажите про себя: «Я работаю для себя и всего человечества».

Прямо сейчас решите, что вы теперь живете с благодарностью к жизни.

Только в том случае, если мы благодарны жизни за все, что происходит с нами, жизнь доставляет нам радость и мы можем видеть хорошее, что есть в жизни. Дар жизни, за который мы не благодарны, не приносит нам радости. При этом важно понять, что благодарить можно практически за все: за болезнь, которая указывает нам путь, за потери, которые показали, что для нас действительно важно, за ошибки, на которых мы учимся.

Благодарность — созидательная энергия высшего сознания. Без этого состояния невозможно постичь состояние жизни и слияния со Вселенной.

Расслабьтесь и десять раз произнесите про себя слова: «Я преисполнен благодарности».

Следующее упражнение поможет прийти к состоянию, когда пагубные энергии уходят и вас переполняют лишь созидательные чувства.

Упражнение «Созидательная энергия чувства»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Можно выполнять упражнение также лежа или стоя. Важно, чтобы вы при этом были расслаблены.

Дыша спокойно, расслабленно, представьте себе, что над вашей головой, прямо над макушкой, находится светящийся белый шар. На вдохе мысленно удерживайте этот шар над головой, а на выдохе представьте, как энергия в шаре накапливается.

Через некоторое время вы почувствуете, что энергия в белом шаре усиливается. Теперь представьте себе, как свет из него устремляется вам в макушку. При этом свет в своем воображении еще больше усиливайте и делайте его кристально чистым. В процессе дыхания продолжайте на выдохе передавать шару кристально чистую энергию. На вдохе получайте из шара чистую энергию, на выдохе избавляетесь от загрязненной.

Почувствовав, что энергия уже достаточно очищена, можно спустить светящийся шар до уровня середины лба. При этом свечение окрашивается в фиолетовый цвет. Снова на вдохе обеспечиваете себя чистой энергией, на выдохе избавляетесь от загрязненной.

Опустите шар еще ниже, до уровня гортани, и он приобретет небесно-голубой цвет. Дышать вам станет легко, и вы приобретете ощущение тепла в области горла. На вдохе голубизна сгущается, на выдохе становится более прозрачной.

Опустите шар на уровень сердца, теперь он приобретет изумрудно-зеленый цвет. Свет снова загустевает на вдохе и делается яснее на выдохе.

Теперь возьмите воображаемый шар двумя руками, при этом он опять становится ослепительно белым. Вдыхая, направляйте свет себе в руки, а на выдохе он струится обратно в шар.

Расслабьтесь и повторите все упражнение снова. Если вы чувствуете, что устали, перед повторением сделайте паузу для отдыха. Чувствуете перемену? Вы ощущаете легкость, теплоту, вы стали счастливее и ощущаете прилив энергии.

Упражнение выполняйте ежедневно не менее двух раз.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация возвращает нам утраченную гармонию чувств. Насколько счастливее были бы люди, если бы они освоили искусство медитации! Освойте искусство медитации — и в вашем теле не останется места пагубным энергиям. Медитация делает нас спокойными, умиротворенными и счастливыми, а это необходимые условия для исцеления.

Медитация — это воссоединение с энергией Вселенной.

Согласно древним японским обычаям, в трудные моменты жизни люди уходят в паломничество в святые места, чтобы, заручившись поддержкой обитающего там духа, найти ответы на насущные вопросы. Одно из таких мест — священная гора Курама, которая находится недалеко от бывшей столицы Японии города Киото. Эта гора покрыта вековыми кедрами, опоясана древними храмовыми постройками. Это священное место — обитель мифических горных духов, воспитавших, согласно преданиям, лучших воинов Японии. Энергетика этого места очень сильна. Я смог прикоснуться там к мощной духовной энергии. В медитации на горе Курама я прикоснулся к созидательному источнику всего мироздания, к тому, что предстает на Земле в трех ипостасях: любовь, свет и сила.

Если вы будете жить в гармонии с любовью, светом и силой, вы обретете счастье. Вы поймете, что Мироздание заботится обо всех и

обо всем, как мать заботится о своих детях. Найдите гармонию и любовь в себе и научитесь ценить энергию жизни Вселенной во всем.

Для того чтобы обрести эту гармонию, вам не обязательно отправляться на гору Курама. Вы можете создать свое собственное святилище там, где вы живете. Вы можете создать его силой своего воображения. Оно может быть таким, как вам хочется, — это может быть храм, или прекрасный уголок природы, или особая священная комната. Представьте себе, что у вашего святилища есть особая дверь, которая впускает только вас. Каждый раз, когда вы открываете дверь вашего святилища, на вас сверху струится чистый белый свет, наполняя вас, защищая и исцеляя.

Созданное вашим воображением святилище будет лучшим местом для медитации. Поверьте, что именно здесь Вселенная открывает вам свою силу и наполняет этой силой вас.

Во время медитации с вами произойдет нечто прекрасное. Вы увидите красоту мира и обретете спокойствие. Чем вы больше будете медитировать, тем глубже будет ваш внутренний покой, который уже ничто в жизни не сможет поколебать.

Вы обнаружите, что ушли волнения и пагубные чувства. Даже при всем желании вы не сможете захватить с собой в состояние медитации ни злости, ни беспокойства, ни прочих дурных чувств.

Я могу помочь вам научиться медитировать.

Сядьте на удобный стул так, чтобы ноги стояли на полу. Руки расслаблены и лежат у вас на коленях. Можно сидеть и в позе лотоса или скрестив ноги по-турецки. Голова держится прямо, не наклоняйте ее. Теперь сосредоточьтесь на своем теле, чтобы вызвать его расслабление. Сначала расслабьте ступни ног, затем все ноги и так далее, пока не дойдете до плеч, шеи, лица, глаз, лба.

Теперь на потолке или на противоположной стене наметьте точку, немного выше уровня ваших глаз. Вглядывайтесь в эту воображаемую точку, пока ваши веки не начнут становиться тяжелыми. Когда веки отяжелеют, просто позвольте своим глазам закрыться. Мысленно начинайте считать в обратном порядке от пятидесяти до одного. Вы войдете в состояние, когда нет никаких мыслей и чувств, и вы ощущаете себя словно в свободном парении.

Теперь представьте перед глазами какой-нибудь хорошо знакомый образ, например прекрасный цветок. Сосредоточьтесь на нем и постарайтесь как можно четче увидеть объем, цвет, размер цветка, ощутить его запах. Представьте цветок как можно подробнее, со всеми деталями, — какая у него форма лепестков, какие прожилки на

лепестках, форма листьев, капля росы на листе... Рассматривайте цветок внимательно и обстоятельно. Если будут появляться посторонние мысли, просто отгоняйте их и снова возвращайтесь к воспринимаемому вами образу. Постепенно вы войдете в прекрасное состояние неподвижного ума и глубинного покоя.

Чтобы выйти из этого состояния, сосчитайте от одного до пятидесяти и откройте глаза.

Состояния медитации можно достичь и другими способами. Вместо сосредоточения на зрительном образе можно сконцентрироваться на звуке, произнося про себя, например, мантру или молитву, можно сконцентрироваться и на собственном дыхании, внимательно наблюдая лишь за процессами вдоха и выдоха и не отвлекаясь ни на что другое. После того как вам удастся хоть раз войти в состояние медитации, с каждым последующим разом это будет удаваться все легче и легче. Вы убедитесь, как прекрасно это состояние, какой успокаивающий эффект оно производит, как благотворно влияет на ваше здоровье. Но это еще не все возможности медитации. С ее помощью мы можем приводить в гармонию свои чувства.

Следующая медитация готовит вас к полному исцелению, наполняя силой божественного духа — созидательной энергии Вселенной.

Упражнение «Медитация на световой точке»

Выберите время, предшествующее сну. Закройте глаза, расслабьтесь, и вы увидите или темно-серую мглу, или определенные образы, при этом туман и серость можно преодолеть с помощью светлых красок. Попробуйте привнести их в свои мысленные представления.

Представьте себе в серой туманной мгле точку любого цвета. Сосредоточьте на ней все свое внимание и мысленно как бы сжимайте ее.

Представьте себе, как это цветное пятнышко взлетает. Очень важно, чтобы действительно возник подобный образ.

Возможно, вам не сразу удастся увидеть светящуюся точку. Но со временем все получится, если вы будете снова повторять попытки. Когда вам удастся увидеть точку и ее движение, вы почувствуете, как активизировались ваши чувства. Типичная реакция после этого — удивление красотой и яркостью своего цветоощущения.

Нужно тренироваться каждый вечер по 5—10 минут. Через несколько недель видеть точку вам будет гораздо легче. Когда вы справитесь с представлением точки любого цвета, приступайте к произвольной смене цветов. Поочередно представляйте себе точку зеленого, голубого; фиолетового и белого цвета в указанной последовательности.

Войдя в состояние медитации, мы можем сознательно управлять своими чувствами, если ощущаем, что утратили состояние гармонии.

Для этого, войдя в состояние медитации, нужно произносить про себя формулы, содействующие благоприятному расположению духа и гармонии всех чувств. Эти формулы помогают в тех случаях, когда чувства выходят из-под контроля и вы снова чувствуете себя во власти пагубных энергий.

Девять целебных формул, повторяемых в медитации, оказывают большой целительный эффект на наши чувства.

Если захлестывает круговорот событий

«Я остаюсь свободным. Я спокоен и ощущаю лишь любовь. Я не предаюсь гневу, сожалению или жалости к себе. Я пребываю в покое и мире. Как могучее дерево, я возвышаюсь в самой середине бури, наблюдая, как ураган уносит листву, сорванные ветки, как падают слабые деревья. Но я силен, ибо в сердце моем сила свыше. Я знаю, что все пройдет. Солнце воссияет над моим миром. Меня переполняет любовь и признательность, я знаю, что все придет ко мне».

Если ваши чувства задеты

«Ничто не может ранить меня. Я знаю, что судьба моя в воле Всевышнего и не зависит ни от кого более. Я знаю, что решения и мнения других непостоянны и неистинны. Все приходит и уходит, и лишь любовь Всевышнего неизменна. Тому, кто пребывает в этой любви, ничто не может повредить. Меня переполняет уверенность и ничто не может повредить мне».

Если трудно сосредоточиться

«Я расслабляюсь и чувствую, как в центр моей головы сверху нисходит чистый белый свет. Он, как поток водопада, омывает меня,

струясь по телу, смывая все плохое и все, что нарушает мой покой. Я делаю вдох, и свет тысячекратно возрастает, проникая в каждую клеточку моего тела. Я делаю выдох — свет уже завершил свое дело. Он исчез, впитавшись в землю у моих ног. Я расслаблен, свеж, обновлен».

Когда душа неспокойна

«Я освобождаю свое сознание и ощущаю во всем своем существе полноту бытия. Я чувствую полноту бытия во всем. Деревья вечно покрываются листвой, трава неустанно растет, животворный дождь неиссякаем. Жизнь продолжается вечно, всегда и во всем. Я знаю, что беспокойство — лишь временное мое состояние. Теперь оно ушло, и мои мысли и чувства обретают истинный порядок. Я переполнен богатством духа и могу разделить его с другими. Меня переполняет любовь. Я наполнен здоровьем. Я благодарен этому».

Если вас окружает атмосфера недоброжелательности

«Я освобождаюсь от пагубных чувств, вызванных чужой недоброжелательностью. Я забываю о прошлом, и в моей душе оживают тепло и любовь. Я посылаю любовь моим недоброжелателям. Пусть душа, вставшая на моем пути, обретет свободу и успокоение. Я возношу благодарность Всевышнему за божественный дар любви, в свете которой проходит моя жизнь».

Когда вы переживаете из-за личных обстоятельств

«Моя душа знает, что невозможно исключить из жизни родственников и друзей, но знает она и то, что всегда может воспарить над проблемами моей личной жизни. Я отрекаюсь от любой вражды. Я вижу всех моих родных и близких как возлюбленных детей Всевышнего, излучающих любовь и признательность. Я чувствую мир в моей душе. Я благодарю Всевышнего за гармонию в моей душе».

Когда разум в замешательстве

«Я призываю высший порядок в мою жизнь и мои дела. Я чувствую присутствие Всевышнего, направляющего на меня свою силу. Его сила течет сквозь меня, наполняя спокойствием и уверенностью. Я осознаю, что мне нет нужды торопиться или

беспокоиться. Я невозмутимо делаю то, что необходимо. Я полон благодарности Всевышнему за то, что он открывает мне глаза на истинный смысл всех вещей».

Следующая методика позволяет привести к гармонии свою собственную жизнь. Этот метод раскрывает скрытую мощь и силу вашего организма, приводит все чувства к полной гармонии, делает человека прекрасным проводником могучей умиротворяющей энергии Вселенной. Выполняя это упражнение постоянно, вы обретаете полную власть над собой и своими чувствами и можете исцелять себя от любых хворей с помощью подвластных вам чувств.

Медитация «Цвета гармонии»

Начинаем дышать медленно, глубоко и приятно. Делаем вдох через рот и выдох через нос. Продолжаем дыхание — приятное, длинное, медленное, полное. Теперь начинаем представлять себе золотистый сверкающий шар, плавающий над макушкой головы.

Продолжаем приятное, длинное, медленное, полное дыхание. Представляем себе, как это дыхание раздувает золотистый сверкающий шар над головой. Каждый раз, когда вы делаете выдох, шар начинает лучиться.

Делаем глубокий вдох в золотистый плавающий шар. Делая вдох, представляем себе, как золотистый сверкающий шар спокойно опускается, проходит через макушку головы и начинает соединяться с фиолетовым плавающим шаром в верхней части головы. Делаем еще вдох в теперь уже золотисто-фиолетовый сверкающий шар. Наблюдаем, как свет расширяется по мере вдоха, наполняясь теплом и светом, а когда мы начинаем делать выдох, представляем себе, как свет излучается и искрится наружу, освещая прекрасным светом — светом вашего сознания — все вокруг.

Продолжаем приятное длинное медленное дыхание. Делаем медленный вдох и, делая выдох, представляем себе, как золотистый сверкающий шар плавно отделяется от фиолетового шара и медленно спускается в область за бровями, где соединяется с темно-синим сверкающим шаром. Золотистый сверкающий шар становится единым целым с темно-синим сверкающим шаром.

Продолжаем приятное, длинное, медленное дыхание. Делаем еще один полный вдох, теперь уже в золотисто-синий сверкающий шар, наполняя его теплом и светом. Делая выдох, представляем себе, как

прекрасный золотисто-синий свет распространяется вокруг нас. Делаем приятный, длинный, медленный вдох в этот шар. Чувствуем, как дыхание наполняет его светом, который затем, искрясь, выплывает в окружающее пространство.

Продолжаем приятное, медленное, полное дыхание. Делаем еще один вдох в золотисто-синий шар. Делая выдох, представляем себе, как золотистый шар начинает отделяться от темно-синего шара и медленно спускается к горлу, где соединяется с бирюзово-голубым сверкающим шаром. Они соединяются в единое целое, наполняются энергией вашего дыхания, делая выдох, представляем себе, как золотисто-бирюзовый шар искрится и излучается наружу в окружающее пространство.

Делаем еще один длинный, медленный, полный вдох в золотисто-бирюзовый сверкающий шар. Делая выдох, представляем себе, как золотистый шар медленно и плавно отделяется от бирюзового шара и опускается в область сердца, где сливается с изумрудно-зеленым шаром, наполняя наше сердце сознанием нашей любви.

Продолжаем приятное, медленное, полное дыхание. Делая вдох, представляем себе, как дыхание наполняет наше сердце светом и энергией любви. Делая выдох, представляем себе, как прекрасный изумрудно-золотистый шар, искрясь, излучает энергию нашей любви в окружающее пространство. Она излучается волнами в окружающее пространство, омывает всю планету, наполняя ее нашей любовью. Делая вдох, представляем себе, как энергия любви возвращается с вдохом, заполняя нас изумрудно-золотистым сверкающим светом.

Делаем еще один длинный, медленный, полный вдох в бирюзово-золотистый шар, а делая выдох, представляем, как золотистый шар отделяется от бирюзового и медленно спускается к солнечному сплетению. Золотистый цвет становится единым целым с ярко-желтым шаром солнечного сплетения, находящимся как раз в середине грудной клетки.

Продолжаем приятное, длинное, медленное, полное дыхание. Теперь дыхание раздувает золотисто-желтый сверкающий шар энергией нашей мудрости, а энергия наполняет его силой любви. Делая выдох, представляем себе переливающийся свет, распространяющий лучи энергии на окружающих нас людей. Делаем еще один полный вдох, вновь наполняя золотисто-желтый шар энергией нашего дыхания, а затем, делая выдох, чувствуем, как свет и тепло нашей мудрости и энергии исходит от нас и наполняет всех людей силой любви.

Делая приятный, медленный, полный вдох, заполняем золотисто-желтый шар, а делая выдох, представляем себе, как золотистый шар медленно отделяется от желтого и плывет вниз, в область на три пальца ниже пупка, где сливается с оранжевым шаром. Вдыхая, мы чувствуем, как шар наполняется золотисто-оранжевым светом, а выдыхая, чувствуем, как наша любовь излучает золотисто-оранжевый свет на всех окружающих.

Продолжаем приятное, плавное, медленное дыхание, наполняя живот эмоциями любви и излучая золотисто-оранжевый свет на окружающих. Делая вдох в живот, наполняем его сознанием нашей любви, чувствуем усиление тепла золотисто-оранжевого шара. Ощущаем мир и спокойствие. Продолжаем делать длинные, медленные вдохи и выдохи. Делая еще один длинный, медленный, полный вдох в живот, а делая выдох, представляем себе, как золотистый свет начинает выходить из живота и плавно опускаться в копчик, соединяясь там с красным светящимся шаром. Когда золотистый и красный шары становятся единым целым, чувствуем, как тепло прекрасного золотисто-красного цвета начинает распространяться по всей области таза, наполняя его светом любви и довольства. Делая вдох, чувствуем, как золотисто-красный свет наполняет таз сознанием любви, превращая все вокруг в энергию изобилия. Делая выдох, представляем, как замечательный золотисто-красный свет излучается на окружающих, выпуская наше изобилие наружу в виде волн света, а делая вдох, чувствуем, как этот свет возвращается в нас и наполняет нас своим изобилием.

Сосредоточиваемся только на дыхании. С каждым вдохом чувствуем, как энергия благополучия, изобилия и процветания заполняет все наше тело, начиная от копчика и продвигаясь выше, заполняет нас целиком. Затем, делая вдох, представляем себе, как золотистый шар отделяется от красного шара и плывет вновь вверх в направлении живота, возвращаясь к оранжевому шару. Оранжевый и золотистый шары сливаются и становятся одним целым.

Продолжаем приятное, медленное, полное дыхание. Ощущаем спокойствие и мир. Делая вдох, представляем, как золотисто-оранжевое сияние заполняет все наше существо любовью.

Делая выдох, чувствуем, как затухают все разрушительные эмоции. При каждом вдохе мы чувствуем все большую погруженность в мир чувств, который заполняет живот энергией любви, исходящей из нашего дыхания. Делая выдох, представляем себе, как золотисто-оранжевый свет устремляется наружу, переполняясь изобилием

нашей любви, а при вдохе возвращается к нам назад в виде волн любви и изобилия. Созерцаем мир и спокойствие внутри себя. Ощущаем единство с миром вокруг и с людьми, окружающими нас. Отдыхая в этом центре спокойствия, медленно открываем глаза и вновь возвращаемся к восприятию окружающего.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Мое выздоровление началось с того, что однажды я сказал себе: «Я буду здоровым». Да, не с диеты, не с упражнений, не с закаливания началось мое возвращение к жизни, а именно с этой веры в то, что здоровье возможно. Было ли это мыслью или чувством? Скорее чувством. Это было ощущение того, что где-то внутри меня есть память о здоровье, есть та здоровая часть, которая может помочь вернуть здоровье всему организму в целом. Я почувствовал, что где-то внутри меня есть память о здоровье — память организма, память клеток. Организм еще не утратил это чувство — что значит быть здоровым. Он не утратил память о самом образе здоровья. И пусть эта память была уже запрятана где-то очень глубоко в клетках моего организма и с большим трудом давала о себе знать, но это не значит, что память о здоровье утрачена совсем.

Как бы ни был болен человек, если он пока еще жив, какая-то часть его все еще помнит о здоровье. И не просто помнит, а ощущает, что это значит — быть здоровым. Начать путь к выздоровлению — значит «вытащить» из самых глубинных своих клеток спящее там ощущение здоровья. Это значит — оживить, разбудить чувство здоровья; распространить это чувство на все свои клетки, на весь организм в целом. Только так начинается выздоровление и возврат к жизни.

Когда я понял, что где-то в моем теле все еще живет образ здоровья, я решил, что мое тело непременно должно вспомнить об этом и вернуть себе это состояние. Долгое время у меня было чувство, что я всегда был больным — с самого моего рождения. Но в один прекрасный момент я осознал, что это не так. Я не всегда был больным! В моем раннем детстве — таком раннем, что я его не помнил, — были моменты здоровья и счастья. Они были, я чувствовал это. И я решил, что вспомню эти моменты во что бы то ни стало.

Я начал вспоминать моменты здоровья, погрузившись в медитацию. Однажды в медитации моя память ушла далеко, в тот возраст, когда мне не было и двух лет. Удивительно, но я вспомнил себя двухлетним. Я лежал на мягком одеяле среди травы и цветов и

внимательно изучал игрушку в моей руке. Я чувствовал себя абсолютно счастливым и здоровым. Во мне не было ни тени беспокойства, ни тени боли, ни тени несчастья и отчаяния, которые вошли в мою жизнь позже. В тот момент я был здоров — и мое тело, мои клетки, мои чувства помнили это состояние!

В тот момент мне показалось, что свежая, животворная энергия — энергия здоровья наполнила весь мой организм от одного только этого воспоминания. Так оно и есть, ведь чувство — мощный импульс энергии. Оживив в себе чувство здоровья, я вернул телу и энергию этого чувства — энергию здоровья.

Очень важно было, что я сделал это именно в медитации. В медитации мы проникаем в самые глубинные слои нашего существа. Поэтому оздоровление возможно именно на клеточном уровне. Не просто мой разум вспомнил состояние здоровья — данное состояние вспомнили мои клетки. Подобное возможно только в медитации.

Чувство здоровья, образ здоровья — вот что нужно возродить в себе для того, чтобы уйти от болезни и прийти к здоровью. Это может сделать каждый человек.

Вспомните себя здоровым. Создайте зрительный и чувственный образ своего здоровья. И соедините получившийся образ с собой сегодняшним. Здоровье сразу же начнет возвращаться к вам.

Практически это можно сделать так. Лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза. Войдите в состояние медитации. Вспомните тот момент вашей жизни, когда вы чувствовали себя здоровым и счастливым. Создайте как можно более полный чувственный и зрительный образ вашего здоровья. Вспомните, что вы в тот момент видели вокруг себя, какие звуки слышали, что чувствовала ваша кожа, что испытывала ваша душа. Мысленно увидите всю эту картину перед своими глазами. Мысленно верните себя в то состояние. Если это удастся не сразу — не спешите, дайте себе время, все придет тогда, когда нужно. Важно уловить ощущение здоровья всеми своими чувствами. Если перед глазами не будет возникать четкого зрительного образа, это не значит, что вы не справляетесь с этой работой. Мысленные образы мы создаем мысленным взором, а не глазами, поэтому перед вами не возникнет такой картины, которую вы видите в пинакотеке. Это мысленный образ, увиденный мыслью, а не глазами.

Впустите образ и чувство здоровья в каждую свою клетку, пропитайте себя этим образом. Запомните это состояние. Теперь вам знакомо чувство здоровья. Его вы можете использовать для исцеления любых болезней.

Может быть, вам кажется, что это нереально — исцелить себя самому? Что это может сделать только врач или лекарство? Это ошибка. Только вы сами и можете по-настоящему исцелить себя. Природа не предусмотрела для нас никаких больниц и врачей — все это человек выдумал сам, в процессе развития цивилизации. Зато природа предусмотрела для нас мощный механизм самоисцеления, который заложен в каждом из нас от рождения. Вы, сами того не замечая, на протяжении всей жизни исцеляете сами себя. Вот у вас болела голова и вы не принимали никаких таблеток, но головная боль рано или поздно все равно прошла. Это и значит — организм исцелил сам себя, и вы в этом случае человек, который исцелил сам себя. Вы порезали палец и вовсе не думали зашивать рану, возможно, даже не обработали ее йодом. Но ранка все равно зажила. Это тоже означает, что организм исцелил сам себя. Это и означает; что в нашем организме постоянно действует целительная сила. И если немного помочь ей правильным образом жизни, правильным питанием, оптимизмом и умением управлять энергиями, целительная сила организма станет гораздо мощнее, она сможет справиться с любыми болезнями.

Самоисцеление совершенно нормальный и естественный процесс. Это дело самого тела. А потому в случае мелких и даже не совсем мелких болезней мы можем во всем положиться на свой организм, и он сделает работу исцеления сам.

Многokратно усилить способности организма к само- исцелению мы можем, если начинаем сознательно использовать его скрытые возможности, если начинаем управлять энергиями по своей воле.

Настрой на самоисцеление

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, насколько возможно, освободите свой ум от посторонних мыслей и направьте все свое внимание на себя.

Представьте свое эфирное тело, которое пронизывает каждую клетку вашего физического тела и окружает вас яйцевидной оболочкой. Не имеет значения, можете ли вы точно представить себе, как именно выглядит эфирное тело на самом деле. Представляйте его в виде окутывающего вас облака чистого яркого света. Теперь мысленным взором обследуйте все свое эфирное тело, начиная с головы и далее идя по плечам, рукам, туловищу, спине, животу, ногам. Как вам кажется, нет ли где-нибудь ощущения холода, или недостаточно интенсивного света, или какой-нибудь дыры, темного

участка эфирного тела? Доверяйте своим ощущениям — они говорят правду о вас. Если вы в каком-то участке эфирного тела вообще не воспринимаете ничего — возможно, именно там энергия не течет и образовался застой или провал. Мысленно направьте в эти участки поток ярко-оранжевого света.

Если некоторые участки эфирного тела кажутся вам горячими или чересчур яркими, возможно, именно там накопилось слишком много энергии вследствие блокирования ее в других местах. Мысленно разгоните эту энергию, сметите излишки, или смойте их, или просто мысленно заставьте эти участки стать тоньше и светлее.

Теперь представьте себе поток ясного, чистого, светло-золотистого света, который сверху входит в ваше эфирное тело и омывает его целиком.

Затем мысленно представьте себе, как вы своими ладонями, начиная от головы и опускаясь вниз к ступням, разглаживаете свое эфирное тело, придаете ему правильную яйцеобразную форму и делаете его ровным и однородным, светящимся во всех областях одинаково ровным ясным светом.

Откройте глаза, положите ладони на колени и посидите спокойно в течение минуты. Затем нагнитесь и на минуту свесьте голову между ног. Наконец встаньте и как следует потянитесь. Если вы чувствуете, что еще не пришли в себя, походите пару минут, плотно прижимая стопы к полу, прежде чем появиться на людях.

Выполнив предварительный настрой на самоисцеление при помощи выравнивания эфирного тела и насыщения его энергией здоровья, можно переходить к процессу самоисцеления уже применительно к отдельным болезням.

Освобождение от энергии болезни

Сначала нужно физически расслабиться — лечь или сесть в удобную позу и при помощи сосредоточения на своем дыхании или иным способом снять напряжение мышц. Определите, какую болезнь вы хотите излечить, с каким органом будете сейчас работать. Сосредоточьтесь на том месте вашего тела, где заключена болезнь. Создайте перед вашим мысленным взором картину того, как, по вашему представлению, выглядит пораженный участок тела. Не обязательно знать анатомию — может быть, вы представите болезнь, засевшую у вас в теле, в виде темного пятна или какого-либо

уродливого образа. Мысленно начинайте растворять этот образ болезни. Можно смывать его водой в своем воображении, или выметать метлой, или представлять, как болезнь распадается на мельчайшие частички и потоком устремляется прочь из вашего тела.

Когда образ болезни поблек и исчез совсем, создайте в своем воображении новую картину — как тот же участок тела выглядит в состоянии абсолютного здоровья. Он свеж, чист, сияет ясным чистым светом. Мысленно заполните этот участок еще большим количеством чистой энергии. Затем представьте себе поток светло-золотистой энергии, текущей через все ваше тело. Теперь представьте самого себя в состоянии полного здоровья, например бегущим по пляжу, плещущимся в волнах, выполняющим физические упражнения. Примите твердое решение быть оптимистом и всегда верить в то, что все будет хорошо, вы непременно будете сильным, здоровым, молодым.

Проверьте, не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь из моих частей моему исцелению?» Если ответ будет «нет» — все в порядке. Если будет ответ «да, возражает» — задайте себе вопрос: «Что нежелательного со мной может произойти, если я поправлюсь?» Иногда наш организм имеет свои причины быть больным — причины, о которых мы можем не подозревать. Например, в детстве единственным способом привлечь к себе внимание родителей было заболеть. Иначе вы не ощущали родительской любви или на вас взваливали непосильные нагрузки, и единственным способом освободиться от них была болезнь. В таком случае повторяйте как можно чаще про себя в состоянии медитации: «Мне больше нет необходимости оставаться больным. День ото дня мне становится все лучше и лучше». Сила этого высказывания такова, что вы действительно день ото дня начнете чувствовать облегчение.

Медитация и оптимизм в сочетании с правильным питанием, физическими упражнениями, закаливанием — вот тот фундамент, на котором вы построите свою дальнейшую жизнь, в которой не будет места болезням.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЦВЕТОМ

Энергия цвета — мощное целительное средство. Цвет мы воспринимаем при помощи чувства — органом зрения, глазами, то есть одним из органов чувств. Создавая в воображении цвет, мы

присовокупляем к нему энергию чувства. Каждый цвет — особый оттенок чувства, особый оттенок энергии.

Восприятие цвета есть не только порождение чувства, но оно само влияет на чувства. Многие замечают, что цвет влияет на настроение. Чистые природные цвета обладают успокаивающим и исцеляющим свойством. Поэтому многие люди любят подолгу смотреть на синее море, зеленую листву, розовый цвет сакуры...

От цвета зависит наше самочувствие. Именно поэтому мы любим нарядную яркую одежду и свое жилище стремимся украсить материалами красивых цветов.

Темно-коричневое дерево гостиной может вызвать ощущение уюта и близости к земле; комната, убранная в спокойных голубых и зеленых тонах, успокаивает, тогда как кричащее красное и оранжевое убранство комнаты создает совершенно противоположный эффект.

Одним только цветом можно вылечиться. Ведь цвет — это тоже целительная энергия.

На каждого человека разные цвета могут воздействовать по-разному. Чтобы определить, как влияет на нас цвет, нужно заняться медитацией на цвете.

Медитация на цвете

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь и мысленно представьте себе, что вы видите перед своими глазами маленький шарик черного цвета. Удерживайте этот шарик перед мысленным взором примерно полминуты, потом представьте себе, что он начинает выцветать и превращается в серый шарик. Заметьте, какая разница в ваших ощущениях при восприятии черного и серого шариков. Полминуты созерцайте серый шарик. Затем заставьте его силой вашего воображения постепенно поменять цвет на светло-коричневый и медленно заставляйте его переходить к более темным коричневым тонам — до темно-коричневого. Через полминуты созерцания коричневого шарика представьте, как его цвет постепенно меняется на красный — сначала он светло-красный, затем постепенно становится темно-алым. Через полминуты его цвет преобразуется в оранжевый. Постоянно замечайте разницу в своих ощущениях. Через полминуты цвет преобразуется в желтый. За желтым переходите к светло-салатному, который постепенно сгущается до насыщенного зеленого. Через полминуты созерцания зеленого заставляйте шарик преобразоваться в небесно-голубой. Постепенно сгустите цвет до

темно-синего. Через полминуты преобразуйте его в розовый. Еще через пол минуты от розового переходите к бледно-сиреневому, который постепенно сгущается до фиолетового. Через пол минуты фиолетовый постепенно преобразуйте в золотой. Через полминуты созерцания золотого шарика преобразуйте его в серебряный. Через полминуты шарик становится из серебряного белым.

Потянитесь, откройте глаза. Ответьте себе на вопрос, восприятие какого цвета вызвало у вас ощущение наибольшего комфорта.

Когда вы выполнили это упражнение, вы смогли почувствовать, какой цвет вам больше всего подходит для исцеления. Это тот цвет, восприятие которого вызвало у вас самые приятные чувства и ощущения радости и комфорта. Цвет, вызвавший радость и успокоение, подходит для исцеления.

Теперь, приступая к самоисцелению, вы можете вообразить поток того цвета, который вам понравился больше всего, и мысленно пропустить его через макушку по всему своему телу.

Этот же цвет можно мысленно направлять в больное место.

Предупреждение: избегайте исцеляться черным и серым цветом, даже если восприятие этих цветов показалось вам наиболее комфортным. Если вам приятны названные цвета — это говорит о том, что болезнь зашла далеко, ваша болезнь призывает эти цвета и заставляет вас ощущать их комфортными. Ваша болезнь ощущает их комфортными, а не вы — значит, болезнь поглотила вас слишком сильно, слилась с вами в единое целое. Созерцание золотого, серебряного и белого спасет вас — эти цвета высветят в вашем теле уголки здоровья, искорки исцеления, которым вы сможете разрастись в оздоравливающее пламя.

Целительные свойства различных цветных энергий таково.

Белый цвет снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли, улучшает функции зрительной системы и внутренних желез.

Красный цвет пробуждает жизненные силы, повышает температуру тела, исцеляет при малокровии и упадке сил, делает мышцы эластичными, а суставы подвижными.

Оранжевый цвет позволяет пробудить скрытые силы и способности, укрепляет волю, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно воздействует на цвет кожи и процессы пищеварения, обостряет аппетит и дает чувство радости.

Желтый цвет дает жизненную энергию, помогает от меланхолии.

Зеленый цвет улучшает работу сердца, дает умиротворенность, помогает при шоке и обладает снотворным действием.

Синий цвет несет ясность мыслей, помогает восстановить нервы, исцеляет при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, нервном истощении, унимает разбушевавшиеся страсти, снижает кровяное давление.

Фиолетовый цвет позволяет получать озарения свыше, помогает познать мировые законы, успокаивает при тревоге, улучшает зрение.

В следующий раз проведите ту же медитацию с другой целью: попытайтесь определить, какой цвет в наибольшей степени отвечает вашему нынешнему состоянию. Это тот цвет, который будет уходить с трудом, который не захочет преобразоваться в следующий цвет и будет назойливо возвращаться к вам снова и снова, даже если он не вызывает приятного чувства. Так вы можете оценить свое нынешнее состояние.

Для этого предлагаю познакомиться с подробными описаниями сигналов, посылаемых нам цветом.

Черный цвет — цвет смерти и разрушения. Но смерть — это состояние, предшествующее возрождению. Если вокруг вас сплошная чернота, значит, рассвет близок.

Серый цвет — цвет недомогания и скуки, цвет страха и гнева.

Коричневый цвет — это цвет земли, он указывает на большую физическую силу и склонность к занятиям спортом. Но тусклый коричневый является признаком слабой энергии.

Зеленый цвет — цвет роста и развития, он говорит о том, что человек находится в процессе выбора и формирования своей судьбы и своего здоровья.

Синий цвет, подобно морю и небу, это цвет животворной стихии, цвет, говорящий о том, что человек одержим идеей и готов бороться за нее и защищать ее.

Желтый цвет — цвет изменения и движения, особенно того, которое ведет к очищению души и росту ума.

Оранжевый — исконно исцеляющий цвет. Он подобен солнцу и целителен, подобно солнцу. Он говорит о том, что человек находится в процессе самоисцеления.

Розовый цвет — цвет внутреннего, скрытого знания о природе вещей. Он говорит о том, что тело само знает пути к исцелению и не надо ему мешать.

Красный цвет — цвет жизненного пыла и сильных чувств. Он говорит об избытке чувств — будь то гнев или страх, любовь или радость.

Фиолетовый — цвет духовности и сильных религиозных чувств, цвет высокого душевного развития. Этот цвет говорит, что человек усердно занимается медитацией.

Золотой цвет — цвет самопознания и душевного мужества. Сияющие золотые нимбы часто можно видеть над головами мистиков и людей, пребывающих в состоянии блаженства. Золотой — тоже цвет солнца и тоже цвет очищения и исцеления.

Серебряный — схож по своему значению с золотым, означает склонность к ясновидению, выходу из тела и путешествиям вне тела.

Белый цвет — цвет высочайших духовных достижений, очищения и просветления. Цвет абсолютно здорового и душевно чистого человека.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ОЩУЩЕНИЙ

Если выполнять постоянно упражнения для капилляров, в результате которых наши клетки начинают вибрировать, если выполнять водные процедуры и лечение при помощи тепла и при помощи холода, то тело запоминает целительные воздействия всех этих ощущений. Тело связывает сами эти ощущения с процессом исцеления. Тело «знает», что холод, вибрации, тепло — целительны, и настраивается на исцеление, когда вы вновь и вновь выполняете эти упражнения и процедуры.

Но ощущения, возникающие в воображении, точно так же реальны, как и те, что мы получаем от настоящего воздействия тепла или холода, массажа или упражнений, связанных с вибрацией. Как на вызванный в нашем воображении образ разрезаемого лимона организм реагирует настоящей слюной, точно так же на воображаемый холод, тепло или другие воздействия организм отреагирует настоящим, действительным и реальным импульсом к исцелению.

Иногда воздействие необходимо на те органы и ткани, которые недоступны нам физически. Мы не можем при помощи руки сделать массаж сосудов и капилляров, мы не можем воздействовать холодом и теплом на внутренние органы и ткани. А целительное это воздействие необходимо не только извне, оно необходимо и изнутри! Как мы можем добраться до внутренних органов и тканей, до каждой клетки? Мы не можем руками массировать клетки, которые у нас глубоко внутри. Мы можем добраться до них только при помощи энергии ощущений. Воздействие воображением, несущим энергию ощущений, действует так же, как и воздействие реальным холодом, теплом, вибрацией и прочими ощущениями.

Здоровье капилляров — необходимое условие здоровья всего организма, условие сохранения молодости. Эластичность капилляров обеспечивает доставку крови и питательных веществ с нею в каждую без исключения клетку тела. Клетка, обеспеченная постоянным питанием, живет и обновляется. Клетка, к которой капилляры не подводят кровь и питание, умирает. Чем больше повреждены капилляры, тем больше клеток остается без питания, тем больше клеток умирает и не восстанавливается. Когда клеток умирает больше, чем восстанавливается, отмирают ткани, и человек стареет и разрушается.

Поэтому эластичность, целостность и здоровье капилляров — залог здоровья.

Как сохранить капилляры здоровыми? Выполнять специальные упражнения для капилляров. Тренировка для капилляров — это горячие и холодные ванны, обливания, массаж. Это воздействие на капилляры и сосуды извне. Но мы можем прибегнуть к более глубокому воздействию — изнутри. Это воздействие даст нам энергия ощущений.

Энергия тепла

Выберите время, когда вы останетесь наедине с собой и вам не будут мешать. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. Не скрещивайте руки и ноги. Расслабьтесь и закройте глаза. Перенесите все свое внимание на стопы ног. Представьте себе, что вы лежите на берегу моря под палящим солнцем, но все ваше тело закрыто зонтом и лишь стопы ног остаются на солнце. Можно представить также, что вы поднесли ноги к печи или к огню или опустили их в ванну с горячей водой. Почувствуйте, как реальное тепло поднимается по ногам. Затем то же самое сделайте с кистями рук.

Через несколько тренировок вы ощутите, что это у вас получается все лучше. Воображаемое солнце или огонь посылает реальное тепло в ваши конечности и реально заставляет лучше работать конечности.

Теперь потренируйтесь в ощущении энергии холода.

Энергия холода

Чтобы выполнять это упражнение, надо сначала согреть руки и ноги реальным или воображаемым теплом. Если конечности холодные, выполнение упражнения надо отложить до их согревания. Согрев конечности, сядьте удобно, не скрещивая руки и ноги, расслабьтесь,

закройте глаза. Представьте себе, что вы держите в ладони кусочек льда. Затем вы перекладываете его в другую ладонь. Ощущение холода будет реальным. Вы реально заставляете ваши капилляры сокращаться. Мысленно прикладываете воображаемый кусочек льда к разным частям своего тела. Затем, отложив воображаемый кусочек льда, сосредоточьтесь на стопах. Представьте себе, что вы входите босиком в холодную воду. Если вы делали это в своей жизни, то без труда восстановите это воспоминание и ваши ноги вспомнят и воспроизведут полученные тогда ощущения. При необходимости затем проведите упражнение на согревание энергией тепла.

Если практиковаться в вызывании этих ощущений постоянно, то у вас отпадет необходимость в ножных и ручных ваннах. Воздействие этих упражнений — то же самое. Со временем вы можете научиться распространять действие этих ощущений на все тело, и тогда отпадет необходимость в ежедневных ваннах и обливаниях — водные процедуры вы сможете чередовать с воздействием энергией ощущений.

Есть еще один вид воздействия, тоже с успехом практикующийся при помощи воображения.

Вспомним скипидарные ванны. Во время принятия этих ванн кожу покалывает. Это ощущение тоже целительно. И его тоже можно вызвать при помощи воображения.

Энергия покалывания

Энергия покалывания действует схоже с энергией вибраций. Для того чтобы вызвать ее в себе, нужно сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза и представить себе, что вы погрузили ступни в скипидарную ванну. Затем то же самое с кистями рук. Можно вспомнить другие виды воздействия: покалывание, когда вы отсидели ногу, или затекла рука; покалывание от хождения босиком по шершавой или колющейся поверхности. Тренируйтесь до тех пор, пока воображаемые ощущения не станут такими же яркими и отчетливыми, как и реальные.

Эти упражнения улучшают работу сердца и сосудов, успокаивают и расслабляют.

Но все это еще не есть воздействие изнутри — это лишь полноценная замена некоторых внешних воздействий. Освоив

внешние воздействия энергией ощущений, можно переходить к внутренним воздействиям.

Следующие упражнения удаются только тогда, когда вы освоили вызов по своей воле ощущений тепла, холода и покалывания в теле.

Внутренний массаж

Представьте себе, что у вас в руке небольшой горячий уголек. Вы помещаете его внутрь руки и мысленно катите по руке медленно и спокойно, стремясь, чтобы этот уголек прогрел всю руку полностью. Через плечевой пояс проведите его в другую руку, следя при этом, чтобы он не касался области сердца. Несколько раз прокатите его по рукам туда и обратно. Руки согреваются, но воображаемый уголек не оставляет за собой горячего следа — тепло лишь там, где он проходит.

Теперь представьте себе, что у вас в руке кусочек льда. Вы помещаете его внутрь руки и катите точно так же из руки в руку, минуя область сердца. Следите, чтобы воображаемый лед не оставлял холодного следа в руке за собой, — холод лишь там, где он проходит.

Теперь представьте себе, что у вас в руках небольшая шаровая молния. Но бояться ее электричества не надо, ведь она — ваше собственное творение, а потому подконтрольна вам и не причинит вреда, а принесет лишь пользу. И ее нужно прокатить по рукам, минуя область сердца. Она даст ощущение тепла и покалывания одновременно.

Затем мысленно уменьшите шаровую молнию до размера горошины и мысленно по спирали прокатывайте ее внутри каждого пальца в отдельности. Сначала сделайте это с правой рукой, затем — с левой. После снова начните с пальцев, а потом поднимайте шарик выше внутри руки, точно такими же спиралевидными движениями, массируя всю руку изнутри. Через плечевой пояс выведите шарик в другую руку и там так же прокатывайте спиралевидными движениями. То же самое сделайте с ногами — массировать надо каждую ногу в отдельности, начиная с пальцев и идя вверх, но не перекачивая шарик из одной ноги в другую, а возвращая шарик вниз и затем в воображении переводя его в другую ногу, где, начиная снова от пальцев, так же нужно массировать спиралевидными движениями, доходя до основания ноги, затем идя вниз, к пальцам, оттуда опять вверх. То же самое сделать, представив вместо маленькой шаровой молнии маленький шарик из льда. Затем — горячий уголек.

Постарайтесь не терять ни на миг ощущение прокатываемой горячей, холодной или покалывающей горошины. По мере того, как

ощущения станут четкими и ясными, можно увеличивать темп внутреннего массажа.

Чтобы освоить по-настоящему эти упражнения, надо уделять им не менее получаса каждый день. Результат не замедлит себя ждать: станут крепкими, эластичными и здоровыми сосуды, будет лучше работать сердце, придет в норму кровяное давление. Про обычные ванны и обливания, так же как физические упражнения при этом, тоже не надо забывать.

Рекомендации: эти упражнения нужно делать уже после того, как вы освоили упражнения для капилляров, лечение обнажением, обливания и ванны. Начинайте упражнения с тех ощущений, которые вам даются лучше всего. Переходите от ощущения к ощущению последовательно. Сначала хорошо освоите прокатывание воображаемого уголька и только после этого переходите к ощущению льда и шаровой молнии.

Предупреждение: ощущения тепла не надо помещать в область сердца и в область головы. Для головы особенно целителен холод. Следующее упражнение поможет снять головную боль и привести в норму кровяное давление.

Упражнение «Прохладный ветерок»

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе, что к вашим вискам приложены кусочки льда. Продлевайте это ощущение до тех пор, пока оно приятно. Затем представьте себе, как ваш лоб овеивает прохладный ветер. Он колышет ваши волосы и прохладной волной бежит по вискам, лбу, коже головы. Продлите это ощущение как можно дольше. Скажите себе: «Мой лоб прохладен, а тело теплое. Кровяное давление приходит в норму. Голова заполняется целительной энергией. Голова здорова. Лоб прохладный».

Повторяйте до тех пор, пока ваше состояние не улучшится.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ МЫСЛИ

МЫСЛЬ, НЕСУЩАЯ ЖИЗНЬ

Я знаю людей, которые своей мыслью сами создали себе болезнь. Такие люди были убеждены, что они больны, и хотя все врачебные исследования не подтверждали наличия болезни, они все же болели и умирали, только потому что сами внушили себе, что больны.

Я знаю случай, когда человек, решив умереть, принял ядовитое вещество, после чего лег и умер. Потом выяснилось, что он принял вещество, смертельное лишь для насекомых, но не для человека. Человека убила собственная мысль о том, что он должен умереть.

Я знаю случай, когда приговоренному к смерти преступнику сказали, что он отравлен мышьяком, — и он скончался со всеми типичными симптомами отравления данным ядом, хотя на самом деле никакого мышьяка в его организме не было.

Мысль — великая сила, которая может разрушать. Но это еще и великая сила, которая может созидать и исцелять.

Мысль может убить совершенно здорового человека — и мысль же может поднять с постели безнадежно больного человека. Если слабовольный и мнительный способен внушить себе любое заболевание, то сильный духом может победить смертельную болезнь! «А вдруг я смертельно болен», — говорит здоровый, но слабый духом человек, и действительно заболевает. «Ни за что не сдамся, буду бороться до конца», — говорит смертельно больной, но сильный духом человек — и выздоравливает.

На нашей планете сегодня остается все меньше здоровых лечебных растений, которые действительно могут приносить пользу. Создается все больше лекарств, но все реже они помогают. Скоро может случиться так, что не останется лекарственных средств для человека. Останется лишь одно, но зато едва ли не самое мощное средство исцеления — мысль. Здоровое мышление приносит гораздо больший эффект, чем самые лучшие фармацевтические продукты.

Мысль — это реальная сила, это мощная энергия. Мысль оказывает влияние на тело и может управлять его состоянием, мысль оказывает влияние на желания и волю человека. Тело постоянно находится под воздействием мыслей. Если мысли пагубны — и тело получает пагубное воздействие. Если мысли созидательны — и тело исцеляется.

Как человек мыслит; таким он и является. Как человек мыслит, таким он и становится.

Вот пример. Человек был счастлив и жизнерадостен. Он находился в гармонии с окружающим миром. Его мысли добры. Он здоров, с его семьей все в порядке, его дела идут хорошо.

Но однажды утром он вдруг чувствует легкое недомогание. Он чувствует, что хорошее настроение ушло, а вместо этого появились мрачные мысли. Им овладевают страхи. Он чувствует, что у него болит сердце и затруднено дыхание — и это приводит его в большое беспокойство. На следующий день он чувствует себя еще хуже и идет к врачу. Врач ставит диагноз: сердечная недостаточность.

Теперь человек боится двигаться, дышать, смеяться. Он все время думает: «Я болен». На душе у него мрачно.

Он больше не может следовать своим прежним привычкам. В его окружении по-прежнему весело, его друзья занимаются спортом, развлекаются, а он больше не может быть с ними. Он сторонится развлечений и жалеет себя. Врач прописал ему покой, и он работает теперь гораздо меньше, чем прежде. Ему приходится изменить свое питание и принимать медикаменты. Но улучшения, несмотря на все это, не наступает. Скорее наоборот, состояние ухудшается.

Из-за этого семья и друзья начинают его жалеть. Они проявляют заботу о нем — ведь он болен. Жалость к нему заходит так далеко, что его стараются изолировать вообще от любой деятельности и любых проявлений активности. Постепенно члены семьи и друзья привыкают к тому, что когда-то жизнерадостный и здоровый человек теперь болен, для них это становится само собой разумеющимся. Привыкнув к этому, они все меньше проявляют сочувствие. Человек чувствует себя покинутым. Друзья навещают его все реже и реже. Он чувствует себя обделенным судьбой и все больше и больше впадает в пессимизм. Обида на друзей и близких сменяется безропотным смирением, разочарованием и апатией. Вследствие этого развивается зависть. Теперь он завидует здоровью и счастью других.

Из всех этих пагубных мыслей и чувств рождается ненависть по отношению к своей семье и друзьям, которые, как он полагает, его покинули и оставили наедине со своей судьбой. Душевное смятение и уныние все больше и больше расшатывают нервную систему и ухудшают состояние болезни, которая сначала была лишь легким недомоганием.

Что же произошло? Произошло то, что этот человек был погружен лишь в материальные проявления жизни и лишь им придавал

значение. Он ничего не знал о законах Вселенной и вряд ли придавал им значение. Он не знал о том, что все в мире, в том числе и мысль, является энергией. Именно поэтому он полностью доверился диагнозу и мнению врача. Следствием стало то, что здоровый доселе человек действительно стал тяжело больным. Вследствие неправильного образа мыслей он был охвачен целым комплексом пагубных мыслей, которые еще более укрепили его в болезни.

Человек принял саморазрушающий образ мыслей. Этот образ мыслей все больше и больше перенапрягал его нервную систему и разрушал тонкие нервы в органах, которые были особенно ослаблены. Пагубные мысли воздействовали разрушающим образом на кровообращение и сердце.

При этом ни различные природные средства, ни фармацевтические лекарства не могли способствовать существенному облегчению или исцелению, так как своими мыслями больной запустил мощный механизм саморазрушения, с которым не могут справиться лекарства. Болезненное состояние пациента лишь усугублялось.

Из-за неправильного отношения врача, а также пациента первоначальное небольшое недомогание превратилось в тяжелую болезнь. Пагубные мысли, страх и волнение за свою жизнь имели решающее значение в превращении первоначального недомогания в болезнь. Вследствие неправильного поведения, проявляемого в мыслях, словах и поступках, нервная система приходила во все более судорожное состояние, а вместе с этим разрушались тончайшие нервы, пронизывающие органы.

Как человек мыслит, таким он и является. Мыслями, составляющими его жизнь, он влияет на весь свой организм, на каждый орган и на каждую клетку своего тела.

Изменить мысли с пагубных на положительные — значит изменить свое здоровье. Но не надо ждать, что это произойдет мгновенно. Если человек до сих пор не обращал внимания на свои мысли и на свой образ жизни, а с сегодняшнего дня начинает мыслить по-другому, ему не следует ожидать, что его организм, клетки, органы, мускулы, железы и гормоны сразу же преобразуются и немедленно исцелятся. Преобразование происходит постепенно. Если человек до сих пор был обращен лишь во внешний мир и ничего не знал об истинной энергетической природе мира, то он не может сразу сформировать новый образ мыслей.

Пусть ваше преображение будет постепенным. Но будьте упорны — и оно произойдет. Для начала поверьте, что мысль — особая сила,

которая влияет на нашу жизнь, нашу судьбу и, конечно, на наше здоровье. Об этой силе хорошо знала древняя восточная медицина и, в частности, йоги. В йоге издавна практикуется метод самоизлечения при помощи мысли. Суть метода заключается в отдании приказа о выздоровлении каждому заболевшему органу. Йоги считают; что приказывать можно любому органу и части тела, кроме сердца. К сердцу нужно обращаться не с приказом, а с просьбой о выздоровлении, потому что это очень нежный, утонченный, деликатный и ранимый орган.

Есть еще один способ вернуть здоровье с помощью мысли — ежедневно утром и вечером по несколько раз повторять лишь одну фразу: «Я здоров!» Обязательное условие: нельзя допускать никаких сомнений и мыслей, окрашенных пессимизмом и неверием в выздоровление.

Свой мозг надо обязательно приучить к положительным мыслям. Очень часто это является довольно тяжелой работой. Ведь часто бывает, что человека с детства приучили к плохим мыслям о себе. Такой человек может всю жизнь считать себя никудышным, ощущать, что он всегда во всем виноват, что он ничего и никогда не может сделать хорошо и правильно. Такой человек всю жизнь воспринимает окружающий мир и себя самого только отрицательно, видит все в черном свете. Своей отрицательной мыслью он сам делает свою жизнь горькой, тяжелой, полной болезней и страданий.

Пагубная мысль приносит лишь боль и страдания. Созидающая мысль приносит исцеление.

Каждый может взглянуть на себя и свой мир со стороны и признаться себе: каких мыслей в его жизни больше — пагубных или созидательных. Даже если нас в детстве приучили думать о себе плохо, мы, став взрослыми, можем изменить губительное для нас положение дел. Мы можем научиться думать о себе хорошо, одобрять себя, поддерживать и приветствовать свои успехи. Это залог выздоровления.

Чтобы избавиться от пагубных мыслей, нужно сознательно изменить их. Нужно встать перед зеркалом, заглянуть себе в глаза и сказать: «Я люблю тебя таким, как есть, и принимаю тебя таким, как есть». Очень многим людям бывает трудно произнести такие слова искренне. Это больные люди. Им требуется исцеление. Исцеление в них самих, в изменении отношения к себе и изменении пагубных мыслей о себе на созидательные. Многие люди сталкиваются с печальной истиной, что они не любят ни себя самих, ни вообще кого бы то ни было и что бы то ни было в этом мире, а существуют, как

механизмы, без души и без смысла, ощущая лишь одиночество, тоску и безысходность. Некоторые из таких людей грезят о том, чтобы переустроить мир или стать владыками мира, только чтобы уйти от своей безысходности и доказать самим себе и другим, что они не плохи, а хороши. И лишь тому, кто верит безо всяких причин, что он хорош таков, как есть, — лишь тому не надо ничего доказывать ни другим, ни себе, ведь для него это само собой разумеется.

Научитесь верить в себя, любить себя и одобрять себя в любом вашем проявлении, и вы вступите на путь исцеления.

Следующий шаг — очистка ума от пагубных мыслей и убеждений. Вспомните все то плохое, что говорили вам о вас другие люди с самого вашего детства. Не стало ли это плохое отношение других людей вашим собственным отношением к себе? Истина состоит в том, что вы должны настолько укрепить свое хорошее отношение к себе, чтобы оно стало сильнее плохого отношения к вам других людей. Люди, которые относятся к вам плохо, на самом деле плохо относятся и к себе самим, хотя сами они могут так не считать и это может не бросаться в глаза. Поймите, что люди, говорящие о вас плохое, на самом деле говорят не о вас, а о себе. Вы можете вернуть им их плохое отношение, оттолкнуть его от себя — и остаться с хорошим отношением к себе. И это будет огромный шаг к исцелению.

Подумайте о том, на что вы тратите те силы, которые могли бы направить на собственное исцеление и омоложение. Не тратите ли вы их на достижение пустых и ненужных вам целей? Не расходуете ли вы их впустую, вместо того чтобы заняться достижением истинных целей — развития души, здоровья тела и силы духа? Откажитесь от таких целей, от ненужной траты сил — и вы сделаете гигантский шаг к исцелению.

Научитесь посылать своему телу пожелания добра, любви, здоровья и блаженства. Сделайте это прямо сейчас, так, как описано в следующем упражнении, и вы укрепите энергию своего тела и раскрутите пружину молодости и здоровья.

Упражнение «Мысль здоровья»

Лягте на ровную поверхность так, чтобы вам было удобно. Проследите, чтобы голова опиралась не на макушку и не на затылок, а на участок шеи, переходящий в затылок. Для этого подбородок надо слегка опустить к груди. Ноги должны быть босыми, одежда должна быть как можно более легкой или может вообще отсутствовать. Если

прохладно, можно накрыться одеялом. Руки лежат свободно вдоль тела, кисти рук и стопы ног расслаблены.

Сделайте несколько медленных полных вдохов и выдохов. Дышите равномерно, плавно, через нос. Теперь пошевелите пальцами правой стопы. Сначала сожмите и разожмите их все вместе, попытайтесь согнуть вперед и назад. Затем попытайтесь пошевелить каждым пальцем в отдельности и посмотрите, насколько это у вас получится. Мысленно поприветствуйте каждый палец. Вы можете увидеть, что пальцы отвыкли от вашей заботы и внимания, этому даже не слушаются вас. Но они непременно оживут и почувствуют себя свободными от вашего доброго внимания, направленного на них. Расслабьте пальцы.

Теперь сделайте все то же самое с пальцами левой стопы.

Затем снова верните внимание к правой стопе. Не отрывая пятку от поверхности, потяните стопу на себя, почувствуйте, как растягиваются мышцы голени. Прodelайте это несколько раз, при этом посылая всем работающим мышцам, связкам и нервам свою мысленную поддержку и одобрение. Теперь несколько раз сожмите все пальцы вместе (как если бы вы сжимали их в кулак, если бы понятие «кулак» было применимо к ноге). Разожмите пальцы и расслабьте стопу.

Сделайте все то же самое с левой стопой.

Теперь оторвите правую пятку от поверхности и, держа колено прямым, поднимите ногу вверх. Посмотрите, сможете ли вы ее поднять до строго вертикального положения, не сгибая при этом ни правого, ни левого колена. Вращайте стопой поднятой ноги — шесть раз по часовой стрелке и шесть раз против часовой стрелки. Медленно опустите ногу и расслабьте, затем поднимите снова и повторите вращения стопы, снова медленно опустите, все это время следя, чтобы колени обеих ног не сгибались. Теперь мысленно пожелайте добра, силы и блаженства вашей правой ноге в целом и каждой ее части в отдельности. Признайтесь своей ноге в любви и скажите ей, что будете с ней дружить. Возможно, вам покажутся смешными и нелепыми эти советы. Но вспомните о том, что йоги были уверены: у каждой части тела есть свое одушевленное «я». Одобряя и поощряя «я» каждой части тела, мы посылаем ей мощную энергию целительной мысли.

Повторите все то же самое с левой ногой.

Теперь направьте внимание на область живота. Имейте в виду, что живот особенно чутко реагирует на ваше отношение к нему и его органам — он реагирует почти сознательно. Он очень чувствителен к мыслям, которые вы ему посылаете.

Снова поднимите правую ногу как можно ближе к вертикальному положению, оставляя при этом левую прямой и неподвижной, но теперь думайте не о ногах, а о животе. Заметьте, какие мышцы живота напрягаются, сосредоточьтесь на них свое внимание. Поднимите левую ногу, присоединив ее к правой, снова наблюдая за мышцами живота. Опустите обе ноги, расслабьтесь. Теперь поочередно поднимите сначала правую ногу — опустите, расслабьте, затем левую ногу — опустите, расслабьте, продолжая наблюдать за мышцами живота. Разомните руками область поясницы. Расслабьтесь. Повторите все это несколько раз.

Затем снова расслабьтесь и пошлите доброжелательную мысль каждому находящемуся внутри брюшной полости органу: печени и желчному пузырю, желудку, селезенке, кишечнику, почкам, мочевому пузырю и половым органам. Послание добра при необходимости сопровождайте приказом выздороветь. Для уточнения расположения органов желательно свериться с анатомическим атласом.

Теперь сделайте глубокий вдох — так, чтобы воздух вошел в нижнюю часть легких и раздулась верхняя часть живота. Сделав вдох, задержите воздух, одновременно сжимая мышцы верхней части живота так, чтобы воздух направился в грудную клетку и расширил ребра. После сделайте выдох, ощущая, как мышцы верхней части живота сопротивляются тому сжатому состоянию, в котором вы их удерживаете. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов — плавно, без рывков. Еще раз пошлите области живота пожелание добра и здоровья.

Теперь нужно направить мысли на сердце и легкие. Эти мысли должны быть преисполнены добра и сочувствия. Медленно сделайте глубокий вдох, но при этом старайтесь особенно не расширять грудную клетку — вам нужно равномерно распределить по легким уже имеющийся там воздух. После этого мягко, без усилий и без напора втяните в легкие еще немного воздуха. После этого сделайте спокойный, естественный выдох. Затем, сжимая область диафрагмы в нижней части грудной клетки, заставьте легкие вытолкнуть еще немного воздуха, еще больше освобождая легкие. Повторите такой вдох и выдох еще три раза.

Затем прижмите локти к бокам и выгните грудь вперед, отведя назад лопатки и напрягая мышцы задней поверхности шеи. Вернитесь в прежнюю позу, расслабьтесь. Повторите это несколько раз. Пожелайте добра, силы и блаженства вашим легким и сердцу. Деликатно попросите о выздоровлении, если необходимо.

Затем пошлите доброжелательную мысль всему телу в целом и всем важным органам, которые находятся внутри.

Согните правую руку в локте и поднимите под прямым углом правое предплечье. Посмотрите на кисть правой руки, не отрывая локоть от поверхности, на которой вы лежите. Распрямите ладонь, вытяните пальцы, потом согните каждый палец по очереди, начиная от мизинца и заканчивая большим. Разогните все пальцы и попытайтесь потянуть большой палец как можно дальше от ладони. Затем коснитесь подушечкой большого пальца основания мизинца. Расслабьте пальцы и распрямите ладонь. Пошлите каждому пальцу и кисти в целом пожелание добра и здоровья. Опустите руку на поверхность, на которой вы лежите, расслабьте ее.

Сделайте все то же самое с кистью левой руки.

Снова согните в локте правую руку и поставьте предплечье вертикально на локоть. Нагните кисть вперед, согнув руку в запястье, как можно дальше, держа при этом все пальцы прямыми. Затем отогните ее как можно дальше назад. Сделайте несколько вращательных движений кистью в ту и другую сторону, все это время замечая, как работают мышцы, как они натягиваются и сжимаются. Расслабьте кисть. Восхититесь своей рукой, подумайте о том, как много вы можете ею делать. Пошлите благодарную мысль своей руке. Опустите и расслабьте руку.

Сделайте то же самое с левой рукой.

Снова поднимите правую руку под прямым углом, опираясь на локоть, чтобы предплечье держалось вертикально. Как можно сильнее сожмите кулак, следя за тем, чтобы большой палец оказался снаружи, а не внутри кулака. Сгибайте сжатую в кулак кисть вперед и назад, ощущайте, как растягиваются мышцы. Разожмите кулак, опустите руку, расслабьтесь.

То же самое повторите с левой рукой.

Теперь мысленным взором пройдите по всем частям тела, с которыми вы только что работали, и проверьте, чтобы все они были расслаблены: стопы, ноги, бедра, живот, спина, грудь, плечи, шея, пальцы, кисти рук, предплечья.

Теперь как можно крепче стисните челюсти и сожмите веки. Затем отпустите напряжение и медленно расслабьтесь. Восхититесь такими замечательными органами, как глаза, уши, нос, рот, подумайте о том, сколько возможностей они вам дают, какими прекрасными средствами восприятия мира и самовыражения являются. Исполнитесь благодарностью к ним. Подумайте о том, как много вы

можете сказать миру одной лишь улыбкой — и улыбнитесь. Ощутите, как работают при этом мышцы вокруг глаз и вокруг рта, ощутите, как радостью и покоем наполняется сердце.

Сейчас все ваши беспокойства, страхи, болезни ушли, и вы ощутили, что осталась одна лишь чистая радость. Знайте, что это и есть ваша истинная суть. А все остальное — лишь наносное. Пожелайте радости, любви и здоровья своему телу.

Закройте глаза, ощутите, что лицо ваше абсолютно спокойно, тело расслаблено, конечности теплые и тяжелые, дыхание мягкое и спокойное. Прислушайтесь к ударам своего сердца. Пожелайте добра, силы и блаженства своему мозгу и нервной системе, голове и лицу, органам зрения, вкуса, обоняния и осязания. Пожелайте добра, здоровья, силы и блаженства каждому органу своего тела. Представьте, что каждый орган и все тело в целом буквально излучают здоровье.

Откройте глаза. Вы здоровы. И будете становиться с каждым днем все здоровее и сильнее.

САМОИСЦЕЛЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Все есть энергия, все есть вибрации. Человеческое тело, являясь уплотненным сгустком энергии, тоже живет по законам энергии. Ему тоже присущи вибрации, сокращения и прочие виды движений живой материи и энергии. Ибо все, что движется, — живет. Живым является все то, чему присущи свойства движущейся, вибрирующей энергии.

В живом организме ничто и никогда не является неподвижным. Бьется сердце, сокращаются мышцы, движется кровь по сосудам, движения совершает кишечник. Протяните вперед руку — и вы увидите, что, как бы вы ни пытались сохранить руку в неподвижности, она все равно будет совершать легкие колебательные движения! Живое не может быть неподвижным.

Когда в живом организме затухают колебания, вибрации, сокращения и другие виды движения, организм постепенно перестает быть живым, он стареет, болеет и умирает, разрушается. Значит, чтобы жить долго и сохранить вечную молодость, надо прежде всего поддерживать в организме всевозможные виды движений. Физкультура — прекрасный способ поддерживать мышцы в состоянии движения. Ну а как быть с остальными тканями, с внутренними органами? Не существует зарядки для желудка и спорта для нервных волокон. Но существует мощная энергия мысли. Энергия мысли настолько велика, что может заставить двигаться живую материю по своей воле.

Энергией мысли мы можем заставить двигаться и пульсировать самые неподвижные ткани, самые застойные области организма. Энергией мысли мы можем исцелять себя изнутри, производя массаж недоступных для иных воздействий тканей организма. Энергией мысли мы можем строить свой организм таким, каким мы хотим его видеть.

Энергия мысли создает нервные импульсы, которые, в свою очередь, приводят в движение внутренние органы и ткани. Движение дарит им жизнь, молодость, здоровье, движение разгоняет застойную энергию и дает прилив новым жизненным силам.

Научившись создавать внутри себя движение при помощи мысленного воздействия, вы открываете двери в царство здоровья и вечной молодости. Наиболее целительный вид движения, который мы можем создать, — это пульсации. Это совсем не так сложно, как может показаться, и доступно каждому человеку без исключения, независимо от возраста и состояния здоровья. Уже простая концентрация внимания на любом участке тела вызывает возрастание нервной активности в нем и усиливает циркуляцию крови, что само по себе уже целительно. Ведь это признаки возрастания жизненной силы! Если усилить мысленное воздействие, то вы легко сможете перейти к созданию целительных пульсаций. Несколько тренировок закрепят успех. Для тренировки предлагается следующее упражнение.

Упражнение «Пульсация»

Сядьте в удобную свободную позу. Внимательно посмотрите на указательный палец правой руки. Рассмотрите его как следует, обратите внимание на детали и подробности — форму ногтя, цвет кожи, ее поверхность. Поместите мысленно все свое внимание в кончик пальца и продолжайте его изучать. Вы можете уже сейчас почувствовать потепление в пальце и другие изменения ощущений.

Теперь положите палец на какую-либо поверхность — колено, ручку кресла — или поверхность, на которой вы сидите, и закройте глаза. Продолжайте удерживать внимание в кончике пальца. Теперь сосредоточьтесь на том, как кончик пальца воспринимает поверхность, с которой он соприкасается. Что он чувствует — прохладу или тепло, шершавость или скользкость? Все восприятие сосредоточено лишь в кончике пальца. Дышите свободно, не напрягайтесь. Представьте себе, что в кончике пальца загорается маленький огонек. И огонек этот посылает ощутимые импульсы по руке прямо в мозг. Мысленно пошлите пальцу команду начать

пульсировать. Представьте себе, как палец начинает совершать пульсирующие движения: ритмично увеличиваться и уменьшаться в объеме. По мере сосредоточения на этом образе появится ощущение тепла и пульсации в пальце.

Когда это состояние стало явственным, постепенно убирайте внимание из кончика пальца и переводите его на какой-нибудь предмет внешнего мира — потолок или противоположную стену, отдаленное дерево или облака. После чего можете возвращаться к своим обычным делам.

Тренируйтесь в ощущении пульсации изо дня в день — и это ощущение при помощи мысли вы будете вызывать в своем теле легко и просто. Постепенно вы научитесь по своей воле изменять ритм пульсации — делать его то быстрым, то медленным.

Заставить пульсировать силой своей мысли мы можем не только палец, но и любой орган и любую часть тела по своему усмотрению. Такая пульсация внутренних органов создает все условия для их очищения и обновления, так как усиливает кровоток, а значит, интенсивнее становятся процессы ввода полезных веществ и вывода вредных. Активизируются межклеточные жидкости и выводят застоявшиеся продукты жизнедеятельности клеток. Активизируются капилляры, своей сетью охватывающие орган, и оживляют его ткани, питая и очищая их. Улучшаются восстановительные процессы в клетках. Снимается внутреннее напряжение с органа, а значит, высвобождаются затрачиваемые на поддержание этого напряжения жизненные силы. Кроме того, пульсация внутренних органов порождает движение жизненной силы, насыщая здоровой энергией ткани, освобождая от застойных зон и пагубных энергий и возвращая им молодость и здоровье.

Когда вы концентрируетесь на каком-то органе и приказываете ему начать пульсировать, вы не только посылаете ему соответствующий нервный импульс, но и входите в контакт эфирным телом этого органа. Энергия мысли соприкасается с энергией эфирного тела органа. В итоге вибрация энергии мысли создает соответствующую вибрацию и в эфирном теле органа, и эта вибрация эфирного тела передается физическому телу органа. Орган начинает вибрировать и пульсировать. Эти вибрации стирают застойные и чужеродные энергии и оздоравливают орган на энергетическом и на физическом уровнях.

Возможно, вам не сразу удастся почувствовать пульсации. Но это не значит, что их нет. Заставляя органы пульсировать силой мысли, вы непременно создаете пульсацию. Но для того чтобы она стала ощутимой, нужно повышение чувствительности, а для этого нужны тренировки. Со временем вы непременно начнете ощущать целительные пульсации, созданные силой вашей мысли.

Для того чтобы усилить положительный эффект такой работы, вы должны пробудить в себе важнейшие три силы, способствующие оздоровлению и омоложению. Вы должны разбудить в себе веру в целебную силу упражнения. Вера — могучая сила, которая уверенно поведет нас к успеху. Ваша вера — это проявление вашей готовности трудиться во имя здоровья. Если вы верите — вы добиваетесь результата; если же вера слаба — вы так и ограничиваетесь пустыми рассуждениями о том, как хорошо было бы быть здоровым, но ничего не делаете для этого. По верьте — и вы будете молоды и здоровы.

Вторая сила, которую вы должны пробудить в себе, надежда. Надежда — это твердый расчет на успех. Если вы твердо рассчитываете на успех, вы убеждаете свой мозг в том, что успех достижим. Если вы не надеетесь достичь успеха — вы его не достигаете. Если вы делаете упражнения с усмешками и неуверенностью, не доверяя надежде, — успех недостижим. Надежда на успех позволяет нашему мозгу вести нас уверенно к успеху.

Третья сила, которую надо пробудить в себе, — любовь. Это должна быть искренняя любовь к самому себе и своему организму — не та любовь, которая сопровождается лишь жалостью к себе, а та любовь, которая является требовательной, не уступчивой к вашим слабостям и уверенной в вашей силе и вашей победе над болезнью и старостью.

Пробудив в себе эти три силы, вы можете быть уверены в успехе.

Оздоровление позвоночника

Позвоночник — столь важный элемент человеческого организма, что именно от его состояния зависят многие и многие болезни. Корень многих заболеваний надо искать именно в позвоночнике. Если что-то не в порядке со здоровьем, в первую очередь обратите свой взор на область своей спины и спросите себя: какова моя осанка? Как выглядит мой позвоночный столб? Не искривлен ли, не сжат ли чрезмерной нагрузкой, не истерт ли годами жизни и привычкой к

неправильному положению? Древние врачи говорили: если болезней много — это болит позвоночник.

Для того чтобы излечиться, нужно правильно построить свой позвоночник. Правильно построенной должна быть в первую очередь его энергетическая конструкция. За правильным построением энергетической конструкции непременно последует правильное построение физической конструкции.

Не заостенел ли ваш позвоночник, не забыл ли он о том, что такое подвижность, пластичность? Не погряз ли он в болотах застойных энергий?

Целительная пульсация поможет вам вновь сделать позвоночник живым, подвижным, она устранил напряжение мышц, освободит зажатые нервные окончания, улучшит кровоснабжение и устранил застойные явления.

Нужно сесть на стул с прямой спиной так, чтобы спина не опиралась на спинку стула. Стопы плотно прижаты к полу. Глаза закрыты.

Все внимание сконцентрировано в копчике. Нужно послать туда доброжелательную мысль с пожеланием здоровья. Затем нужно представить себе, как копчик теплеет. Затем нужно послать туда команду начать пульсировать, то есть ритмично расширяться и сжиматься в горизонтальном направлении, влево и вправо. Затем переместить внимание в крестцовый отдел и представить себе пульсацию в том же направлении в этом участке. Далее переместить внимание на поясничный отдел и приказать пульсировать в стороны ему. Затем плавно перейти на грудной отдел позвоночника и там ощутить пульсацию. Сначала пульсация начинается в нижней части грудного отдела, затем переходит в верхнюю часть грудного отдела и затем пульсации начинаются в шейном отделе. На весь путь от копчика до основания шеи отводится 5 минут.

Затем внимание снова перемещается в копчик. Теперь нужно приказать ему расширяться и сжиматься в направлении вперед и назад, то есть в сторону живота и спины. Копчик пульсирует вперед-назад, затем крестец пульсирует вперед-назад, затем позвоночник в области поясницы пульсирует вперед-назад, затем в грудном отделе — сначала в нижней, затем в верхней его части, затем в шейном отделе. На весь путь от копчика до основания черепа — 5 минут. На всю процедуру, таким образом, затрачивается 10 минут. Выполнять в среднем два раза в неделю.

Оздоровление верхних и нижних конечностей

Не забыли ли вы о своих конечностях? Можете ли вы сказать, что регулярно уделяете им свое внимание? Что заботитесь о них? Если это так, то не будет застоев в области пальцев, коленей, локтей и прочих суставов, не будет болей и неприятного хруста. Если ваши пальцы по большей части холодны, если они плохо двигаются и вы не можете дать команду своему среднему пальцу на ноге пошевелиться отдельно от других пальцев, если так же не могут этого сделать по отдельности указательный, безымянный, мизинец и большой палец, если так же движутся с трудом пальцы рук, — значит, вы забыли о своих конечностях, вы не шлете им свое тепло и добро, вы не устаиваете их пожеланием здоровья и благополучия. Тогда не удивительно, что конечности ваши нездоровы.

Мудрые йоги всегда знали, что свое «я» есть у каждого органа, у каждой части тела, а значит, и у каждой конечности, и даже у каждого пальца. Это «я» — не что иное, как душа. Душа не может жить, когда ее не питают. А питание души — это энергия. Насыщать наши клетки энергией — это значит насыщать их чистым божественным духом. Насыщать их божественным духом — значит делать их одухотворенными и более сознательными. Одухотворенные насыщенные энергией осознания клетки формируют одухотворенный насыщенный энергией организм. Такой организм более послушен нам, он благодарен и служит нам верой и правдой долгие годы.

Не похожи ли ваши пальцы на окостеневших от неподвижности и забвения узников тюрьмы, которую создали им вы сами? Выпустите их из тюрьмы, дайте им свободу, дайте им здоровье, дайте им энергию целительных пульсаций.

Целительные пульсации в конечностях освободят их от воспалительных процессов. Целительные пульсации улучшат ток крови и лимфы, и тем самым дадут здоровье и силу конечностям. Целительные пульсации снимут усталость, позволят вашим рукам и ногам активнее выполнять физическую работу. Целительные пульсации в конечностях оздоравливающе повлияют на весь организм.

Сесть или лечь в удобную позу. Можно сопровождать занятия приятной музыкой. Закрывать глаза. Направить внимание в область от пальцев до локтя правой руки. Представить в этой части тепло, затем пульсации вправо- влево. Мысленно дать команду той же области левой руки последовать примеру правой. Мысленно присоединить

левую руку к движениям правой. Внимание при этом направлено одновременно в области от пальцев до локтя левой и правой руки. Продолжительность пульсаций в этой зоне — 2 минуты.

Затем мысленно перевести внимание в область локтя правой руки. Дать команду локтю правой руки пульсировать влево-вправо, затем мысленно присоединить к нему локоть левой руки и представить в них пульсации одновременно. Время воздействия — 2 минуты.

Затем перевести внимание в область от локтя до плечевого сустава правой руки. Представить там тепло и пульсации. Присоединить левую руку, ту же область, и одновременно ощущать пульсации в двух руках в течение двух минут.

Снова перевести внимание в область от пальцев до локтя правой руки. Теперь нужно заставить эту область пульсировать в направлении вперед-назад. Добившись ощущения пульсации, дать команду той же области левой руки последовать примеру правой. Ощутить пульсации вперед-назад в двух руках одновременно — время воздействия 2 минуты.

Перевести внимание на локоть правой руки, дать команду пульсировать вперед-назад, присоединить к пульсациям левый локоть, продлить пульсации 2 минуты.

Перевести внимание на область от локтя до плечевого сустава правой руки, заставить пульсировать в направлении вперед-назад; затем включить в работу и вторую руку. Время — 2 минуты.

Через 2—3 минуты отдыха обратиться к ногам. Внимание направлено на область правой ноги от пальцев и ступни до колена. Дать команду этой области пульсировать влево-вправо, затем дать команду той же области левой ноги присоединиться. Пульсация в данной области обеих ног длится 2 минуты.

Затем перевести внимание на область колена правой ноги. Ощутить пульсацию влево-вправо, мысленно присоединить левую ногу и одновременно ощущать пульсации влево-вправо в коленях обеих ног в течение 2 минут.

Затем перевести внимание на область от колена до тазобедренного сустава правой ноги, ощутить пульсацию влево-вправо, затем мысленно присоединить левую ногу, ощущать пульсации в данной области обеих ног одновременно в течение 2 минут.

Затем вернуть внимание в область от стопы до колена правой ноги и представить себе эту область пульсирующей вперед-назад, присоединить левую ногу, ощущать пульсации 2 минуты.

Перевести внимание в область колена правой ноги, заставить его пульсировать вперед-назад, присоединить левую ногу, мысленно заставив ее следовать примеру правой, ощущать пульсации в обоих коленях одновременно 2 минуты.

Затем перевести внимание в область от колена до тазобедренного сустава правой ноги, заставить пульсировать вперед-назад, присоединить левую ногу, которая переймет ощущения от правой, заставить пульсировать обе ноги 2 минуты.

Выполнять каждый день в течение недели, повторить недельный цикл через месяц, затем еще через месяц, затем будет достаточно одного недельного цикла раз в три месяца.

Противопоказано при раковых заболеваниях и образовании тромбов.

Оздоровление толстого кишечника

Множество болезней берут свое начало в толстом кишечнике. Очень часто он становится скопищем отходов, помойкой организма. Но даже помойки полагаются чистить. Человек чистит помойки и отхожие места в том месте, где он живет, и забывает о необходимости очищения своего собственного организма, превращаясь в ходячую помойку. Именно из засоренного кишечника начинается свой разбег по организму множество болезнетворных инфекций. Ведь болезнетворные микроорганизмы порождаются лишь грязью и гнилью.

Когда толстый кишечник пребывает в застое и неподвижности, он становится стоячим болотом. В нем не движется энергия, его давно не навещали потоки жизненных сил, он забыл о том, что значит правильно обмениваться веществами с окружающей средой. Он плодит болезнетворные организмы и рассылает их по всем органам и тканям. Такой организм не может быть здоровым.

Как только толстые кишки перестают быть застойным болотом и очищаются, человек начинает чувствовать себя молодым и здоровым. К нему возвращается нежный румянец молодости и атласная кожа юности. Его речь и улыбка больше не сопровождаются ужасным смрадным запахом. Он чист, красив, здоров и молод.

Оздоровление толстого кишечника начинается с продавливания живота. Продавливать нужно начиная от пупка четырьмя вытянутыми пальцами правой руки, на наибольшую глубину, вибрирующими движениями. Надо обойти пупок по часовой стрелке этими продавливающими движениями сначала по совсем малому кругу, затем по кругу большей окружности, затем еще больше — сделать три

концентрических круга вокруг пупка. Затем то же самое против часовой стрелки. Затем выполнить поглаживание живота мягкими движениями пальцев, затем поглаживание всей ладонью вокруг пупка. Если живот тверд и неподвижен, начинать продавливание с легких неглубоких движений, постепенно делая их глубже, насколько возможно.

Затем нужно переходить к работе силой мысли.

Сесть удобно, расслабиться и сконцентрировать внимание на правой части живота. Мысленно вызвать пульсацию этой части влево и вправо. Должно быть чувство, что внутренности правой части живота (правее пупка) расширяются и сжимаются в горизонтальном направлении влево-вправо. Затем перейти на левую часть живота и там представлять пульсации влево-вправо.

Затем заставить пульсировать правую сторону живота в направлении вперед и назад, затем то же самое с левой частью живота.

Так нужно делать на протяжении месяца ежедневно по 10 минут в день. Это оздоровит толстый кишечник. После этого достаточно будет делать данное упражнение два раза в неделю по 10 минут, что будет способствовать поддержанию здоровья и не допустит возобновления застойных процессов в толстом кишечнике.

Оздоровление тонкого кишечника

Если толстый кишечник располагается в боковых областях живота, то тонкий кишечник — в самом его центре.

Тонкий кишечник загрязняется меньше, чем толстый. Но именно он отвечает за основное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в организм. Нужно помочь ему в этом — иначе не будет полного здоровья.

Предварительно нужно промассировать живот руками, так же как и перед работой по оздоровлению толстого кишечника. Затем сесть или лечь, расслабиться и сконцентрироваться на области под пупком и сразу над пупком. Послать в эту область мысль о благодарности вместе с пожеланием здоровья и нормальной работы. Можно представить себе тонкий кишечник в виде клубка. Представить себе, как этот клубок сжимается и разжимается сначала влево-вправо, затем вперед-назад, затем вверх-вниз.

Делать в течение недели ежедневно по 5—7 минут. Затем сделать перерыв на 2 месяца и после повторять в течение двух дней по 7—8 минут. Затем делать один раз в три месяца два дня подряд в течение

8—10 минут. Если при этом ежедневно массировать живот руками, то тонкий кишечник будет работать очень хорошо.

Оздоровление печени

Думаем ли мы о том, как следует обращаться со своей печенью? Большинство людей вообще не задумывается об этом. Они считают, что печень, как и прочие органы, раз уж она заложена в нас Творцом и природой, то и должна работать без нашего участия. Так и бывает в молодые годы. Мы можем не знать, где у нас находится печень, где почки, а где желудок, — и все-таки все эти органы работают бесперебойно. Но со временем органы устают от бесперебойной работы. А главное — они устают от отсутствия внимания. Когда человек относится к своему организму как к бездушному механизму, мотору, который, будучи один раз заведен, всю жизнь будет работать на нас без участия и заботы с нашей стороны, — то «мотор» этот очень быстро выходит из строя. Потому что человек с точки зрения физиологии — это одушевленный живой организм, требующий любви и внимания. Когда мы уделяем внимание своему организму, мы вместе с вниманием посылаем ему энергию. Когда мы посылаем энергию организму, мы наделяем каждую его клетку душой и духом, мы делаем клетки сознательными, наделенными внутренней светимостью, которая есть синоним здоровья.

Все органы требуют внимания. Печень требует внимания, особого по своему качеству. Печень — самый грубый, малочувствительный и неповоротливый орган организма. Поэтому ласковых увещаний и просьб она просто не услышит и не поймет. Печень — орган, нуждающийся в приказах. Чем отчетливее, яснее, напористее и энергичнее будет приказ, тем большей будет отдача от печени. Печень требует особой энергии — мощной и сильной. Эту энергию несет не простое внимание, но внимание, сопровождаемое четким приказом.

Мысленная работа с печенью необходима для поддержания здоровья всего организма. Ведь здоровье в большой степени зависит от нормальной работы печени, так как она пропускает через себя и очищает весь объем крови, циркулирующей в организме. Печень очищает всю кровь организма, а без очищения крови организм не может жить. Вот почему печень является столь важным органом.

Прежде чем приступить к оздоровлению печени силой мысли, нужно провести ее прогревание при помощи наложения ладоней на область печени. Для этого надо растереть ладони до появления в них

тепла, затем положить левую ладонь на область печени, под ребрами с правой стороны, а правую ладонь — на спину, напротив печени. Мысленно представить себе, что между ладонями течет поток теплой энергии, который пронизывает печень и прогревает ее.

Затем снять руки, расслабиться в удобной позе — сидя или лежа, и сосредоточить все свое внимание на области печени. Дать ей энергичный приказ быть здоровой и работать хорошо. Затем дать ей столь же энергичный приказ начинать пульсировать — расширяться и сжиматься в стороны. Сначала представить себе пульсирующие движения печени в направлении вправо и влево, затем в направлении вперед и назад — к животу и спине, затем в направлении вверх и вниз. Все это вместе делать 7—8 минут.

Если возникнут боли в области печени и легкая тошнота, не беспокойтесь: неприятные ощущения быстро пройдут.

Проводить ежедневно в течение трех недель. По прошествии трех недель проводить раз в неделю, при условии, что прогревание печени ладонями делается ежедневно.

Оздоровление желудка

Когда вы принимаете пищу, разве вы советуетесь со своим желудком? Разве вы спрашиваете его о том, что ему по нраву, а что нет? Разве вы вообще в этот момент помните о существовании своего желудка и о том, какие потрясения вы устраиваете ему то и дело неумеренным употреблением яств и обильными возлияниями?

Разве стоит удивляться после этого, что желудок иногда начинает просто кричать о помощи? У нашего организма есть только одна возможность говорить с нами, у него есть только один язык, один голос. Этот голос — боль. Других средств, чтобы объявить о своих проблемах, чтобы заставить нас обратить, наконец на него внимание у организма нет. Множество неприятных ощущений в желудке — это просьба желудка наконец начать обращать на него внимание, начать советоваться с ним и не игнорировать его нужды.

Не слишком ли вы бесчеловечно обращаетесь со своим желудком? Нужно немедленно исправить это положение. Если вы не хотите получить серьезные болезни, надо начинать прямо сейчас считаться со своим желудком, не игнорируя больше его страдания и просьбы.

Работа по оздоровлению желудка начинается с ежедневного продавливания живота при помощи четырех пальцев правой руки. Если таковое продавливание вызывает слишком неприятные

ощущения и боли, то нужно заменить его легким поглаживанием ладони по часовой стрелке.

Затем делается прогревание желудка ладонями, что помогает снять воспалительные процессы. Для этого левая ладонь накладывается на желудок, под ребрами с левой стороны, а правая — на спину напротив желудка. Представлять между ладонями мощный поток теплой энергии, которая пронизывает желудок и насыщает его светом до каждой клетки.

Затем нужно уделить полчаса времени оздоровлению желудка при помощи силы мысли. Можно сопровождать упражнение музыкой. Лечь на спину, расслабиться, сосредоточить все свое внимание на области желудка. Направить ему благодарственную мысль и просьбу о здоровье. Сначала внушить желудку мысль о необходимости начать пульсировать в направлении вверх-вниз, через 10 минут перейти на пульсации в направлении вперед-назад, еще через 10 минут к пульсации в направлении в стороны — вправо и влево. На это отводится также 10 минут. Должны быть ощущения ритмичного расширения и сжатия желудка в этих направлениях последовательно.

На такую работу по оздоровлению желудка отводится неделя ежедневных получасовых упражнений. По прошествии недели такая работа проводится один раз в неделю на протяжении примерно 20 минут.

Оздоровление почек

Осознаете ли вы всю важность почек для вашего организма? Ощущаете ли вы, как работает эта мощная выделительная система? Знаете ли вы, как это жизненно важно для вас — чтобы очистительная и выделительная эта система не давала бы сбоев? О, поистине гениально поработала Природа, задумывая человеческий организм! Разве могла она предположить, как человек сам, своими мыслями и деяниями, будет искажать ее гениальный замысел!

Только добрые мысли и чувства должны посылаться нами в окружающий мир и внутрь себя. Только внимание и заботу мы должны оказывать всем органам нашего организма — и почкам в том числе.

Почки требуют внимания и заботы для того, чтобы они могли служить нам верой и правдой всю жизнь. Почки требуют постоянного выражения им благодарности и пожеланий здоровья. Тогда они смогут получать необходимую энергию духа и справляться со своей основной задачей — выводить ненужные и вредные элементы, растворенные в крови. Если кровь слишком загрязнена, то почки

могут не справляться с нагрузкой. Поэтому, принимая химические лекарства и злоупотребляя нездоровой пищей и напитками, всегда советуйтесь со своими почками, спрашивайте их, не будет ли непосильной эта нагрузка, смогут ли они очистить вас от такого количества ненужного хлама. Будьте внимательны к своим почкам, помните, что они и день и ночь трудятся во имя вашего блага, не злоупотребляйте их усердием и преданностью.

Прежде чем перейти к оздоровлению почек силой мысли, нужно выполнить наложение рук на область почек. Энергично разотрите ладони друг о друга, добиваясь появления ощущения тепла. Затем наложите ладони на область почек — на нижнюю часть спины, по обе стороны от позвоночного столба, чуть ниже того места, где располагаются самые нижние ребра. Держать ладони нужно около 5 минут, представляя себе, как от ладоней устремляется поток теплой энергии внутрь тела, там этот поток пронизывает насквозь почки и насыщает каждую их клетку энергией. Добейтесь появления ощущения тепла в почках.

Затем пальцами обеих ладоней сделайте несколько очень легких похлопывающих движений по области почек — похлопывания должны быть настолько легкими, чтобы ощущения от них были только приятными и не переходили грань, за которой заканчивается комфортное состояние.

Затем можно переходить, собственно, к оздоровлению силой мысли. Нужно лечь или сесть в удобную позу, расслабиться и сконцентрировать внимание на области почек. Представить пульсации в обеих почках одновременно, сначала в направлении вверх-вниз, затем в направлении влево-вправо, затем в направлении вперед-назад. На каждое направление затратить 3—4 минуты.

Проводить ежедневно в течение двух недель, по истечении двух недель — два раза в месяц.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ СИЛОЙ МЫСЛИ

Общий массаж всего тела силой мысли производит огромный оздоровительный эффект. Благодаря такому массажу все ткани всех органов приходят в наиболее благоприятное состояние. Это создает общий фон здоровья в организме. Хотя бы один раз побывав в этом состоянии, организм будет стремиться снова и снова вернуться в него. Таким образом мы показываем организму пример здоровья, а далее он сам будет стремиться следовать примеру, почувствовав, что такое

состояние для него является наиболее подходящим. Так пробуждается целительная сила внутри организма — сила, которая отныне будет исцелять ваш организм сама по себе, даже без вашего вмешательства.

Для успеха этого упражнения важно привести себя в хорошее настроение и войти в созидательное состояние, сопровождающееся радостным, положительным восприятием себя самого и окружающего мира.

Сесть прямо, положив руки на колени, глаза закрыть, стопы плотно прижать к полу. Расслабить все мышцы. Направить все свое внимание в правую стопу, представить там ощущение тепла. Затем медленно поднимаем точку концентрации внимания вместе с ощущением тепла к коленному суставу, затем к тазобедренному суставу, затем к копчику. От копчика ощущаем течение тепла по позвоночнику, от позвоночника в правое плечо, затем по правой руке к локтю и до кончиков пальцев. Затем вновь ведем внимание вместе с ощущением тепла по правой руке вверх, к локтю, затем к правому плечевому суставу, направляем внимание вместе с ощущением тепла к правой ключице и правой лопатке. Проводим ощущения к левой ключице и левой лопатке, затем ведем к левому плечу и по левой руке вниз, к локтю и до кончиков пальцев. Затем возвращаем внимание вместе с ощущением тепла вновь по левой руке вверх, к левому плечевому суставу, оттуда переходим в позвоночник и направляем внимание с ощущением тепла вниз, к копчику. Далее переходим к левому тазобедренному суставу и ведем тепло по левой ноге вниз, к колену, затем к стопе и доводим до кончиков пальцев левой ноги. Далее вновь поднимаемся с ощущением тепла по левой ноге вверх, к левому тазобедренному суставу, переводим на правый тазобедренный сустав и оттуда ведем вниз по правой ноге до стопы и кончиков пальцев. Затем мысленно приказываем теплу вылиться через пальцы правой ноги наружу и рассеяться в пространстве либо уйти в землю.

Затем снова концентрируемся на правой стопе и даем ей команду начать пульсировать — ритмично сжиматься и разжиматься одновременно во всех направлениях, становясь то больше, то меньше. Затем переводим это ощущение на область голени правой ноги, ощущаем, как пульсирует голень. Затем — на коленный сустав правой ноги. Здесь ощущение пульсации нужно задержать дольше. Затем пульсирует бедро правой ноги, затем копчик, затем крестец, затем поясничный отдел позвоночника, затем нижняя часть грудного отдела, затем верхняя часть грудного отдела, затем шейный отдел, затем правый плечевой сустав — здесь пульсации продлить дольше, затем

плечо правой руки, затем локоть правой руки — здесь тоже продлить пульсации дольше, как и в других суставах, затем предплечье правой руки, затем запястье, кисть, пальцы, затем в обратной последовательности поднимаем внимание вместе с пульсациями вверх по правой руке, возвращаем ощущения к правому плечевому суставу, переводим их на правую ключицу и правую лопатку, переводим в левую ключицу, затем в левую лопатку, в левый плечевой сустав — здесь задерживаем пульсации дольше, затем в левое плечо, в левый локтевой сустав — также задерживаем дольше, в левое предплечье, запястье, кисть, пальцы. Затем в обратной последовательности ведем внимание вместе с пульсациями вверх по левой руке, переходим на позвоночник, заставляем пульсировать шейный отдел, затем верхнюю часть грудного отдела, затем нижнюю часть грудного отдела, затем поясничный отдел, затем крестец, затем копчик. Оттуда ведем внимание к левому тазобедренному суставу — заставляем его пульсировать чуть дольше, затем бедро левой ноги, коленный сустав, также продлив здесь пульсации, затем голень, стопу и пальцы левой ноги. Снова в обратной последовательности ведем ощущения вверх по левой ноге, доводим до левого тазобедренного сустава, оттуда переводим в правый тазобедренный сустав и спускаем вниз по правой ноге, доводим до правой ступни, где пульсации постепенно утихают.

Нужно хорошо концентрировать свое внимание и не отвлекаться, чтобы внимание не переключалось на посторонние мысли и ощущения. Добиваться четкого ощущения пульсаций в каждой части тела. После такого оздоровительного массажа силой мысли самочувствие улучшается сразу же и во всем теле разливается приятный покой и сила. В организме восстанавливается баланс созидательных и разрушительных сил, обнаруживается равновесие и гармония в течении энергии. Здоровье начинает завоевывать свои позиции во всем теле.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИСЦЕЛЕНИЕ ДУХОМ

Творец, создавая мир и человека в мире, наделил каждого из нас божественной искрой — частичкой божественного духа. Каждый из людей носит в себе частицу божественной природы, хоть многие и не подозревают об этом. Божественная природа живет в каждом из нас, и именно она является нашей истинной сутью.

Энергия Вселенной, энергия нашего мира — это и есть божественный дух. Божественным духом пронизан весь наш мир, им отмечен и человек. И нет другой целительной силы в мире, кроме этого божественного духа. Это и есть целительная сила внутри нас, целительная сила, скрытая до поры до времени.

Она оживает тогда, когда мы вспоминаем о своей духовной природе. Она вступает в силу тогда, когда мы вспоминаем о вездесущей энергии Вселенной, которая лишь ожидает нашего зова, чтобы прийти к нам на помощь. Божественный дух внутри нас оживает и начинает нам помогать тогда, когда мы вспоминаем, что этот дух и есть наша истинная сущность, которую надо поддерживать и развивать в себе.

Энергия — это дух. Живой дух — это движение, вибрации, свечение энергии. Каждый из нас может насытить энергией духа свое тело. Каждый из нас может одухотворить каждую клетку своего тела, то есть дать ей энергию, свет, силу, саму жизнь. Только одухотворенная, насыщенная энергией жизни клетка становится здоровой и молодой. Только такие клетки составляют поистине здоровые ткани организма. Только такие ткани даруют нам здоровье и вечную молодость.

Насытить ткани и органы духом, энергией Вселенной — значит уподобиться самой Вселенной в ее могуществе, силе и здоровье, значит уподобиться самому Творцу. Другого пути к здоровью и молодости нет.

Открыв в себе дух, укрепив его и научившись соединять божественную искру энергии с телом, вы обретаєте все то, о чем только может мечтать человек на Земле: счастье, избавление от болезней, победу над старостью. Рано или поздно каждый человек на Земле придет к необходимости этого. Я верю в то, что всем людям рано или поздно надоест страдать и мучиться. И, испробовав множество разных средств и разочаровавшись в них, они рано или

поздно вынуждены будут обратиться к своей истинной природе и к единственной целительной силе внутри себя — своему духу, жизненной силе, божественной энергии. Когда это случится, планета Земля преобразится. На ней будет царить гармония, покой, мир и здоровье. Я верю, что следующее за мной поколение окажется настолько мудрым, что сумеет приблизить это прекрасное будущее человечества.