



# Кашудзо НИШИ

Энергетическое  
питание:  
макробиотика



# КАЦУДЗО НИШИ

## Энергетическое питание: макробиотика

*Задача человека, который хочет быть здоровым, — получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании — в таком сочетании, в котором они находятся в природе.*

*В этой книге говорится о том, как вернуть себе нужное соотношение ян и инь с помощью правильного питания и как помочь себе в восстановлении этой гармонии при помощи зрения, слуха и других органов чувств.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ (интерактивное)

---

---

<b>ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ — ПРИРОДА .....</b>	<b>6</b>
<b>ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА .....</b>	<b>8</b>
ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ — ПРИЗНАК НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ...	8
Ода цветущей сакуре .....	10
ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК .....	12
Ки нашего тела: инь и ян .....	12
Пять стихий тела .....	14
Меридианы, по которым циркулирует ки .....	17
<b>ПИТАНИЕ И ГАРМОНИЯ ТЕЛА .....</b>	<b>19</b>
«ПИЩА, КОТОРАЯ УЛУЧШАЕТ СУЖДЕНИЕ» .....	19
ИНЬ- И ЯН-ЭНЕРГИЯ В ПИЩЕ .....	20
Ода рисовому полю .....	25
Чудесный рис — самое лучшее средство очищения.....	26
Очищение рисом .....	27
Традиционные рецепты приготовления риса .....	27
Зерна пшена лечат и очищают .....	28
Очищение пшеном .....	28
Рецепты приготовления пшена .....	29
Гречневая крупа избавит от лишнего веса .....	29
Способы приготовления гречи .....	29
Целебные свойства ржи .....	30
Рецепты приготовления ржаных блюд .....	30
Овощи .....	31
Капуста.....	31
Морковь .....	32
Редька.....	32
Тыква.....	32
Репа .....	32
Сладкий перец .....	33
Лук.....	33
Как готовить овощи .....	33
Бобы .....	33
Рыба и морепродукты .....	34
Чай .....	34
Если хотите быть здоровым .....	35
Не разогревайте пищу вторично.....	35
О вреде сахара .....	35
ЭНЕРГИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ В ПИЩЕ .....	36

Пример питания в течение дня .....	37
Как прочистить энергетические меридианы.....	38
Прогревание точек .....	39
Массаж точек.....	40
<b>ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПИЩИ.....</b>	<b>40</b>
Общее утомление.....	43
Головные боли.....	43
Простуда .....	44
Сердечные болезни .....	45
Болезни почек.....	45
Болезни печени.....	46
Малокровие .....	46
Кишечные проблемы .....	46
Кожные болезни.....	47
Болезни щитовидной железы.....	47
Болезни сосудов .....	47
Судороги.....	48
Кровотечение десен .....	48
Бессонница .....	48
Страх, тревога, тоска .....	48
Рак излечим .....	49

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ ДУХА .50**

<b>РАВНОВЕСИЕ ДУШИ ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....</b>	<b>50</b>
Результаты правильного питания .....	50
Хорошее настроение.....	50
Отсутствие усталости .....	51
Глубокий сон.....	51
Нормальный аппетит .....	51
Быстрота суждения и действия.....	51
Ощущение справедливости.....	52
Как помочь равновесию души.....	52
Упражнение «Полное расслабление».....	53
Упражнение «Созерцание свечи».....	55
Упражнение «Задержка дыхания».....	56
<b>ОЧИЩЕНИЕ РАЗУМА .....</b>	<b>56</b>
Если трудно ощутить благодарность.....	58
Упражнение «Ощутите благодать» .....	58
Если тревога не уходит.....	59
Упражнение «Освобождение от тревоги» .....	59
<b>ПРОСВЕТЛЕНИЕ ДУХА .....</b>	<b>60</b>
Сатори .....	60
Упражнение «Осознайте себя и Вселенную».....	61

Медитация.....	62
Медитация «Простое сидение».....	63
Медитация «Обычная ходьба».....	65
<b>ПИТАНИЕ ДЛЯ ЧУВСТВ.....</b>	<b>67</b>
Ода недвижному камню.....	67
<b>ГАРМОНИЯ В ОКРУЖАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ.....</b>	<b>68</b>
Икебана.....	68
Гармония жилища.....	70
Исцеление цветом.....	73
Исцеление звуком.....	75
Упражнение «Очищение и успокоение звуком».....	75
<b>РЕЦЕПТЫ МАКРОБИОТИЧЕСКОЙ КУХНИ.....</b>	<b>76</b>
Блюда из злаков.....	76
Блюда из овощей и фруктов.....	79
Супы.....	84
Напитки.....	85
Японская кухня.....	86
<b>ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ДЕЙСТВУЮТ.....</b>	<b>92</b>

## ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ — ПРИРОДА

---

---

Я много раз рассказывал о том, как врачи поставили на мне крест еще в моем далеком детстве, — я, с их точки зрения, не должен был дожить и до двадцати лет. И вот мне уже далеко за пятьдесят, и я намерен стать долгожителем, и смею верить, что есть у меня для этого все необходимые основания.

Медицина отвернулась от меня, лишив надежды не только на здоровье, но и на жизнь. И я начал искать собственные пути к исцелению. Терять мне было нечего — ведь я был обречен, во всяком случае считал себя таковым. Поэтому я не боялся искать, экспериментировать на себе, открывать новые средства исцеления — новые для меня и для современной медицины, но на самом деле хорошо известные человечеству с давних времен, просто забытые современной цивилизацией.

Как это ни парадоксально звучит, именно потеря всякой надежды заставила меня действовать самостоятельно. Ведь если бы врачи оставили мне хоть малейшую надежду, я бы, наверное, сидел в бездействии и ждал, что все как-нибудь обойдется само, что мне поможет случай, что врачи найдут нужное лекарство и выздоровление придет... Но надежды на случай не было. А где нет надежды — там должна вступать в действие воля, желание выздороветь, там должна начаться настоящая работа — нет, не работа, а битва за себя, за свою жизнь и здоровье.

Не верьте врачам, когда они говорят, что ваша болезнь неизлечима. Незлечимых болезней нет, когда за дело берется могучая человеческая воля. Не сидите сложа руки, но ждите, что нее пройдет как-нибудь само. Любая болезнь излечима — но только тогда, когда мы готовы приложить максимум усилий, чтобы преобразовать себя, построить заново свой дух и свое тело и начать принципиально иную жизнь.

Жизнь, построенную на принципах гармонии с природой.

Если мы болеем — значит, мы нарушаем законы гармонии природы. Других причин болезней нет! Человек — часть природы. Как только мы забываем это, как только мы отделяем себя от природы и становимся островами дисгармонии в бескрайнем океане гармонии — так океан гармонии сразу же

начинает затапливать эти острова, дабы не нарушали они красоту окружающего мира.

Не стали ли вы таким заброшенным островом, где вместо созидательных сил природы правит бал разрушение?

Вернуть себе природную гармонию и стать цветущим материком в океане Вселенной, а не свалкой мусора на ее задворках, — это и значит стать здоровым.

Гармония, чистота, свет, радость — вот законы жизни и законы здоровья. Вернуть себе здоровье может каждый человек, который захочет учиться у природы, который захочет снова стать неотъемлемой гармоничной частью природы. Весь опыт наших предков учит этому. Законы гармонии нам сегодня приходится открывать заново. Без этого нам трудно будет оставаться здоровыми, а значит, невозможно будет выжить. На Земле грядут новые времена. Они настанут очень скоро. Тот, кто не успеет перестроить свой дух и свое тело по законам Вселенской гармонии, будет просто обречен. Рост болезней в наше время — это предупреждение о грядущих переменах. Предупреждение, что надо остановиться и задуматься о том, так ли мы живем. Предупреждение о том, что надо меняться уже сейчас. Если только мы хотим продолжать жить и оставаться людьми.

## **ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА**

---

---

### **ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ — ПРИЗНАК НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ**

---

Вы видели когда-нибудь, чтобы в плохом настроении пребывали животные и растения? Нет, потому что этого не может быть. Плохое настроение свойственно только людям. Посмотрите на звездное небо. Есть там плохое настроение? Нет и быть не может. Взгляните на Луну и Солнце. Разве они страдают, мучаются, скучают и тоскуют? Никогда.

Природа вокруг нас здорова. Она всегда бодра и полна сил. Животное и растение могут быть больными и умирающими, но они никогда не будут впадать в уныние по этому поводу и страдать так, как страдает человек. Смерть в природе — это естественное продолжение жизни, это часть гармоничного процесса возрождения, умирания и нового рождения, часть всемирного закона вечного обновления, по которому живет весь мир. Поэтому смерть в Природе не вызывает такой тоски и отчаяния, как это бывает у людей, — природа мудра, она знает, что за смертью всегда идет обновление, возрождение, за ночью всегда идет рассвет, а за зимой — весна.

Несчастливым может быть только человек. Посмотрите на людей вокруг себя. Если вы увидите человека в унынии, в плохом настроении, в отчаянии — этот человек болен. Этот человек нарушил законы природы, он нарушил гармонию природы внутри самого себя. Он сам разрушил свое равновесие — ибо все, что происходит с нами, мы делаем своими собственными руками, даже если нам кажется, что это сделали с нами другие люди. Нет, несчастными делаем себя только мы сами!

Человек несчастный, унылый всегда болен. Ибо больна его душа — а болезнь души всегда влечет за собой болезни тела. Тоска на душе отражается очагами болезни во внутренних органах. Потому что внутренние органы у несчастного, тоскливого человека не получают своей дозы животворящей природной энергии. Своими мрачными мыслями он отсекает себя от течения этой энергии, словно перекрывает невидимый кран и лишает себя животворящего источника всего живого — источника жизни и здоровья.



Посмотрите на звезды и на небо. Они сияют, они сверкают, они преисполнены света и гармонии. Можете ли вы то же самое сказать о себе? Если нет — болезни готовы поселиться в вашей душе и в вашем теле, а может, уже поселились. И чтобы изгнать их из себя — надо только открыть доступ к сияющим источникам мировой энергии, разлитой повсюду вокруг нас. И стать частью природы, частью мирового океана сияющей энергии и силы. В этом, только в этом ключ к здоровью.

Что стало для меня первым шагом к моему выздоровлению — выздоровлению, шансов на которое не давали мне врачи? Этим шагом стало то, что я перестал быть капризным ребенком, который вечно недоволен окружающим миром. Я очень рано осознал скоротечность жизни — потому что знал, что жить мне осталось очень мало. Осознав скоротечность жизни, я понял, что мои капризы не продлят мне жизнь, а, напротив, способны лишь укоротить ее еще больше. Я понял, что капризы и упрямство не спасут меня, не улучшат моего состояния, а лишь ухудшат его. Я мог капризничать сколько угодно — но окружающие ничего не могли сделать для меня, а мое состояние лишь ухудшалось.

И мне не осталось ничего другого как смириться. Я перестал жаловаться на жизнь, на несправедливость судьбы, я перестал капризничать и требовать к себе особого отношения только на том основании, что я болен. Я принял все как есть — осознал неотвратимость смерти и смирился с этим. Я понял, что мои капризы и упрямство, мои жалобы на жизнь и сетования на несправедливость не отодвинут грядущую смерть, что злость и уныние лишь ухудшают течение моих болезней. И тогда я перестал злиться и отчаиваться и упрекать в своих несчастьях весь мир. Я принял свою близкую смерть как данность, заглянув в эту черную бездну в нежном детском возрасте, тогда как большинство людей не задумываются об этом до самой старости и всячески гонят от себя мысли о смерти. Я не мог их гнать, потому что ощущал, что смерть совсем рядом со мной. Она ходит за мной по пятам и наблюдает за каждым моим движением, я ощущал это почти физически. И однажды я понял, что единственное средство избавиться от этого кошмара — встретить смерть лицом к лицу: не убегать от нее, а заглянуть ей прямо в глаза и смириться с ее неизбежностью. Я заглянул в лицо смерти, я окунулся в черную бездну, я представил себе, что я уже умер. С этого момента началось мое выздоровление и возвращение к жизни.

Древняя мудрость говорит: если ты заглянул в глаза смерти — то смерть тебе больше не страшна, се для тебя больше нет, и впереди только жизнь и бессмертие. Тогда я не знал этого. Но я заглянул в глаза смерти — чтобы выйти из этой бездны к жизни. Выйти новым человеком, забывшим об унынии, плохом настроении, гневе и озлобленности. Тот, кто заглянул в глаза смерти, не будет унывать и отчаиваться — ибо он уже знает, что такое смерть, а потому будет ценить жизнь, какой бы она ни была. Пока мы живы — не может быть уныния. Ибо жизнь всегда прекрасна.

Пересмотрите свои мысли и чувства. Уйдите от гнева и злости и от обиды на весь белый свет за ваши беды и несчастья. Уныние, гнев и злость — это барьеры, отсекающие нас от целительных сил природы, от животворящих источников мировой энергии. Снимите эти барьеры — и откройтесь силе и энергии природы, мира, Вселенной. Эти целительные силы мгновенно хлынут в ваш освобожденный от цепей уныния и злости организм. Вы сделаете это без труда, если только действительно хотите жить и быть здоровым.

### ***Ода цветущей сакуре***

*В поисках путей исцеления я долгое время занимался медитацией. Я часами мог смотреть на море или любоваться цветущей сакурой. Медитация на цветущую сакуру с древних времен была очень важной составляющей образа жизни многих японцев. Но подражание Западу все чаще заставляет моих соотечественников отходить от этого прекрасного древнего обычая. Я нашел в этом обычае большой смысл для себя и постепенно перестал понимать людей, которые в вечной спешке и суете не находили времени для спокойного созерцания. Они не видели в этом созерцании смысла! Они думали, что смысл есть в бестолковой суете их жизни. На самом деле бессмысленна эта суета — и нет большего смысла, чем созерцать величие и покой природы, исполняться ее мудростью и ее силой.*

*Сакура цветет очень короткое время. Иногда всего несколько часов. И если мы в спешке и суете упускаем этот миг — мы теряем очень много. Теряем ощущение полноты и радости каждого мига бытия. Сакура отцветет — и этого мига больше не будет. Он не повторится никогда. На следующий год снова зацветет сакура — но это будут уже другие цветы, другой миг другой жизни. Этот же миг не вернется. Упуская его, мы упускаем жизнь, быстротечную нашу*

*жизнь, каждым мигом которой нужно дорожить как великой драгоценностью.*

*Я смотрел на цветущую сакуру, ни о чем не думая, не печалась, не отвлекаясь мыслями на какие-то заботы и постороннюю суету. И я чувствовал, как расцветает вместе с сакурой моя душа. Я ощущал, как тело мое наполняется непонятной, но прекрасной энергией. Я физически ощущал, как какие-то волны идут от цветущей сакуры ко мне и входят в мое тело, обновляя и оживляя его, неся мне здоровье.*

*Да, ощущение здоровья чуть ли не в первый раз в моей жизни пришло ко мне не от врачей и не от таблеток — а от цветущей сакуры.*

*Мое тело очень хорошо запомнило это ощущение, когда в меня входила целительная энергия сакуры — энергия здоровья. Я плыл на волнах этого здоровья, глядя на цветущую сакуру и впитывая в себя ее излучения. Моему телу очень понравилось это состояние — и оно захотело продолжения, захотело снова и снова испытывать на себе ощущения этого плаванья, или, лучше сказать, парения на волнах целительной энергии.*

*Я стал искать эту энергию повсюду. Я начал ощущать волны энергии, излучаемые разными веществами, предметами, растениями. Я почувствовал, что большинство продуктов, которые я привык употреблять в пищу, не несут этих приятных целительных излучений. Зато все, что я встречал в природе в чистом виде, — все то, к чему не прикоснулась рука человека, — несло в себе целительные излучения. Рисовые поля, фруктовые деревья, морские водоросли... Все это радовало ощущением силы и здоровья.*

*Не несли этой энергии и раздраженные, злые люди. Зато медитирующие или просто очень добрые люди (которых встречается не так много) радовали ощущением исходящей от них целительной силы.*

*Так я понял, что в мире существует энергия — целительная энергия. И эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь — через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки; второй путь — через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию; третий путь — через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения.*

*Я начал изучать древние источники и обнаружил, что об этой энергии человечеству давно известно. Издавна энергия, которой преисполнен окружающий нас мир, носит название ки. Таким образом, я сначала на своем опыте ощутил течение ки в окружающем мире и только потом узнал об этом из книг. Если бы я узнал об этом сначала из книг — возможно, я бы усомнился в прочитанном. Но поскольку я ощутил это на себе, то прочитанные книги лишь подтвердили мои догадки.*

*Что это за энергия ки? Это энергия неба и земли. Человек — сын неба и земли. Человек задуман Творцом как единое целое с небом и землей. Человек — часть неба и земли. Мы должны соединять в себе небо и землю. Когда мы отрываем себя от всего сущего, мы отрываем себя от целительной и животворящей энергии ки и становимся слабыми и больными.*

*Отрывает нас от этой энергии суета в мыслях и поступках, раздражение и уныние, разобщение с природой, неправильное питание.*

*Цветущая сакура научила меня многому. Она научила меня здоровью. Потому что научила впитывать в себя ки и снимать барьеры на ее пути — барьеры злобы, суеты, раздражения — всего того, что для очень многих людей все еще остается основным содержанием их жизни. Смотрите на сакуру, любуйтесь морем, наблюдайте закаты и рассветы. Учитесь здоровью у природы!*

## **ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК**

---

### **Ки нашего тела: инь и ян**

---

Ки окружающего мира неоднородна. Она содержит две составляющие — энергию неба и энергию земли. Энергия неба — это ян, энергия земли — инь.

Вся Вселенная — это взаимодействие двух видов энергии: ян и инь.

Человек — часть Вселенной. Он не может быть отдельным от нее существом, живущим по другим законам. Мы ведь родились здесь, в этой Вселенной, мы не пришельцы из других миров. А все, что рождается в этой Вселенной, создано по ее законам.

Закон нашей Вселенной — вечное взаимодействие ян и инь. Человек — часть Вселенной. Каждый из нас — это наша Вселенная в миниатюре. В каждом из нас точно так же должны взаимодействовать ян и инь, как во всей Вселенной. В каждом из нас в гармонии должны соединяться энергии ян и инь, энергия неба и энергия земли.

Вы когда-нибудь думали о том, чего в вас больше — неба или земли? И живут ли вообще в вашем теле эти великие энергии или они давно покинули вас и ваше тело стало не более как пустой сосуд, из которого ушла жизнь? Ибо жизнь — это и есть гармония ян и инь. За пределами этой гармонии нет жизни, нет здоровья, есть только застой, пустота, смерть. Небо и земля нашего организма — что это?

На свете нет ничего, кроме неба и земли. Все, что мы видим вокруг, все, что мы слышим и ощущаем, относится либо к энергии неба, либо к энергии земли. Больше ничего нет в нашем мире и быть не может. Два родителя у всего живого и неживого в мире — небо и земля. Два, ни больше и ни меньше.

И в человеческом организме нет ничего, кроме неба и земли. Вот почему мы говорим, что человек — это часть Вселенной и ее подобие. Как во Вселенной нет ничего, кроме неба и земли, так нет ничего кроме неба и земли и в человеческом теле. Все наши органы, все их функции, все их состояния, все их болезни — есть не что иное, как проявление энергии неба либо энергии земли, либо нарушение течений этих энергий.

Во Вселенной энергии неба и земли — ян и инь — существуют в гармонии и равновесии. По тому же подобию создан человек. И когда в человеческом теле энергии неба и земли существуют в гармонии и равновесии — тогда человек здоров. Ведь если эти энергии в гармонии и равновесии — значит, такой человек не нарушает законов природы, он живет в согласии со Вселенной и потому не болеет.

Но так бывает редко. Обычно люди нарушают законы и равновесие инь и ян внутри организма не соблюдается. Это происходит оттого, что нарушается гармония чувств, гармония восприятия внешнего мира, оттого, что люди не получают энергии от природы, а черпают ее в неживом механистичном мире душного пыльного города, и оттого, что люди питаются неправильно — не соблюдают в питании принцип равновесия инь и ян.

В человеке циркулируют энергии неба и земли — те же энергии, что циркулируют и во внешнем мире. Поэтому на состояние человека влияет и климат, и смена сезонов года, и солнечное излучение.

Задача человека, который хочет быть здоровым, — получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании — в таком сочетании, в котором они находятся в природе. Если инь начинает преобладать над ян или наоборот, в теле возникают аномальные явления. Возникает болезнь. Любая болезнь — не что иное,

как раскол между ян и инь. В случае преобладания ян всегда ослабевает инь, а в случае преобладания инь ослабевает ян.

Если преобладает ян, а ослабевает инь, тогда у человека повышается температура, краснеет лицо, его глаза блестят либо он впадает в беспокойное состояние, начинает излишне громко и возбужденно говорить, у него учащается пульс, дыхание очень шумное, глубокое, могут возникать судороги и излишние напряжения мышц. Такие люди подвержены кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры, они склонны к бессоннице. Боли, возникающие в теле, всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает инь, а ослабевает ян, человека бьет озноб, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он очень слабым глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях слабость либо неподвижность, очень редкий пульс. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул. Склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Инь и ян в теле человека не могут находиться в постоянном устойчивом соотношении. Потому что организм не способен быть вечно спокойным и неизменным — пока он жив, он меняется каждый миг. Поэтому соотношение ян и инь всегда колеблется. Это нормально. Плохо, когда баланс инь—ян нарушается сильно и это нарушение становится постоянным. Если нарушение баланса инь—ян постоянно, это говорит о том, что целительные силы внутри организма не справляются со своей работой. В организме отключаются природные механизмы, призванные возвращать организм в гармонию, в равновесие, призванные регулировать внутренние процессы так, чтобы человек был здоров.

Человек, у которого ян и инь в равновесии, не может заразиться, даже если находится в очаге заразной болезни.

В этой книге будет говориться о том, как вернуть себе нужное соотношение ян и инь с помощью правильного питания и как помочь себе в восстановлении этой гармонии при помощи зрения, слуха и других органов чувств.

## **Пять стихий тела**

---

Кроме гармонии ян и инь в природе присутствует еще гармония пяти элементов. Пять элементов, или пять стихий — это все то, из чего состоит вся энергия мира и жизни, вся энергия инь и ян. Эти пять

стихий, или элементов, — Огонь, Вода, Металл, Земля и Дерево. Все в природе складывается из движения, взаимодействия этих пяти элементов и их энергий.

Энергия Дерева — энергия, способствующая рождению, росту, увеличению. Это энергия весны.

Энергия Огня — энергия максимальной активности. Это энергия середины лета.

Энергия Металла — энергия спада, успокоения. Это энергия конца лета.

Энергия Воды — энергия минимальной активности, покоя. Это энергия осени.

Энергия Земли — энергия равновесия, стержня, на котором держится гармония. Это энергия зимы.

Все эти процессы — рост и развитие, максимум активности, затем спад, успокоение и минимум активности — процессы, которые постоянно идут в природе. Мы видим их и в смене времен года, и в смене времени суток. В соответствии с законом равновесия и гармонии, эти процессы должны идти и в человеческом организме так же постоянно, циклично, как и в природе. Но у человека так бывает редко — для этого надо быть здоровым и гармоничным человеком. Чаще у человека каких-то энергий не хватает, а каких-то в избытке. А если какой-то энергии не хватает — наступает перекося, нарушение гармонии, болезнь. Если бы лето не сменялось осенью — планета погибла бы под бурной растительностью. Если бы зима не сменялась весной — мы все давно бы окаменели под вечными льдами. Если бы активность не сменялась пассивностью — человек очень быстро умер бы от перевозбуждения. Если бы пассивность не сменялась активностью — человек бы умер от апатии и неподвижности.

Законы цикличности действуют и в природе, и в человеческом теле. Недостаток или избыток одной из энергий пяти элементов приводит к нарушениям здоровья.

Каждая энергия необходима определенным органам и частям тела:

- энергия Дерева — печени, мышцам и глазам;
- энергия Огня — сердцу, сосудам и языку;
- энергия Земли — селезенке и поджелудочной железе, соединительной ткани, органам ротовой полости;
- энергия Металла — легким, кожному покрову и волосам, носу;
- энергия Воды — почкам, костям, ушам.

Отсюда следует, что организм человека очень тесно связан с окружающей средой. Печень и мышцы имеют отношение к элементу Дерево, это энергия весны, и поэтому весной печень чувствует себя лучше всего. Летом болезни печени могут излечиваться, если же излечения не произошло, то болезнь усиливается осенью, когда энергии весны не хватает. Если осенью болезнь не приводит к смерти, происходит стабилизация зимой и улучшается состояние весной. В конце лета, когда царствует энергия Металла, редко случаются обострения болезней легких — зато они приходятся на весну, когда Металл в недостатке, а в избытке Дерево. Но болезни могут возникать и от переизбытка той или иной энергии. Переизбыток Огня может вести к болезням сердца, которое зависит от энергии Огня и особенно нуждается в ее гармонии, без недостатка и переизбытка. Почки зависят от энергии Воды — то есть зимы, а потому при переизбытке этой холодной энергии болят, — известно, что почки особо чувствительны к переохлаждению.

Итак, гармония всех энергий нужна всем органам человеческого тела.

Переизбыток той или иной энергии в теле человека сказывается и на всем его строении, на облике и типе внешности и характера.

Люди с переизбытком Древа имеют кожу землистого и даже зеленоватого оттенка, они высоки ростом, имеют широкие плечи, а руки и ноги маленькие. Не лидеры, но способны к обучению и активно выполняют поручения. Такие люди склонны к гневу.

Люди с переизбытком Огня склонны к покраснению кожи, лицо всегда имеет румяный оттенок, фигура округлая, выпуклые живот и бедра, быстрая походка. Очень энергичные, своевольные люди. Они любвеобильны, склонны к чрезмерной радости, которая может стать разрушительной, и к перевозбуждению.

Люди с переизбытком Земли имеют кожу желтоватого оттенка, круглое лицо, мощный торс. У них спокойный темперамент, они великодушны, скромны, не ищут славы и почестей. Такие люди склонны постоянно тревожиться.

Люди с переизбытком Металла имеют белую кожу, у них узкие плечи, тонкие руки и ноги, маленькая голова. Они просты, наивны, но осторожны и предусмотрительны. Такие люди склонны печалиться и горевать независимо от того, есть ли для этого реальные поводы.

Люди с переизбытком Воды имеют смуглую кожу, у них большая голова, узкие плечи, чересчур удлиненная спина, выступающий живот при общей худобе. Они подвижны, но движутся как на шарнирах,



могут быть хитры и даже нечестны. Такие люди склонны всего опасаться и страшиться, они боязливы, иногда безо всяких причин.

Привести к гармонии энергии пяти элементов в теле помогают правильное питание и правильное потребление энергии извне с помощью органов чувств.

## **Меридианы, по которым циркулирует ки**

---

Как попадает энергия неба и земли, энергия природы и энергия пищи в организм и как она доходит до каждого органа? Это происходит благодаря энергетическим каналам, или меридианам человеческого тела. Существует двенадцать главных меридианов: меридиан легких, меридиан толстого кишечника, меридиан желудка, меридиан селезенки и поджелудочной железы, меридиан сердца, меридиан тонкого кишечника, меридиан мочевого пузыря, меридиан почек, меридиан перикарда, меридиан трех обогревателей, связующий воедино все части тела, меридиан желчного пузыря, меридиан печени. Их нельзя увидеть — они пронизывают все тело, но составлены не из тканей, а из энергии.

Избыток или недостаток энергии, текущей по меридианам, приводит к болезням. Иногда бывает, что меридианы закупориваются, происходит застой энергии, она не поступает в нужных количествах к органам и системам. От этого тоже происходят болезни.

Все эти представления восточной медицины о человеке, к сожалению, забыты медициной западной. О чем нам говорит теория меридианов, пронизывающих все тело? О том, что человек — это не набор отдельных органов, это единая система, в которой все друг с другом связано. Западные врачи лечат отдельные органы. Они не знают о том, что когда заболевает какой-то орган — это лишь сигнал, что нездоров организм в целом. Не может быть больным отдельный орган, когда весь остальной организм здоров! Болезнь — не враг, которого нужно устранить любой ценой. **Болезнь — сигнал, что человек нарушает законы природы, из-за чего нарушается и правильное течение энергии в его теле.** Можно, конечно, заглушить этот сигнал с помощью лекарств. Но болезнь от этого не уйдет! Она лишь перекинется на другой орган или затаится в глубинах организма, чтобы при первом удобном случае проявить себя с новой силой.

Западная медицина думает, как справиться с болезнью, как победить этого врага. В корне неправильный подход! Я уверен, что надо наконец вернуть медицине нормальное положение дел — поставить ее с головы

на ноги: медицина должна не бороться с болезнями, а возвращать человеку здоровье! А это абсолютно разные вещи.

Бороться с болезнью — это значит заглушать сигналы боли, которые шлет организм, но при этом не приближать человека к здоровью.

Возвращать здоровье — это возвращать человеку состояние гармонии с природой, когда в организме не нарушаются основные законы природы, а потому болезни уходят сами.

И главное, что нужно для возвращения здоровья, — помнить о том, что тело человека пронизано энергетическими меридианами, которые связывают все органы и системы в единое целое.

Восточной медициной придуман гораздо лучший способ приведения организма к гармонии, чем изобретенные на Западе лекарства. Чтобы вернуть энергетической системе человеческого тела утраченное равновесие, применяют иглоукалывание и прижигание. В Японии этот метод стал известен еще в V веке нашей эры! Суть метода состоит в том, что, воздействуя на определенные точки энергетических меридианов, удастся убрать излишек энергии или добавить ее в случае недостатка. Многие люди очень удивляются, когда узнают, что, например, боль в почках можно облегчить, энергично прижав максимально согнутый мизинец ноги к стопе, а сердце улучшит свою деятельность, если сделать то же самое на руке.

Еще больше удивляются многие, узнав, что книзу от наружного края коленной чашечки есть точка «от ста болезней». Регулярное воздействие на нее позволяет не только укрепить здоровье, но и продлить годы жизни!

Как со мной это часто бывало, я сначала открыл для себя метод прижигания совершенно случайно, а потом уже узнал о нем из книг. А произошло это так. Лежа на горячих камнях у моря, я начал шутя прикладывать камни к различным точкам своего тела, в которых, как я чувствовал, есть боль, где как будто гнездятся болезни. Велико было мое удивление, когда от прикладывания камней к стопам я чувствовал, что мне становится легче дышать. Я продолжал эксперименты. И убеждался, что мои горячие камешки снимают боли и улучшают самочувствие.

То, чему учит нас природа — правильно питаться, усмирять избыточные чувства, приводить в порядок энергетику своего тела, — все это и означает — быть здоровым.

Помня все сказанное об энергиях ян и инь, о пяти стихиях и энергетических меридианах, вы поймете, почему я так много внимания уделяю правильному питанию.

## **ПИТАНИЕ И ГАРМОНИЯ ТЕЛА**

---

---

### **«ПИЩА, КОТОРАЯ УЛУЧШАЕТ СУЖДЕНИЕ»**

---

Будучи больным, я искал средства исцеления везде, где только мог. Я рано начал чувствовать, что я неправильно питаюсь. Пища насыщала, но не давала здоровья, а давала лишь ощущение тяжести, усталости и всевозможных недомоганий.

Мой организм начал бунтовать против той пищи, к которой меня ребенком приучили с детства. Однажды, проснувшись среди ночи от чувства тяжести в желудке и тошноты, я получил нечто вроде озарения: от физических страданий разум мой обострился до крайности и начал улавливать сигналы, идущие свыше, и как будто какой-то голос сказал мне, что меня медленно отравляют неподобающей пищей. Мои родные делали это не потому, что хотели вреда мне, — они делали это только по незнанию, всячески желая мне добра и пользы, а вместо этого принося лишь вред.

И с этого момента я решил, что буду подбирать себе пищу сам. Каково было мое удивление, когда я узнал слова великого Гомера: «Полно вам, люди, себя отравлять недозволенной пищей».

Не я один отравлял себя недозволенной — то есть не подходящей человеческому существу, не естественной для него — пищей. Так делает большинство людей, не зная, что они отравляют себя изо дня в день. Многие люди привыкли к своему обычному питанию, и им кажется, что питаться можно только так, а не иначе. Хорошо, если организм окажется мудрым и начнет давать сигналы, что пища для него не подходит. Такими сигналами может быть и повышение температуры, и тошнота, и расстройство желудка. Но чтобы организм стал мудрым, человек сам должен захотеть стать мудрым — он должен пойти по пути поиска истины. У тех, кто ищет истину, организм становится мудрым и начинает помогать в поисках истины. А тот, кто не ищет истины, тот может отравлять себя бесконечно — и привыкший к ежедневной отраве организм может даже не сигнализировать об этом, до той поры, пока не заболит всерьез. Вот тогда болезнь принудит упрямого человека все-таки начать искать истину. Природа мудра. Если мы не ищем истины добровольно, природа принуждает нас к этому посредством болезней.

В поисках подобающей пищи я начал изучать, чем питались самые мудрые из мудрейших — монахи японских дзен-буддистских монастырей. И узнал, что там существует особая кухня, названная «кухня, которая улучшает суждение».

В человеке едины тело и дух — о чем большинство людей забывает. То, как мы питаемся, не может не отражаться на работе нашего сознания, на состоянии нашей души, наших мыслей и чувств. Неправильное питание нарушает энергетическое равновесие в теле человека, а потому притупляет его разум, заставляет спать добрые чувства и невероятно возбуждает чувства грубые, недобрые. Пять чрезмерных чувств — горе, гнев, тоска, страх и чрезмерная радость — нарушают равновесие человека и создают болезни в теле. Этим чувствам мы подвержены тем более, чем вреднее для нас наша пища.

Система питания в монастырях дзен-буддизма была придумана не самими монахами — этой системе питания уже пять тысяч лет. Древние греки назвали это питание макробиотикой. Это слово переводится как «большая жизнь», «долгая жизнь» или «полнокровная жизнь». Но есть у этого слова и другой смысл: человек достигает полноценной жизни, употребляя «полные», цельные, то есть не подвергшиеся насилию со стороны человека и не искаленные излишней переработкой природные продукты.

Ведь только цельные, полные продукты, не тронутые рукой человека, сохраняют в себе природные энергии, так необходимые человеческому организму для здоровья, — энергии инь и ян.

## **ИНЬ- И ЯН-ЭНЕРГИЯ В ПИЩЕ**

---

Человеку для жизни и здоровья нужно только одно — энергия. Причем энергия в тело должна поступать в правильных соотношениях, в балансе ян и инь, пяти элементов и протекать по меридианам беспрепятственно. Значит, пища нужна только энергетическая. Организму не нужен балласт, который забьет желудок массой неживой, неэнергетической пищи, а потом ядами начнет распространяться по крови и по всему организму. Энергетическая пища — лекарство, которое дает человеку силу и здоровье. «Пустая», неэнергетическая пища — яд, который отяжеляет тело и разум и несет нам болезни и преждевременную старость.

Когда я перешел на энергетическую пищу, я понял, что насыщаюсь малым. Раньше я мог есть очень много, дело порой доходило до обжорства. И все мне казалось мало: один кусок

жареного мяса сменялся другим, и все поглощалось мною без остатка, в невероятных количествах, но облегчения от сытости я не чувствовал, напротив, хотелось есть снова и снова — как будто организм при всем обжорстве чего-то не получал. Он действительно не получал того, что ему единственно необходимо: при всей массе поглощаемой пищи он не получал самого главного — энергии. И напрасно пытался бедный мой организм извлечь хоть крупицу животворной энергии из масс мертвого мяса! Нет и не может там быть ни крупички энергии. Зато ядов и отравы — предостаточно. И вот яды накапливались, усугубляя болезни и приводя меня не только в состояние живого мертвеца, но и в состояние, подобное животному.

Когда я перешел на правильную здоровую пищу, эта энергетическая пища так понравилась моему организму, что организм немедленно заявил протест против прежних привычек питания. Теперь я остро начал чувствовать, где полезная еда, а где яд. И никакими силами никто не заставит меня съесть даже малый кусок отравы, которую прочие люди зовут пищей. Мой организм отвергает жареное мясо и печеное тесто - для него это слишком тяжелая еда. Еда, которая не улучшает, а ухудшает суждение и придает тяжесть не только телу, но и сознанию и рассудку. Тело превосходно себя чувствует, питаюсь энергетической пищей в правильном соотношении ян и инь.

Какая же пища обладает должным запасом ки? Вот список продуктов, из которого можно понять, какая пища наполнена энергией ян, а какая инь.

**Ян** — рис, пшено, пшеница, гречиха, креветки, омары, сардины, сельдь, лосось и другая рыба с розовым мясом, икра рыб, редис, репа, лук, петрушка, укроп, морковь, утка, индюк, куропатка, брынза, каштаны, яблоки, соль.

**Инь** — кукуруза, рожь, ячмень, овес, устрицы, карп, угорь, рак, форель, щука, тунец, камбала, баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, огурцы, кабачок, грибы, свекла, чеснок, капуста, свинина, телятина, говядина, баранина, цыпленок, кефир, сметана, творог, масло, молоко, сыр, ананас, апельсин, банан, лимон, груша, виноград, орехи, арбуз, слива, мед, сахар, жиры, кофе, вина, пиво, газированная вода.

Как видите, продуктов, содержащих инь, гораздо больше, чем продуктов, содержащих ян. Почему это так? Вспомните, что инь — энергия земли, а ян — энергия неба. Можно сказать иначе: инь — энергия тела, ян — энергия духа. Человек задуман Творцом как существо земное

и небесное одновременно — земное и небесное в равных степенях, то есть существо телесное и духовное в равных степенях.

Но человек привык оставаться больше телесным, чем духовным. Человек неохотно поднимает свой дух к небу. Он слишком привязан к земле. То есть он привязан к телу, забывая о духе.

Природа болезнями заставляет человека вспоминать о том, что он — не только земной, но и небесный. Если мы забываем о духе и помним лишь о теле, мы болеем. А люди много тысячелетий думали лишь о теле! Поэтому и пища их — в основном пища иньская, земная. Мы едим слишком много инь! Оттого дух наш скудеет и чахнет. Грядут на Земле новые времена. И если раньше можно было обходиться инь и не очень болеть — то новые времена требуют преобразования человека, преобразования в частицу Вселенной, в существо не только земное, но и космическое. Кто не захочет вспомнить, что он не только инь, но и ян, не только тело, но и дух, — тот будет болеть и страдать.

Современное питание из-за чрезмерной привязанности человека к земле включает в себя чрезмерное количество продуктов, насыщающих организм инь в ущерб ян. Энергия инь способствует расширению, а энергия ян — сжатию. Когда в нас слишком много инь, тело расплывается, увеличивается в размерах. **Избыточный вес — только от избытка инь.** Когда мы переходим на макробиотическое питание, не только наш дух преобразуется и возрастает в своей мощи и силе, но и наше тело преобразуется, насыщаясь духом, наша внешность приобретает черты, более характерные для ян: тело становится стройнее, оно омолаживается, подчеркиваются мускулы. Организм приходит не только к внешнему, но и к внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее.

Когда в нашем питании соотношение инь и ян сбалансировано, то желания поесть нездоровых продуктов — мороженое, сладкий десерт, выпить лимонад или алкогольный напиток — практически не возникает.

Оцените, не слишком ли много инь вы впускаете в свое тело с пищей? Не происходит ли это в ущерб ян? Если так — то вы привязаны к земле мощными путами, окованы цепями, которые не дают вашему духу воспарить, и дух от этого тоскует и бьется в сетях и путах, как птица в клетке. Если у вас слишком много ян — нужно добавить иньскую пищу, но не в больших количествах, чтобы не удариться в

другую крайность. А приведя себя в равновесие, нужно перейти на равное соотношение ян и инь.

Совсем не обязательно достигать баланса инь и ян в каждом приеме пищи: главное — чтобы выдерживалось это равновесие в общем объеме еды, съеденной за день.

От кофе и черного чая промышленного производства нужно отказаться в любом случае — как от не только чрезвычайно иньских, но и от откровенно вредных продуктов. Яйца птиц содержат в себе слишком много ян, что тоже может нарушить равновесие, — а потому от них по возможности лучше тоже отказаться или употреблять их только изредка.

Как вы видите, макробиотика — это вовсе не диета, не чрезмерное ограничение в пище и не переход на исключительно растительную пищу. Макробиотика не исключает и животную пищу. Все дело — в правильных сочетаниях. И самое главное — в правильных способах приготовления пищи.

Как мы уже говорили, здоровая пища — это пища, не искаленная человеческими руками, не прошедшая такой переработки, которая убивает энергию пищи. Поэтому так важны способы приготовления в макробиотике. Вот их правила.

*Правило первое.* Не употребляйте пищи, прошедшей промышленную переработку. Лучше готовить все самим и» цельных, не прошедших переработки продуктов.

*Правило второе.* Основой рациона (50—60 процентов всего ежедневного объема пищи) должен быть рис и злаки—и только цельные, неразмолотые зерна, из которых нужно готовить пищу своими руками. Эту пищу можно есть в любом количестве.

*Правило третье.* Овощи и фрукты должны составлять 25—30 процентов всего ежедневного объема пищи. Употреблять их лучше всего сырыми, по возможности с кожурой, либо отваренными в течение непродолжительного времени, но не жареными.

*Правило четвертое.* 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста).

*Правило пятое.* 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять супы из овощей и злаков.

*Правило шестое.* 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи по вашему желанию могут составлять рыба, орехи, семечки.

*Правило седьмое.* Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть только изредка, по особым случаям.

*Правило восьмое.* Не злоупотребляйте напитками, избегайте лимонада, кофе и черного чая — предпочтение отдавайте зеленому чаю, кофейным напиткам из злаков, травяному чаю, настою женьшеня или корня лотоса.

*Правило девятое.* Готовить пищу надо только на воде и только варить, а не жарить, в крайнем случае — с добавлением небольшого количества растительного масла.

*Правило десятое.* Овощи, чрезвычайно насыщенные инь, — такие как баклажаны, помидоры, картофель, — лучше употреблять как можно реже.

*Правило одиннадцатое.* Прекрасно, если вы можете печь хлеб сами. Пеките его из муки грубого помола с отрубями и цельными зернами. Если вы употребляете готовый хлеб — избегайте хлеба из белой муки, выбирайте хлеб с отрубями или из цельных зерен.

*Правило двенадцатое.* Вся пища надо чрезвычайно тщательно пережевывать — как минимум по 50 раз, а еще лучше по 100. Если пища по-настоящему полезна, то при пережевывании она становится вкуснее. Если вы будете долго пережевывать пережаренный кусок мяса — вы почувствуете, что в нем нет вкуса. А если нет вкуса — нет и энергии. Это закон. Жуйте до тех пор, пока ощущается вкус пищи. Пока вы ощущаете вкус — вы впитываете в себя энергию пищи.

*Правило тринадцатое.* Не переедайте, вставайте из-за стола с чувством легкого голода — это нормальное состояние, ибо ощущение насыщения приходит не сразу, а лишь спустя полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Вспомним древнюю мудрость: если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся, — значит, ты переел, если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел, — значит, ты отравился.

Основа макробиотики — злаки. Почему именно злаки? Потому что это самая здоровая, самая энергетичная пища, данная нам самой природой. Некоторые из наших предков почитали зерно как вещество божественного происхождения — и даже вещество, из которого Бог создал человека. Японское слово, выражающее понятие «мир и гармония», имеет и еще одно значение: «есть зерна». Даже сам наш язык говорит нам: только когда мы едим зерна, мы обретаем мир и гармонию.

Но очень важно есть именно цельные зерна. Что означает это? Это означает, что ни одна из съедобных составляющих зерна — будь то отруби, зародыши, оболочки — не удалены в процессе переработки



или приготовления. Только цельное зерно содержит все необходимые человеку вещества в самых идеальных для организма пропорциях. Кроме того, очень важно, что цельное зерно чуть ли не самое дешевое из всех продуктов питания.

### **Ода рисовому полю**

*Запомнившаяся мне картина моего детства: я сижу и смотрю, как над рисовым полем летит большая белая цапля. Прозрачен воздух начала осени, цапля машет натруженными крыльями, изящно изгибая шею. А я сижу неподалеку и смотрю на это поле, вдавленный своей болезнью в землю, не имеющий сил даже на то, чтобы встать и пробежать сотню метров, да что там — я не могу даже, как другие дети, подняться в полный рост, распрямить спину, подпрыгнуть с радостным криком — криком радости жизни, здоровья, счастья оттого, что все впереди...*

*У меня не было впереди ничего. У меня только и был этот миг — рисовое поле и цапля над ним. А я, зная, что будущего у меня нет, впитывал в себя этот прекрасный момент моей жизни до изнеможения, до тянущей боли в сердце — ах, если бы я был этой цаплей, если бы я был этим рисовым полем, я был бы вечен — вечен, я здоров, я счастлив, как сама природа...*

*И природа откликнулась на мой зов, на мою тоску, на мое отчаяние. Природа послала мне озарение — раз я хочу быть как природа, я должен учиться у природы: учиться свободе этой цапли, учиться здоровью и красоте рисового поля.*

*И я отказался от любой пищи кроме риса, — как будто чувствовал, что рис, добытый на живом рисовом поле, передаст мне жизненную силу этого поля. К ужасу моих родных, я отказывался от любой пищи кроме риса — и оказался прав. В тот момент моей жизни для меня это было самое целительное лекарство. Потом я начал добавлять к рису другую пищу. Но рис навсегда остался моим излюбленным блюдом.*

*Тайны здоровья и долголетия прячутся на дне классической японской 150-граммовой плошки для риса. Если этот рис сварен без соли и без масла, то жиров в нем не больше, чем в одной трети хлебного ломтя, белка — как в половине стакана молока, кальция — как в одном помидоре, достаточно и витаминов, и железа, и необходимой растительной клетчатки. Рис помогает избавиться от множества болезней и улучшает цвет лица. Рис в отличие от мучных*

*изделий не приводит к избыточному весу и болезням сосудов. И в то же время в нем в достаточном количестве присутствуют все полезные вещества, имеющиеся в муке. Лучше бы отказаться от булок, хлеба, батонов вообще — а вместо этого съесть каждый день до 200—300 граммов риса. Но при этом надо помнить, что рис, как и другие злаки, богат крахмалом, поэтому его надо тщательно жевать во время еды и следить, чтобы он хорошо пропитывался слюной, — и ни в коем случае не запивать. Крахмалы перевариваются только тогда, когда они уже обработаны слюной, — иначе они не смогут перевариться в желудке.*

Прежде чем переходить к правильному питанию, организм нуждается в подготовке. Трудно сразу переключиться с неправильного питания на правильное — ведь организм уже отравлен, и остатки непереваренной пищи продолжают изнутри отравлять и загрязнять его. Поэтому не будет пользы от перехода на правильное питание до тех пор, пока мы не выведем из нашего измученного вредной пищей тела все остатки осевших там ядов.

### **Чудесный рис — самое лучшее средство очищения**

Но тут я должен сразу дать одно предупреждение. Древние целители говорили: рис сгущает жизненные соки внутри тела. Это сгущение жизненных соков происходит в нижней части живота, что часто приводит к затруднениям в опорожнении кишечника. От этого дряхлеют ткани соответствующей части организма. Когда мы включаем в пищу рис наряду с овощами, фруктами, морепродуктами — таких печальных последствий не происходит. При очищении же мы питаемся только рисом, исключая иные продукты. Поэтому нельзя игнорировать следующее правило: в ходе очищения, а также после завершения рисовых оздоровительных мероприятий еще на протяжении недели-двух хотя бы раз в день выпивать по чашке зеленого чая, к которому добавлена щепотка морской или океанической соли и ложка яблочного уксуса.

Предпочтение лучше отдать удлиненным неотбеленным зернам, имеющим желтоватый цвет. Чтобы рис наилучшим образом содействовал очищению, его нужно замачивать накануне употребления и затем варить только на воде до размягчения. Размягченный рис наилучшим образом втягивает в себя яды и вредные вещества из организма.

## ***Очищение рисом***

Вечером накануне того дня, когда вы собираетесь начать очищение, возьмите один стакан риса, очистите его от мусора и шелухи и залейте водой. Пусть он мокнет всю ночь. Утром слейте воду, положите размоченный рис в кастрюльку, залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь и варите до тех пор, пока воды в кастрюльке не останется — она частично впитается в рис, частично испарится. Затем слейте воду и хорошенько промойте рис от слизи. Разделите готовый рис на 4 порции и съешьте в течение дня через равные промежутки времени. Рис надо есть медленно и очень тщательно пережевывать. За 20 минут перед употреблением риса нужно выпить зеленый чай с яблочным уксусом и морской солью. Больше ничего есть и пить в этот день нельзя. Вечером снова замочите рис и оставьте на всю ночь.

На второй день снова отварите рис точно так же, разделите на 4 порции и съешьте в течение дня, за 20 минут до употребления выпивая по стакану кипяченой воды. В этот день можно добавить в свой рацион немного вареной свеклы или свежих яблок.

Сделайте перерыв в очищении на 3—4 дня, затем повторите двухдневную процедуру очищения. Снова сделайте перерыв на 3—4 дня и снова проведите двухдневное очищение. И так в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц, после чего снова в течение месяца по той же схеме (2 дня очищение, 3—4 дня перерыв) проведите всю процедуру.

## ***Традиционные рецепты приготовления риса***

### **Рисовая каша**

Положите рис в кастрюлю, залейте большим количеством воды, быстро перемешайте рукой и воду немедленно слейте. Потом залейте рис свежей водой и на этот раз промойте его более тщательно. Это нужно повторить еще три раза. Затем рис нужно замочить в чуть теплой воде на 10—15 минут, затем тщательно промыть холодной водой. В тяжелую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой налить воды и вскипятить. Опустить рис в кипяток (2 части риса к 3 частям воды) и варить ровно 12 минут: первые 3 минуты на сильном огне, 7 минут на умеренном огне, оставшиеся 2 минуты на слабом. На крышку кастрюли можно положить груз, чтобы не выходил пар. Снимите кастрюлю с огня, но не открывайте крышку, а оставьте ее плотно закрытой еще на 12 минут. После можно открыть, размешать

и есть, не добавляя масла. Можно добавить немного нерафинированной морской соли. Старинная пословица гласит: «Рисовая каша лучше всякого лекарства».

### **Рис с морковью**

Налейте в кастрюлю стакан воды и поставьте на огонь. Вымойте и мелко нашинкуйте 1—2 крупные моркови. Положите во вскипевшую воду. Когда вода закипит вновь, огонь уменьшите до слабого. Полстакана предварительно промытого риса закладывается в кастрюлю, куда уже положена морковь. Огонь прибавляется до сильного, а через 2—3 минуты его вновь убавляют до среднего. Когда воды останется немного, огонь убавьте до слабого и так варите до полного выкипания воды. Кастрюлю снимите с огня и оставьте настояться на 10—20 минут, не размешивая рис ложкой. Настоявшийся рис готов в пищу. Он является не только едой, но и лекарством.

### **Зерна пшена лечат и очищают**

---

Еще древние лекари делали из пшена припарки для успокоения боли, например при кишечных коликах. Прокаленные семена прикладывали к опухольям на лице или больному зубу — и наступало исцеление.

Пшено — маленькие круглые зернышки желтого цвета. Люди издавна обратили внимание на этот цвет — цвет солнца. Вобрав в себя цвет солнца, зернышки пшена вобрали и его энергию. И теперь передают ее людям, давая вместе с нею и силу, а обессилевших исцеляя от болезней.

### ***Очищение пшеном***

Очищать организм перед переходом к макробиотическому питанию можно не только рисом, но и пшеном.

Эту еду нельзя готовить впрок. Нужно взять такое количество крупы, чтобы приготовленное из нее кушанье было съедено в течение суток. Варить слишком долго нельзя, надо следить, чтобы крупа не была переваренной.

Очищенную от примесей крупу залейте водой и варите, не доводя до готовности. Затем снятую с плиты посуду с крупой укутайте в несколько слоев бумаги, накройте одеялом и оставьте на несколько часов. Перед приемом в пищу еду заново не разогревают. В течение дня съешьте это пшено, в промежутках между приемами пищи выпивая по чашке зеленого чая.

На следующий день повторите все то же самое. На протяжении последующих 8 дней, кроме пшенной крупы, можно употреблять еще овощи и фрукты.

Другой способ очищения — есть не вареную, а лишь замоченную крупу. Вечером накануне приема возьмите 2 ст. ложки пшена, промойте и замочите до следующего утра. На следующий день съешьте это зерно за полчаса до обеда и ужина по 1—2 ст. ложке. Ваш рацион в это время должен состоять только из овощей и фруктов. Так нужно Питаться в течение недели.

### ***Рецепты приготовления пшена***

1. Промойте в 7 водах полтора стакана пшена, затем 2—3 раза обварите кипятком. Затем залейте крупу кипятком и варите на слабом огне до сгущения. Снимите кастрюлю с огня и, обернув ее бумагой и теплой тканью, на 2—3 часа поставьте в теплое место.

2. Прокалите пшено на сухой сковороде до нежного светлорыжевого оттенка. Залейте пшено кипящей водой (3 части вода на 1 часть крупы). Доведите до кипения, закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Можно употреблять с овощами, сухофруктами.

### ***Гречневая крупа избавит от лишнего веса***

Хороший способ очистить организм и избавиться от лишнего веса — несколько дней питаться лишь отваренной или приготовленной иным способом гречневой крупой. Но зерна должны быть обязательно цельными.

### ***Способы приготовления гречи***

1. Прокалите крупу на сухой сковороде. Затем вскипятите воду — ее должно быть в три раза больше, чем крупы. Воду лучше не солить — в крайнем случае можно добавить немного морской нерафинированной соли. В кипящую воду добавьте гречиху. Кастрюлю плотно закройте и варите на медленном огне около 20 минут.

2. Промойте и замочите 2 стакана крупы в 3 стаканах холодной воды на 4 часа. В этой же воде кипятите крупу 1—2 минуты. При употреблении можно добавить зелень или орехи.

3. Тщательно промойте 5 ст. ложек зерна в нескольких водах. Залейте водой и оставьте на сутки, в течение суток 3 раза меняя воду. Через сутки слейте воду и ешьте зерно без всякой приправы или с добавлением растительного масла.

## **Целебные свойства ржи**

---

Издавна рожь в разных странах почиталась не только как продукт питания, но и как средство врачевания. Но ржаной хлеб полезен только тогда, когда мука, из которой его пекут, содержит отруби, оболочки и зародыши зерен. Именно там содержится наибольшее количество полезных организму веществ!

Во многих семьях стали отдавать предпочтение хлебу из пшеничной муки. Пшеничная мука в сочетании с сахаром часто становится причиной ожирения. Хлеб же из ржаной муки не способствует наращиванию телесной массы. Белый хлеб приводит к тому, что толстая кишка начинает плохо работать и появляются трудности с опорожнением кишечника. Ржаной хлеб с отрубями позволяет избежать этих трудностей.

Ржаное зерно — необыкновенный продукт по своей пищевой ценности. В нем содержится масса полезных минеральных веществ и витаминов.

### ***Рецепты приготовления ржаных блюд***

#### **Вареная рожь**

Залейте 1 стакан зерен ржи 3 стаканами воды и оставьте на ночь. Утром доведите до кипения, уменьшите огонь, прикройте крышкой и варите до готовности, в зависимости от того, более или менее мягкие зерна вы предпочитаете. Можно немного посолить морской солью незадолго до окончания варки. Готовые зерна можно принимать в пищу вместе с овощами или бобами. Со ржаных зерен прекрасно начинать любой день.

#### **Проросшая рожь**

Промойте 1/2 стакана зерен ржи и положите их на блюдце, прикройте слоем тонкой ткани, залейте водой и поставьте в теплое светлое место. Ткань, которой накрыта рожь, нужно промывать, следя, чтобы зерна иногда проветривались и не задохнулись. Примерно через сутки появятся маленькие проростки. Тогда рожь нужно промыть водой, а затем ее можно употреблять. Едят преимущественно утром, в сыром виде, можно добавлять к овощам или смешивать с орехами, сухими или свежими фруктами.

#### **Моченая рожь**

Вечером намочить в воде 3 ст. ложки ржи. Утром слить воду и употреблять в чистом виде. Можно добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла.

## **Овощи**

---

Без овощей невозможно себе представить правильное, здоровое макробиотическое питание. В них — все витамины и минеральные вещества, необходимые нам для жизни. Приготовленные различными способами, они дополняют и обогащают пищу из цельного зерна. Овощи употребляют и свежими, и засоленными, и сушеными. Засушить овощи очень хорошо летом, во время сбора урожая, и они станут прекрасным запасом на зиму.

Зимой свежие летние овощи употреблять не надо. В это время года они не соответствуют сезону, а потому не могут удовлетворить истинные физиологические потребности организма. Зимой, кроме сушеных, запасенных с лета, овощей, очень полезно употреблять тыкву, капусту и корнеплоды.

Один из самых полезных овощей — капуста. Килограмм капусты содержит гораздо больше полезных веществ, чем килограмм мяса.

Хороший источник полезных для организма веществ — корнеплоды. Морковь, брюква очень легко усваиваются, потому что требуют от организма для своей переработки совсем немного энергии. А сами они, перевариваясь, дают организму очень много энергии, что можно почувствовать по ощущению тепла и притока крови в брюшной полости после употребления этих корнеплодов. Корнеплоды — идеальная пища в холодное время: эти овощи долго хранятся и относительно дешевы.

По возможности, следует избегать таких овощей, как щавель, томаты, свекольная ботва, шпинат и ревень. В них содержится очень много щавелевой кислоты, которая вредна для организма. Избегать следует и баклажанов и картофеля. Не только потому, что они слишком инь, но и потому, что они способствуют закислению крови.

### ***Капуста***

Капуста — незаменимый овощ. Хороши все ее сорта, хороша она во всех видах. Помогает при малокровии, при подагре, при цинге, а при головной боли можно не только употреблять капусту в пищу, но и привязывать ее листья к голове — боль утихнет. Особенно полезны салаты из свежей капусты — в них большое количество витамина С. Помните, что недоваренная капуста оказывает послабляющее действие, а переваренная закрепляет желудок.

## ***Морковь***

Витамины, которые содержатся в моркови, незаменимы при борьбе с язвами и раковыми заболеваниями. Глазные и кожные болезни тоже лечит морковь. И зрение она улучшает, делает острым. Чтобы было хорошим пищеварение и крепкими зубы, надо ежедневно есть сырую морковь. Кормящая мать для улучшения молока ежедневно должна пить морковный сок.

## ***Редька***

Всем, кто хочет быть здоровым и вести здоровый образ жизни, необходимо постоянно есть редьку в сыром виде. Содержится там много необходимого и полезного — и белки, и витамины, и минеральные вещества. Редька способствует пищеварению и улучшает аппетит. И малокровие ею лечится, и жировые отложения в суставах устраняются. А при кашле и бронхите пить надо сок редьки — вырезать углубление в большой редьке, добавить туда меда, накрыть сверху кусочком редьки и настаивать 4 часа в теплом месте, а потом пить получившийся в углублении сок по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## ***Тыква***

Мало кто знает, как ценен на самом деле этот самый обычный овощ — тыква. В мякоти ее плодов — бесценный клад витаминов и минеральных веществ. Она выводит из организма вредные вещества, спасает от избытка жира в крови и сосудах, помогает при болезнях сердца, кишечника, почек, печени и желчного пузыря. Особенно полезна сырая мякоть и сок тыквы. Она вкусна, нежна и сочна и по вкусу напоминает дыню. Поистине кладовая полезных веществ, приготовленная для нас самой природой! Тыкву можно долго хранить — в сухом прохладном и темном месте она будет лежать всю зиму и сохранит при этом всю свою пользу. Только ее надо класть на пол тем местом, которым она лежала на грядке.

## ***Репя***

Один из самых изумительных овощей, ценимый людьми еще с древнейших времен. И всегда ее использовали как лекарственное средство. Ведь столь полезного и, важного для нас витамина С в ней содержится не меньше, чем в апельсинах. Во многих странах она считалась еще и лакомством, и репу припасали для детей — как вкусный, хрустящий и сладкий десерт. Есть ее лучше всего в натуральном, сыром виде. В салаты можно добавлять и листья репы.



## ***Сладкий перец***

Самый солнечный овощ — так называют сладкий перец. В нем — кладезь витаминов. Почти все другие овощи он превосходит по количеству витаминов. Перец укрепляет кровеносные сосуды — и в этом его огромная целительная сила. Чтобы сосуды были сильными, чтобы кровь циркулировала хорошо, перец необходим. Полезнее всего сладкий перец в сыром виде!

## ***Лук***

Репчатый лук — лучшее лекарство от множества недугов. Он убивает инфекции, очищает сосуды. Лук — великий целитель! Если обильно употреблять его в пищу, он очистит кровь. При простуде, воспалительных болезнях носоглотки нужно по 1 ст. ложке 3—4 раза в день принимать сок лука пополам с медом, и больше никаких лекарств не потребуются. Репчатый и зеленый лук, обильно употребляемые внутрь, лечат и предупреждают цингу. При кашле надо мелко порезать и сварить в 1 стакане воды 2 луковицы средних размеров, настаивать 4 часа и принимать эту смесь по 1 ст. ложке каждые 2—3 часа.

## ***Как готовить овощи***

Овощи надо есть либо сырыми, либо готовить их так, чтобы процесс приготовления был очень простым и занимал очень мало времени. Лучше всего варить овощи на маленьком огне в небольшом количестве воды (всего несколько ложек) без добавления масла в течение нескольких минут. При таком способе приготовления в овощах сохраняются овощные соки и все полезные минеральные вещества. Если варить овощи в большом количестве воды, то все минеральные вещества останутся в этой воде. Если вы все же варите в большом количестве воды, то не выливайте ее, а используйте для приготовления супа. Немного растительного масла можно добавить в овощи лишь тогда, когда они уже готовы, то есть при подаче на стол.

Солить овощи во время варки — тоже плохая привычка. Если невозможно не солить, солите только морской нерафинированной солью и после варки, когда готовый продукт подается на стол.

## ***Бобы***

В правильном питании бобы занимают достойное место. Они гораздо легче усваиваются, чем продукты животного происхождения, при этом содержат все полезные вещества, имеющиеся и в мясе. При

большой питательной ценности это продукт, гораздо более полезный и здоровый, чем мясо. Перейдя на здоровое питание, вы заметите, что безо всякого ущерба для себя легко заменяете мясо бобами. Продукты из бобов и сои обязательны при макробиотическом питании. Особенно популярен соевый сыр тофу. В Японии этот сыр из соевых бобов употребляют уже почти 1000 лет.

Но надо помнить, что бобы и сою при макробиотическом питании надо использовать в умеренных количествах — значительно меньших, чем злаки и овощи. Злаков и овощей нужно употреблять в 7 раз больше, чем бобовых.

## **Рыба и морепродукты**

---

Макробиотика не исключает употребления рыбы и морских моллюсков. Рыба — гораздо более чистый продукт, чем мясо животных, она легче усваивается организмом. Очень важно, чтобы рыба была свежей и попадала на стол в течение двух или трех дней с момента отлова. Не будем забывать, что рыба должна составлять совсем малый процент от всего объема ежедневной пищи (около 5 процентов). Желательно к тому же употреблять рыбу не каждый день.

А вот морские водоросли можно употреблять значительно чаще. Польза от них проверена на протяжении веков. Морские водоросли очень важны в макробиотическом питании. Они занимают одно из первых мест по насыщенности минеральными веществами. В сравнении с садовыми овощами бурые водоросли содержат в 150 раз больше йода и в 80 — магния. Красные водоросли в 30 раз богаче калием, чем бананы, и в 200 раз превосходят свеклу по количеству железа. Коричневые водоросли, продающиеся в виде тонких прямоугольных листочков, соперничают с морковью по содержанию витаминов.

Морские водоросли сокращают излишние запасы жира и слизи в организме. Они обеспечивают хорошую защиту сердечной мышцы. Морская капуста — ламинария — богата необходимым организму йодом и другими полезными веществами. Она помогает устранять жировые отложения в кровеносных сосудах.

## **Чай**

---

Зеленый чай известен людям уже не одну тысячу лет. И за это время он оценен по достоинству за полезные для здоровья свойства.

Зеленый чай лечит от многих болезней. Он улучшает циркуляцию крови в организме; помогает сделать мысли ясными, а ум — сильным;

ускоряет удаление из организма вредных веществ; увеличивает устойчивость организма перед болезнями; улучшает насыщение организма кислородом; предохраняет зубы от порчи; очищает кожу, сохраняя ее молодость; оздоравливает при малокровии; улучшает мочеиспускание; оказывает успокаивающее воздействие на глаза и делает их блестящими; улучшает переваривание пищи; уменьшает количество вредной слизи в организме; хорошо утоляет жажду; уменьшает утомление и поднимает дух; увеличивает продолжительность жизни.

## **Если хотите быть здоровым**

---

### ***Не разогревайте пищу вторично***

Все вареные продукты нужно съесть сразу же после варки, вторично разогревать их недопустимо. Это касается и овощей, и каш, и продуктов из бобовых, и рыбы.

Почему недопустимо второй раз разогревать пищу? Один раз ученые поставили опыт со 150 мышами: 50 мышам давали пищу, которая только что сварена, другие 50 мышей получали пищу, которую в течение 20 минут остужали, а потом снова разогревали, и еще 50 мышей получали пищу, которую остужали 5 часов, а потом снова разогревали. Первые 50 мышей еще и через три года были живы и абсолютно здоровы, вторые 50 мышей погибли в течение трех месяцев, третьи 50 мышей погибли в течение месяца. Это произошло потому, что вторично разогретая пища, особенно если после ее приготовления прошло уже несколько часов, практически не содержит ни витаминов, ни других полезных веществ. Это пустая, неживая пища, которая не может снабдить организм энергией, не может дать питание клеткам организма, а значит, не помогает восстановлению этих клеток. В организме любого живого существа постоянно идет процесс отмирания и восстановления клеток, и если пища не позволяет клеткам восстанавливаться, то они только отмирают — так и происходит процесс умирания.

Не ешьте холодную вареную пищу, не ешьте и вторично разогретую вареную пищу, если хотите быть здоровыми.

### ***О вреде сахара***

Очень часто слышу я недоуменный вопрос: почему сахар вреден? Ведь сахар — это сладко, это вкусно, это приятно, почему же это не полезно?

Сладкий вкус имеется не только у сахара, но у многих естественных, природных продуктов: винограда, дыни, других фруктов, свеклы. В составе естественных продуктов сахар хорош и полезен, если, конечно, не употреблять этих продуктов слишком много, помня, что все они — инь. А вот сахар, произведенный промышленным путем, вреден. В процессе переработки он становится искусственным, неживым продуктом, в котором уже не осталось ничего полезного. Промышленный очищенный сахар сжигает кальций в организме — поэтому разрушаются кости и зубы, нарушается обмен веществ, процессы кроветворения начинают идти не так, как должно. Избыток сахара, попадая в кровь, начинает действовать как яд. Он портит сосуды и образует в крови вредные вещества, которые разносятся по всему организму, отравляя его. Сосуды становятся проницаемыми — и открывается доступ для проникновения микробов в кровь.

Совсем отказываться от сладкого нельзя — в умеренных количествах сахар необходим. Но надо помнить, что только сахар, содержащийся во фруктах, орехах, овощах, полезен организму. Он легко преобразуется в полезные вещества и усваивается кровью, всеми тканями и клетками.

## **ЭНЕРГИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ В ПИЩЕ**

Правильное сочетание инь и ян очень важно в макробиотическом питании, так же как и процентное соотношение злаков, овощей, бобовых, морепродуктов. Но важно еще вспомнить и об энергии пяти элементов, которая тоже должна пребывать в человеческом организме в гармонии. Пять элементов — Вода, Земля, Дерево, Ме- талл и Огонь — пять разновидностей всей ки, которая Циркулирует по телу, поступая в него извне, в первую очередь с пищей.

Мало построить свой рацион питания по соответствию инь- и ян-принадлежности к той или иной разновидности продуктов. Очень важно еще и верное вкусовое сочетание продуктов. Ибо если вся ваша пища сладка — это перекося, это нарушение гармонии. Такой же перекося, если пища только кислая, или только жгучая, или только горькая. Значит, отдается предпочтение лишь одному из разновидностей энергии, лишь одному из пяти элементов. Перекося надо устранять, правильно сочетая в пище энергии всех пяти элементов. Ведь каждому из элементов соответствует своя разновидность вкуса:

- огонь — все горькое, обожженное, прокаленное и жареное;
- земля — все сладкое;
- металл — все острое, пряное;
- вода — все соленое;
- дерево — все кислое.

Если в меню присутствует каждый вкус в равных количествах, то все функции организма выполняются правильно.

Почему так происходит? Потому что каждый орган нашего организма находится во власти одной из энергий пяти элементов. Если организм недополучает или получает в излишке одну из энергий, то орган, находящийся под влиянием этой энергии, начинает страдать. Если все энергии организм получает в равных пропорциях, то ни один орган не получает чрезмерной нагрузки и не испытывает недостатка энергии. Вот под каким влиянием находятся разные органы:

- огонь — сердце и тонкие кишки;
- земля — селезенка, поджелудочная железа, желудок;
- металл — легкие и толстые кишки;
- вода — почки и мочевой пузырь;
- дерево — печень и желчный пузырь.

Многие знают, что правильные функции почек и мочевого пузыря зависят от нормального употребления соли. Чрезмерное количество соли вредит почкам. Печень зависит от энергии Дерева и потому может болезненно реагировать на избыток кислого. Но умеренное количество кислого время от времени приводит к норме функции печени!

Для органа, зависящего от той или иной энергии, очень важно, чтобы в организм поступало нормальное количество соответствующего этой энергии вкуса — именно нормальное, а не преувеличенное и не преуменьшенное!

Проверяйте рацион питания на предмет того, чтобы в нем в равных долях присутствовали все вкусы. Особенно обратите внимание на те органы, в которых проявляется болезнь. Приведите в норму потребление продуктов того вкуса, от которых они зависят, — и болезнь начнет уходить сама.

### ***Пример питания в течение дня***

*Утро.* Замоченную накануне гречневую крупу ставите на огонь. Когда вода закипит, туда же добавляете мелко порезанные две луковицы и натертую одну морковь. Варите на медленном огне до выпаривания воды. Можно добавить ст. ложку растительного масла и употреблять.

*День.* С вечера замоченный в кипятке бурый рис — две трети стакана — переложите в кастрюлю и, добавив один стакан воды, варите на медленном огне 20—30 мин. Добавьте орехи и сладкие сухофрукты. Перемешайте. Блюдо готово.

*Вечер.* Рожь или пшеницу с отрубями залейте водой и варите на медленном огне 5—10 мин. Блюдо готово. Добавьте в тарелку тертые сухари и брынзу.

К рациону можно добавить одно яблоко или один апельсин. Желательно употреблять вместе с кожурой и семечками. Жидкость пить во время или сразу после еды нельзя. Пить лучше зеленый чай в промежутках между приемами пищи.

### **Как прочистить энергетические меридианы**

Ки не сможет в нужном количестве добраться до органов нашего тела, если засорены энергетические меридианы. Если энергия не течет по телу как должно, она будет застаиваться и иссякать либо, напротив, создавать излишнее напряжение.

Чтобы энергетическая пища действительно стала полезной, нужно прочищать энергетические меридианы, по которым энергия от пищи будет доходить до всех органов. Все болезни происходят оттого, что энергия по телу циркулирует неправильно — либо извне не приходит сбалансированная энергия, либо уже внутри организма ее течение нарушается из-за неправильной функции меридианов.

Люди с давних времен знали, что на каждом меридиане существуют особые точки, воздействуя на которые можно наладить течение энергии в меридиане. Достаточно знать главную точку, соответствующую каждому из двенадцати основных меридианов, чтобы иметь возможность ежедневно налаживать нормальное движение ки в теле и обеспечивать ее гармонию для каждого жизненно важного органа человеческого тела.

Вот как расположены точки, соответствующие каждому меридиану (см. рис. 1):

- 1 — точка канала легких;
- 2 — точка канала толстого кишечника;
- 3 — точка канала желудка;
- 4 — точка канала селезенки и поджелудочной железы;
- 5 — точка канала сердца;
- 6 — точка канала тонкого кишечника;
- 7 — точка канала мочевого пузыря;

- 8 — точка канала почек;
- 9 — точка канала перикарда;
- 10 — точка канала трех обогревателей;
- 11 — точка канала желчного пузыря;
- 12 — точка канала печени.

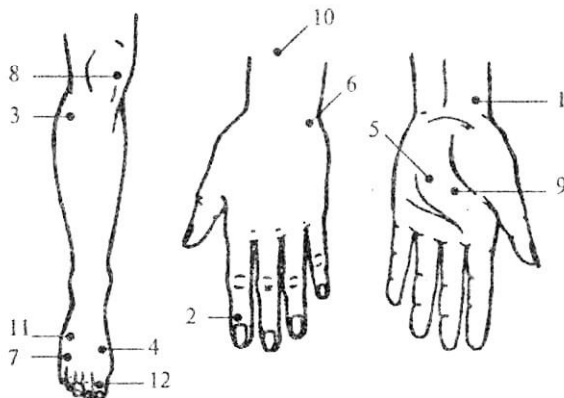


Рис. 1

Я уже говорил о точке «от ста болезней», которую еще называют «точкой долголетия». Это не что иное, как точка канала желудка, которая расположена книзу наружной стороны коленной чашечки. Вот с нее и нужно начинать работу по налаживанию своей энергетики.

Если регулярно воздействовать на эту точку каждое утро в течение первых восьми дней лунного месяца — мы получаем гарантированное здоровье. Счастлив тот, кто имеет возможность начать воздействие на эту точку с возраста 15 лет. Этому человеку гарантировано невиданное долголетие — при соблюдении прочих условий здорового образа жизни он может прожить до 200 лет!

А теперь о том, как воздействовать на точки.

### **Прогревание точек**

Иглотерапией занимаются особые специалисты. Не будем вмешиваться в их дела и пытаться копировать их методы лечения. Иглой воздействовать на нужную точку — большое врачебное искусство. Каждый из нас может прибегнуть к более простому методу — прогреванию точек. Можно воздействовать на точки с помощью зажженной сигары — конечно, не прикладывая ее к коже, а лишь поднося близко на такое расстояние, где она греет, но не обжигает. Метод,

который я открыл сам для себя, но который оказался древним как мир, — прогревание точек нагретыми на солнце морскими камнями. Этот метод заставляет ки циркулировать очень активно и очень гармонично. Но надо помнить о следующих правилах: точки 1, 2, 3, 4 прогреваются утром — начиная с 4 часов утра до 10 часов утра; точки 5, 6, 7, 8 прогреваются днем — начиная от полудня до 6 часов вечера; точки 9, 10, 11, 12 прогреваются вечером — начиная от 6 часов пополудни до 2 часов ночи.

### ***Массаж точек***

Есть и другие способы воздействия на точки. Это разные виды массажа. Первый вид — надавливание на точку пальцем ритмичными сильными отрывистыми движениями в течение 3—5 минут на одну точку. Второй вид — быстрое вращательное движение пальцем на точке без смещения в стороны с сильным надавливанием в течение 3—5 минут.

Особый вид — массаж с помощью орехов. Кроме уже упомянутых точек, на теле человека существуют еще тысячи. Множество точек на ладонях и стопах. Когда вы не чувствуете особых болезненных симптомов, а просто хотите прочистить ваши каналы — возьмите два грецких ореха и начните катать их между ладонями, прижимая с силой, в одну и в другую сторону, не менее 3 минут. Затем возьмите в каждую руку по два ореха и, сжав их в кулаке, начинайте вращать и перекатывать в стороны. Снимется психическое напряжение, ки начнет свое активное передвижение в теле.

Теперь покатайте орехи по полу босыми стопами ног. Почувствуете прилив сил во всем теле.

## **ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПИЩИ**

Когда энергетические каналы прочищены, эффект от здоровой пищи усиливается многократно. И вот здесь начинаются истинные чудеса — чудеса исцеления.

Что такое болезнь? Это нарушение законов природы внутри организма. Нарушение законов природы состоит в том, что энергия в человеческом организме начинает циркулировать совсем не так, как в природе, в окружающем мире, во Вселенной. Нарушение баланса инь и ян, нарушение нужного соотношения энергий стихий, застой и недостаток или переизбыток энергии в меридианах — это и есть нарушения законов природы.



В современном мире применяют два типа медицинского воздействия на организм человека. Западная медицина воздействует через кровеносную систему — с помощью лекарств. Они попадают в кровь человека и разносятся по всему организму. Часть из них попадает в больной орган, а остальное лекарство разносится по организму и отравляет здоровые органы, нанося человеку непоправимый вред. От небольших болей лекарства еще помогают, но вот когда болезнь серьезная, то от лекарства мало толку. А слишком большое количество лекарств не только вредно, но и губительно.

Другой тип медицинского воздействия, применяемый на Востоке начиная с древних времен, — через энергетическую систему. В основе такого воздействия лежит не подлежащий сомнению факт — организмом человека и его здоровьем управляет состояние его энергий. И только отрегулировав энергетические процессы, можно вернуть здоровье. Такая медицина врачует и дух, и тело. Такая медицина исходит из того, что человек — не набор отдельных органов, а единое существо. Такая медицина направлена на восстановление здоровья человека, в то время как западная медицина является наукой о болезнях, а не о здоровье. Западная медицина слишком много знает о законах болезней — но ничего не знает о законах здоровья. Только открыв законы здоровья, можно стать здоровым.

Основной закон здоровья — это закон энергетического равновесия. Когда оно нарушается вследствие неправильного образа жизни, вредного влияния внешней среды или чрезмерных чувств, тогда уходит и здоровье: начинают болеть разные органы — не потому, что заболели именно эти органы, а потому, что нездоров организм в целом.

Природа устроена так, что отторгает все, что становится чужеродным, что пытается жить по другим законам, чем живет она сама. Так здоровый организм отторгает больные разрушающиеся клетки — чтобы, убив и отделив от себя эти клетки, самому остаться живым и здоровым. Так природа отторгает людей, которые не хотят жить по ее законам, которые нарушают ее законы. Оттого они и становятся больными, что природа теперь не на их стороне, она против них. Она против них — потому что они первыми оказались против нее, не желая следовать ее законам, пытаясь установить свои законы, нарушающие гармонию природы.

Природа дала человеку все, чтобы он мог жить в радости и гармонии по ее законам.

Природа дала человеку мудрое тело, внутри которого живут целительные силы — и они начинают работать, если мы доверяем им, если не мешаем им. Мы начинаем мешать мудрым целительным силам внутри себя, когда пытаемся справиться с болезнью с помощью лекарств, забывая, что болезнь — это лишь сигнал, что во всем организме что-то не в порядке. Более того: болезнь — это и есть проявление целительных сил природы внутри организма, которые посредством болезни пытаются вернуть организму нарушенный баланс энергий внутри него. Иначе как через болезнь природа это делать не может. Если мы доверяем природе и позволяем ей провести целительную работу внутри нас — мы проходим через кризисы и выздоравливаем. Если же мы не доверяем природе и пытаемся заставить ее голос замолчать, «затыкая рот» болезни таблетками и микстурами, настоящего выздоровления не происходит, организм просто перестает под воздействием таблеток сигнализировать нам о неблагополучии, но сама болезнь лишь идет глубже, лишь перекидывается на другие органы и медленно вытесняет остатки здоровья из всего организма.

Природа дает человеку прекрасную энергетичную пищу, которая становится лучшим лекарством, если мы знаем, как правильно ее употреблять. Но человек в угоду своим искаженным вкусам привык употреблять не то, что несет здоровье, а то, что несет разрушение и болезнь. Вместо пищи живой и здоровой большинство людей употребляют пищу мертвую, неживую, ядовитую. Эта пища забирает остатки жизненных сил из организма, а новых сил дать организму она просто не может — нет в ней даже намека на эти силы. Пустая, неживая, ядовитая пища — вот причина большинства болезней. Принимая такую пищу, человек, сам того не понимая, признается в ненависти к себе, к своему организму, ведь он сам медленно убивает себя.

Когда мы начинаем следовать природным законам, когда мы начинаем разумно питаться и употреблять хорошую природную пищу — мы восстанавливаем здоровье и чистоту внутри себя, мы открываем свое тело для мощного, чистого течения энергии, мы становимся частью Вселенной, начиная жить по ее законам, приобщаясь к ее силе и мудрости. И оттого, и только оттого, без лекарств и медицины становимся здоровыми. Каждый может исцелить себя сам, без медиков и врачей, только перейдя на здоровый образ жизни, и прежде всего на здоровое питание.

О том, как это происходит, я знаю на собственном примере. И не могу не поделиться опытом с другими, столь же страждущими.

Как лечиться пищей? Как излечиваются от правильного питания самые разные болезни?

Приведу несколько примеров.

### ***Общее утомление***

С общего утомления начинаются все болезни. Общее утомление — это сигнал того, что в организме что-то не так и он готов заболеть. Если успеть принять меры именно на этой стадии — болезнь можно предотвратить.

Отчего происходит общее утомление? От застоя ки и слабости ее передвижения по каналам. Чаще всего переутомление наблюдается у тех, кто ест больше нормы и питается нездоровой пищей. Нездоровая пища отнимает силы, ослабляет циркуляцию ки и создает общее утомление.

Если вы быстро устаете, скорее всего, вы едите слишком много животной и жирной пищи. Сократите количество сахара, соедините в равных пропорциях пищу инь и ян, поменьше ешьте, и вы увидите, что стали меньше уставать.

### ***Головные боли***

Головная боль может возникать по двум причинам. Первая — когда мозг и все его сосуды и нервы расширяются. Такая боль бывает от переизбытка инь. Вторая — когда мозг и его сосуды и нервы сжимаются. Такая боль бывает от переизбытка ян. Если головная боль ощущается впереди головы, на поверхности лба и вокруг глаз, — это головная боль от переизбытка инь. Если головная боль ощущается в глубине или сзади головы — это головная боль от переизбытка ян.

Головная боль от переизбытка инь бывает оттого, что человек употребляет много мяса, жира, картофеля, помидоров и других продуктов инь. Нужно отказаться от этой пищи и есть хорошо проваренную капусту и морковь, а также гречу. Надо отказаться от сладкого, лимонада, лекарств, кофе и других возбуждающих напитков. Тогда головная боль пройдет. Надо также пить зеленый чай, который придаст ки свойства ян и излечит головную боль. Можно пить немного яблочного сока, лучше горячим, предварительно его вскипятить.

Причина головной боли от переизбытка ян — чрезмерное употребление соли, икры рыб и рыбы с розовым мясом. Малое

количество таких продуктов не вызывает головной боли. Надо употреблять стручковый перец и огурец, но в умеренных количествах, сладкие фрукты (кроме яблок) и пить жидкости больше, чем обычно.

**Прогревание точек при головной боли.** Надо прогревать с помощью нагретых камней или воздействовать другим способом на точки стопы, расположенные на большом пальце и в центре стопы (рис. 2). Однако массаж действует только тогда, когда изменен характер питания. При головной боли независимо от ее причины также нужно массировать стопы, пальцы и подошву путем быстрого, сильного потирания и пощипывания межпальцевых промежутков ступней.



Рис. 2

### **Простуда**

Во время простуды большинство людей обычно теряет аппетит. Это правильная, здоровая, естественная природная реакция. Посмотрите на больных животных — разве они принимают пищу, когда больны? Нет. Только человек пытается идти против природы и силой отправляет в свой желудок пищу, которая в данном случае только повредит. Не вредите естественным целительным силам, живущим в вашем организме, — они лучше знают, как вам себя вести и как питаться, чтобы выздороветь. Доверьтесь своему мудрому организму, не перечьте ему. Если он противится принятию пищи, значит, у него нет сил на переваривание продуктов — потому что все силы брошены на защиту здоровья.

Вы можете вылечить простуду за один день безо всяких лекарств или, во всяком случае, значительно сократить время болезни, если откажетесь от пищи на одни сутки и будете все это время пить только чистую природную воду, можно подогретую. Никаких других жидкостей больше не принимать. За сутки нужно выпить 1 1/2—2 литра воды. Это очистит организм от всех вредных веществ и инфекции, освободит защитные силы организма для возвращения здоровья и ускорит выздоровление. Такой метод не рекомендован людям ослабленным, больным, с низким содержанием сахара в крови, недостаточным кровоснабжением мозга, и очень пожилым людям.

Если инфекция проникла в организм уже слишком глубоко и одним голоданием ее не излечить, то желательно все равно

употреблять минимум пищи, но включить в свой рацион продукты, действующие губительно на инфекцию: чеснок, острый перец, хрен, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

Постоянное выделение слизи из воздухоносных пазух (хронический насморк) бывает от избытка молочных продуктов, сахара, излишка жидкостей. Нужно исключить эти продукты и употреблять меньше жидкости.

### ***Сердечные болезни***

Сердечные болезни бывают трех видов: деформации и расширения сердца; жировые отложения в сердце и забитые жиром сосуды; нарушения сердцебиения, аритмия. Все это происходит прежде всего от чрезмерного употребления жирной и мучной пищи. Много мяса, сыра, соли либо много сладкого только ухудшит состояние сердца. Если есть нарушения сердцебиения — надо ограничить себя в соленом, мясном, мучном. Если есть боли в сердце, это может быть оттого, что сердце увеличено, расширено. Надо сократить количество продуктов инь — и прежде всего сладких фруктов и напитков. Надо пить горячий зеленый чай. Это сразу даст облегчение.

Если боли оттого, что сердце склонно к жировым отложениям, если оно сжатое и затвердевшее — возможно, вы потребляете чрезмерно много янской пищи. Употребляйте грибы и бобы, ешьте сладкие фрукты — но в умеренных количествах, чтобы не вызвать перекоса в другую сторону.

При болезнях сердца и сосудов хорошее исцеляющее действие оказывает нежирная рыба, чеснок, который предупреждает образование тромбов в сосудах, грецкие орехи, лук, тыква, зеленый чай.

### ***Болезни почек***

Болезни почек происходят от чрезмерного отложения слизи, которое затем может переходить в камни; от чрезмерного употребления соли, мяса, рыбы; от чрезмерного употребления жидкости.

О проблемах с почками говорят мешки под глазами, темные круги вокруг глаз и покраснение век. Это же подтверждает слишком светлый или слишком темный цвет мочи.

Нужно сократить количество жидкости, соли, молочных продуктов, сыра, мяса, рыбы. Особенно нельзя пить сладкие напитки и соки. Всю пищу не варить чрезмерно.

Если в почках камни, то полезно употреблять сою, которая имеет свойство растворять камни, а также коричневый рис, который не позволит образоваться новым камням. Нужно есть также кашу из пшена, бобы и фасоль, лимоны.

### ***Болезни печени***

Болезни печени происходят от излишков пищи и жидкости в рационе, от чрезмерного количества сахара, спиртных напитков, жирных и мучных продуктов, а также от привычки принимать пищу незадолго до сна. Такая пища неизбежно вызывает на следующий день расстройство печени.

О проблемах печени свидетельствует желтоватый или сероватый цвет лица, глубокие вертикальные морщины на лбу между бровями, боль при надавливании под нижними ребрами грудной клетки.

При болезнях печени нужно пропускать утренний завтрак. Питаться согласно правилам макробиотики, но сократить до минимума количество пищи и очень тщательно жевать. Овощи нужно есть только зеленые, в количестве 25— 30 процентов от всего дневного объема пищи. Каждый день съедать немного кислой капусты. Не есть перед сном, по возможности сократить количество соли и совсем отказаться от продуктов животного происхождения.

Заболевания печени позволяет одолеть в умеренных количествах употребляемая нежирная рыба, такая как форель и камбала, но не жареная, а только вареная, а также пшено, фасоль, овощи.

### ***Малокровие***

Малокровие — это недостаточная сила кровообращения. Если вытянуть пальцы рук, напрячь их и при этом ногти побелеют — значит, есть малокровие.

Надо усилить физическую активность. Поможет справиться с малокровием макробиотический режим при условии потребления достаточного количества зеленых овощей, которые нужно варить лишь в течение 1—2 минут, чтобы они сохраняли свежесть и хрупкость. Ежедневно нужно употреблять рис или бобовые, есть супы, иногда добавляя в них рыбу. Желательно суп из водорослей с добавлением соевых бобов. Хорошо добавлять в суп натертый имбирь — он способствует разогреву и лучшему кровообращению.

### ***Кишечные проблемы***

Кишечные проблемы — это отсутствие регулярного очищения кишечника, при наличии запоров или поносов, а также скопление

газов в кишечнике. Такое бывает от беспорядочной еды и от отсутствия привычки хорошо жевать, а также от слишком жирной пищи, от большого количества сладких десертов, особенно если они мягкие, кремообразные, и мучных блюд.

Необходимо ограничить количество пищи и начать очень хорошо жевать. При приеме пищи нужно руководствоваться правилом: в первую очередь — злаки, затем суп, затем овощи. Не надо есть фрукты и салаты перед другой едой. Если вы едите животные продукты, то надо их есть первыми, до других блюд. Фрукты едят в конце еды — и лучше пусть это будут фрукты с энергией ян, прежде всего яблоки.

Пища, рекомендуемая при *запорах*: яблоки, фасоль, сливы, соя, отруби, белая редька, сырые овощи.

Пища, рекомендуемая при *поносах*: коричневый рис, зеленый чай, морковь, каша.

Пища, помогающая справиться с сильным *газообразованием* в кишечнике: капуста, пшеничные отруби.

### ***Кожные болезни***

Кожные болезни часто случаются от избытка жареного, от сладких блюд и напитков, от кофе. Избегайте жирной пищи, животных продуктов, сладкого, перейдите на злаки и овощи, но овощи жарить ни в коем случае нельзя, их надо только варить или готовить на пару.

### ***Болезни щитовидной железы***

Эти болезни происходят от избытка молочных продуктов, сахара и сладких напитков. Надо отказаться от этих продуктов и постоянно включать в свой рацион водоросли, а также зеленые овощи, у которых есть твердые листья.

### ***Болезни сосудов***

Расширение и сжатие сосудов, вызывающие изменение кровяного давления, и жировые отложения сосудов лечатся простым переходом на макробактериальное питание. При деформациях вен пейте меньше жидкости и избегайте соли. Исключите фруктовый сок, вино, сладкие фрукты.

Продукты, которые защищают сосуды от отложений там вредных веществ: лесные орехи, оливковое масло, авокадо.

Продукты, предупреждающие образование тромбов, закупоривающих сосуды: дыня, лук, чеснок, ананас, морские водоросли, арбуз, зеленый чай.

Продукты, помогающие при расширении и воспалении вен: орехи, каштаны, яблоки, морская капуста.

## ***Судороги***

Судороги мышц, которые случаются по ночам, свидетельствуют о переизбытке инь в организме. Происходит это часто от избытка жидкости, принятой незадолго до сна. Уменьшите количество жидкости, исключите из рациона кофе, черный чай, фруктовые соки.

Прогревание и массаж точек при судорогах. Если судорога застает вас внезапно, массируйте большой палец ноги медленными, но сильными движениями. Также надо надавливать на точку с внутренней стороны колена (рис. 3). Для профилактики судорог прогревайте эту точку нагретым камешком.

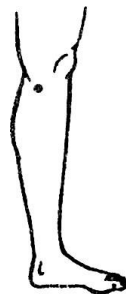


Рис. 3

## ***Кровотечение десен***

Кровотечение десен возникает либо от излишка янской пищи, либо от излишка иньской. И тот и другой излишек плох для здоровья.

Необходимо ограничить количество сладких фруктов, уксуса и всего кислого. Ограничить количество животных продуктов, сладкого, мучного. Перейдите на макробиотическое питание — и болезни десен уйдут.

## ***Бессонница***

Тот, кто не может долго уснуть, до двух или трех часов ночи, а потому спит до полудня и не может проснуться, — тот страдает избытком инь. Тот, кто засыпает рано, но просыпается в два или в три часа ночи и больше не может заснуть, — тот страдает избытком ян.

Если существует избыток инь, то надо полностью исключить чай, кофе и другие возбуждающие напитки. Следует исключить прием пищи вечером — не есть ничего после 18 часов.

Если существует избыток ян, нужно исключить соль, поменьше варить пищу, исключить мучное, особенно сухое печенье и пирожные, часто есть морковь, лук, бобы.

## ***Страх, тревога, тоска***

Страх, тревога и тоска — это чаще всего результат кишечных и почечных проблем. Надо переходить на макробиотическое питание и очень хорошо пережевывать пищу. Почаще есть рис, бобы и сою, есть супы с добавлением риса и бобов. Отказаться от сладких фруктов, особенно сушеных фиников и бананов. Два или три раза в неделю есть гречневую и овсяную каши.



## ***Рак излечим***

Многие думают, что рак неизлечим. На самом деле рак излечим. Даже если симптомы этой болезни уже явные и серьезные — с верой нет ничего невозможного. Если верить и лечиться по Системе здоровья, и питаться так, чтобы пища стала лекарством, — организм обязательно восстановит свои функции и наступит полное излечение.

Рак — результат неправильного образа жизни и неправильного питания, неумения справиться со страхами, унынием, другими отрицательными чувствами. Изменив себя изнутри, доверившись целительным силам природы внутри себя и научившись жизнерадостному, светлому и благодарному взгляду на мир, человек пройдет уже полпути по дороге исцеления. Правильное питание довершит процесс выздоровления. Не существует других способов исцеления в этом случае, кроме голодания и магниевой диеты.

Одна из главных причин возникновения рака — накопление в организме вредной окиси углерода. Окись углерода может накапливаться из-за недостатка кислорода, из-за неправильного питания, из-за излишнего употребления сахара и спиртных напитков, из-за недостатка в организме магния.

Магний предотвращает и лечит рак. В тех районах, где почва богата магнием, люди пьют воду, содержащую магний, и едят фрукты и овощи, выросшие на этой земле, а значит, тоже богатые магнием, — в таких местностях раком болеют значительно реже. Я много лет изучал связь развития рака с содержанием магния в организме. Если принимать ежедневно слабый раствор магния (около 1,2 процента), это предотвратит рак.

Лучший способ исцеления от рака — чередование периодов голодания, когда ничего не употребляется кроме овощных соков, с периодами строгой магниевой диеты.

В состав магниевой диеты должны входить следующие продукты: настой шиповника, сливы, апельсины, оливки, зеленый горошек, петрушка, тыква, свекла, капуста, орехи, брынза, соя, прокаленная гречневая крупа, хлеб из муки грубого помола с отрубями, цельные зерна пшеницы.

Все овощи и фрукты надо есть только сырыми, все крупы — только вымоченными, но не вареными. Есть все в умеренных количествах и ничего, кроме названных продуктов, не употреблять. Полностью исключить сахар, соль, консервы, копчености, крахмал, продукты из белой муки, спиртные напитки.

# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ ДУХА**

---

---

## **РАВНОВЕСИЕ ДУШИ ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

---

«Пища, которая улучшает суждение» — так называли макробиотическое питание с древних времен. Улучшение суждения — это ясность мысли, это свет разума, которому теперь ничто не мешает сиять и удивлять своим просветленным состоянием весь мир. Меняя с помощью пищи энергетику тела, мы благотворно воздействуем на дух. Мы становимся счастливыми, ибо уходят тоска, плохое настроение, страхи, уныние и тяжесть на душе. Все приходит к тому, кто правильно питается!

Есть несколько важных результатов правильного питания, которые не замедлят сказаться, когда вы начинаете жить по законам природы.

### **Результаты правильного питания**

---

#### ***Хорошее настроение***

Большинство людей сами делают невыносимым собственное существование, отравляя жизнь страхами, тревогами, заботами, гневом, вожделением, завистью, злобой. И не всегда удастся по собственной воле перестать тревожиться и переживать — это требует работы над собой.

Первый шаг в такой работе — переход на макробиотическое питание. От этого меняется не только состояние организма, но и отношение к жизни, поскольку человек становится мудрее.

У человека с хорошим здоровьем нет не только болезней тела — у него нет страха, нет гнева, нет печали, тревоги, нет обиды, нет раздражения, нет недовольства собой и другими. Он всегда спокоен и радостен. Он чувствует себя счастливым, полным сил и энтузиазма даже тогда, когда перед ним встают трудности и проблемы. Он с радостью и энтузиазмом разрешает трудные задачи своей жизни. Он радостен при любых обстоятельствах! Если вдуматься — это самое естественное состояние. Посмотрите, как радуется ребенок, получив даже скромный подарок. Но разве наша жизнь, которая нам дана всемогущей природой, — меньший подарок? Может быть, это недостаточно ценный подарок, что мы отвыкли радоваться ему? Только потому, что мы живем, мы обязаны быть счастливыми — подобно ребенку, получившему подарок.

Баланс энергий в организме — вот то, что необходимо для хорошего настроения. Неправильное питание, и прежде всего излишек сладкого, сахара, меда, шоколада, лишает нас бодрости и хорошего настроения. Когда мы питаемся правильно — мы правильно и общаемся с миром, с другими людьми. Мы счастливы и сеем счастье вокруг себя.

### ***Отсутствие усталости***

Любая усталость — это первый признак начинающейся болезни. Если вы устаете — вы уже нездоровы. Человек, правильно питающийся, не знает усталости. Если вы устаете — вы не можете выполнить даже самые простые задачи, которые жизнь ставит перед вами. И вот жизнь проходит мимо вас, а вы, унылый и сгсучный, влачите жалкое существование на сером и пустынном берегу. Тогда как яркие и красочные корабли счастья проплывают мимо! Жизнь для усталого человека теряет яркость красок и привлекательность. Усталый человек не может жить полнокровно и радоваться жизни. Излишек вредных веществ в организме — вот то, что создает усталость. Правильно питаться и правильно выстраивать свою энергетику и свой дух — значит, никогда не знать усталости.

### ***Глубокий сон***

Когда энергетика тела вместе с правильным питанием приходит в норму, организм начинает работать четко и правильно. Приходит нормальный сон. Это значит, вы быстро засыпаете, спите крепко и глубоко, так, что успеваете хорошо выспаться уже за 5—6 часов, и легко, без принуждения встаете утром бодрым и отдохнувшим и не испытываете сонливости в течение дня.

### ***Нормальный аппетит***

Макробиотическая кухня приводит к нормальному аппетиту. Вы насыщаетесь малым, и вам не хочется обжираться и переедать. Вместе с тем вы не страдаете отсутствием аппетита. Вы едите ровно столько, сколько нужно вашему организму, поддерживая вес тела в норме без всяких усилий.

### ***Быстрота суждения и действия***

Макробиотическое питание приводит к тому, что вы мыслите четко и ясно, принимаете решения быстро и правильно и действуете в соответствии с принятым решением без промедления, с удивительной точностью. Вы мыслите так, что это идет вам на пользу, и действуете

так, чтобы ваши действия приносили вам только благо. Ясный ум теперь точно знает, что и как вы должны делать. Вы легко и быстро решаете ваши проблемы, не давая им нарастать тяжелой глыбой над вашей головой.

### ***Ощущение справедливости***

Человек, правильно питающийся, начинает остро чувствовать законы бытия. Вы теперь можете ясно видеть причины явлений, которые вам казались прежде непонятными. Вы понимаете теперь порядок Вселенной, основанный на законах высшей справедливости. Вы видите, что если человек болен или несчастен — причины этого кроются в нем самом, и он не вылечится, пока не изменит себя, свои мысли, пока не приведет себя к гармонии Вселенной. Вы видите, что, если человек разрушается, рушится его здоровье — значит, он допускает разрушительные мысли и чувства. Вы понимаете теперь, что, если вы сами заболели — значит, допустили где-то разрушительную мысль или чувство или иным образом нарушили законы гармонии природы. Вселенная гармонична, ее разрушить мы все равно не сможем своими разрушительными мыслями и чувствами — поэтому все, что разрушительно, возвращается к нам обратно, идет не на Вселенную, а на нас самих. И, найдя причину болезни, которая и есть не что иное, как саморазрушение, мы можем пересмотреть свое поведение, понять, что мы ошибались, были не правы, допуская разрушительные мысли, — и изменить свои мысли на созидательные. **Кто мыслит созидательно — тот здоров.** Таков закон справедливости Вселенной. А мыслить созидательно может только тот, кто правильно питается, кто не отравляет свой разум и свои чувства ядовитой неживой пищей.

### ***Как помочь равновесию души***

---

Равновесие души приходит только при равновесии энергии, которое возможно лишь при правильном питании. При условии, что вы правильно питаетесь, вы можете помочь себе достичь душевного равновесия еще и вспомогательными техниками.

Существует множество способов, помогающих обуздать свой ум, стать его господином. Ведь обычно человек не думает, мысли как будто «думаются» сами. Постоянно прокручиваются разговоры с самим собой или с воображаемым собеседником, постоянно ищутся в голове пути решения проблем, хотя лучший способ решить их — это уйти от мыслей, остановить их. Человек постоянно мысленно с кем-то

спорит, что-то переживает, к чему-то стремится, о чем-то мечтает. Ниже приведены несколько упражнений, которые помогут вам стать хозяином самого себя и не зависеть от разрывающих вас на части навязчивых мыслей, которые приходят откуда-то извне. Для того чтобы снова обрести себя и стать хозяином самому себе, нужно прежде всего научиться снимать напряжение своего тела.

### ***Упражнение «Полное расслабление»***

Найдите спокойное место, теплое, тихое, не очень освещенное, с чистым воздухом и без сквозняков. Если прохладно, надо одеться потеплее, потому что трудно расслабиться, когда вы ощущаете холод.

Исходное положение: лечь на спину, лучше на пол, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Закройте глаза. Сцепите руки перед грудью в замок, переплетая пальцы, затем вытяните их за головой и потянитесь пятками вперед. Ноги и руки как бы растягивают туловище.

Затем расцепите руки, сожмите кисти в кулаки, положите руки вдоль туловища и резко расслабьтесь. Если расслабление произошло, то носки и пятки разойдутся, расстояние между пятками составит одну пятку. Руки раскроются ладонями вверх, не касаясь тела. Голова может отклониться в сторону.

Сосредоточьте внимание на кисти руки (для женщин — на правой, для мужчин — на левой). Почувствуйте твердую поверхность, на которой лежит кисть, и тяжесть кисти, которая давит на пол. Почувствуйте каждый палец в отдельности. Почувствуйте в пальцах, или в ладонях, или во всей кисти тепло, тяжесть, покалывание или какие-то другие ощущения. Постарайтесь запомнить эти ощущения.

Добившись тяжести и тепла в одной кисти, вызовите такие же ощущения в другой. Потом распространите эти ощущения на всю руку, затем на другую. Теперь прочувствуйте сразу обе руки.

Расслабьте по очереди ноги. Мужчины начинают с левой ноги, женщины — с правой. Напрягите одну ступню, затем другую, потом их расслабляйте. Чтобы почувствовать каждый палец в отдельности, сначала надо пошевелить пальцами ног. Теперь расслабьте всю ногу. Почувствуйте под ней пол, ощутите, как пятка давит на этот пол, **как** нога становится теплой и тяжелой. Наполнив теплом и тяжестью всю ногу, расслабляйте другую, потом две ноги вместе, затем — руки и ноги вместе.

Расслабьте ягодицы, затем спину, живот, грудь. На живот можно мысленно положить наполненный горячей водой шар или мяч. На грудной клетке надо лишь сосредоточить внимание, и она расслабится сама. Мысленно рассмотрите все тело и проверьте, все ли части тела ощущаются хорошо. Во всех частях тела, кроме головы, должна ощущаться тяжесть. Если где-то ощущения тяжести и тепла нет — мысленно направьте туда тяжесть и тепло, почувствуйте, как эта часть тела становится теплой и тяжелой.

Расслабьте шею. Сделайте мышцы вялыми, вызовите тяжесть и тепло.

Теперь расслабьте лицо. Представьте, что под кожей тяжелая жидкость, которая тянет все мышцы вниз. Глаза и веки расслаблены. Чтобы легче было расслабить глаза, это упражнение надо делать в полутьме.

В области лба и в голове тепло и тяжесть представлять нельзя! Поэтому, чтобы расслабить лоб, надо мысленно несколько раз погладить его рукой, затем мысленно же пощадить и расправить кожу волосистой части головы. Ощутите холод в области лба над переносицей. Можно пред ставить, что ко лбу поднесли кусочек льда или что на вдохе в носоглотку поступает прохладный воздух, который поднимается до лба и охлаждает его.

Расслабьте мышцы около рта и язык. При этом нижняя челюсть отвиснет, но рот либо закрыт, либо лишь слегка приоткрыт.

Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком.

На первый раз можно закончить упражнение. Делайте его каждый день по два раза, утром и вечером. Когда расслабление будет даваться легко и будет занимать лишь несколько минут — надо освоить продолжение упражнения.

Следующий шаг — ощущение невесомости тела. Чувство тепла и тяжести уходит, и появляется чувство воздушности, легкости. Для этого нужно представить себя парящим в небе. При длительном расслаблении это чувство может появиться само собой.

Войдя в состояние легкости, представьте вокруг себя — вверху, внизу, по сторонам — всюду — бескрайнее голубое небо. Почувствуйте тело парящим в нем.

Очень важно правильно выйти из этого состояния. Мысленно скажите себе, что вы переходите к завершению упражнения.

Снова сосредоточьте внимание на руках, ногах, ощутите их. Почувствуйте тяжесть, которая возвращается в тело.

Теперь переведите руки за голову, сцепив их в замок, и потянитесь, вытягивая себя руками в одну сторону, пятками — в другую.

Потянитесь и медленно поднимайтесь. Если есть неприятные ощущения — головокружение, потемнение в глазах — дольше потягивайтесь и медленнее вставайте.

Это не такое уж и сложное упражнение скажется на вас самым удивительным образом: моментально снимется усталость, пройдут уныние и апатия, вы научитесь полностью отдыхать даже за короткий промежуток времени, вы сможете теперь быстро и легко засыпать в любой обстановке. Если вы будете практиковать это упражнение постоянно, то со временем вообще забудете, что такое усталость. Вы будете бодры и работоспособны. Выполнять это упражнение может любой, даже тяжело больной человек.

### ***Упражнение «Созерцание свечи»***

Это другой способ достижения душевного равновесия и приведения в порядок нервной системы. Вечером, после захода солнца, в затемненной комнате поставьте зажженную свечу.

Исходное положение: держа спину прямой, сесть удобно, так, чтобы пламя свечи было на расстоянии около полутора метра от лица, примерно на линии глаз. Если свечу установить слишком низко, голова в процессе созерцания будет иметь склонность опускаться.

Расслабьтесь и просто смотрите на пламя, не моргая. Поначалу это будет непросто, но очень скоро появится способность по несколько минут глядеть на пламя без всякого напряжения.

Как только возникнет резь в глазах, прикройте их и попытайтесь с закрытыми глазами увидеть образ свечи.

Такое состояние «видения» с закрытыми глазами желательно удерживать как можно дольше. Во время разглядывания пламени постарайтесь ни о чем не думать. Просто смотреть. Это очень трудно, навык придет лишь после долгой практики. Мысли обычного человека очень беспокойны и плохо поддаются управлению. И не надо раздраженно пытаться отогнать их, это совершенно бесполезно. Лучше попробовать про себя улыбнуться и переключить внимание на центр пламени.

Во время созерцания свечи постарайтесь отделить себя от своих мыслей, смотрите на все как бы со стороны, но неизменно

доброжелательно. Время созерцания постепенно доведите до 10—15 минут. Однако не надо перенапрягаться. Переутомление может привести к ухудшению зрения, в то время как занятия лишь до появления усталости способствуют лучшей зоркости.

Такое упражнение приводит в норму нервы, улучшает сон и делает более гармоничным характер.

### ***Упражнение «Задержка дыхания»***

Один из методов, которым можно снять внутреннее напряжение, — задержки дыхания на выдохе. Особенно это помогает, когда человек не владеет собой, не может успокоиться.

Исходное положение: удобно сесть или лечь на спину.

Спокойно выдохните, но не так, чтобы легкие полностью опустошились, — пусть остаточный воздух останется.

Зажмите нос двумя пальцами. Не дышите, пока хватает сил, буквально чуть ли не до потемнения в глазах. Повредить себе такой задержкой нельзя.

Затем медленно вдохните через нос. Именно медленно, как бы наполовину, но ни в коем случае не резко.

Так же неспешно выдохните. Продолжайте 1—2 минуты спокойно дышать. Разговаривать в это время нельзя.

Задержку дыхания повторите три или четыре раза подряд с интервалом в 1—2 минуты. В промежутках дышите свободно и ритмично.

Даже после тяжелой нервной нагрузки человек, проделавший это упражнение, обретает способность трезво и без лишних переживаний и чрезмерных чувств оценивать обстоятельства.

## **ОЧИЩЕНИЕ РАЗУМА**

---

Очищая свое тело с помощью правильного питания, мы должны в то же время очищать и свои мысли. Если мысли засорены, если они идут не в нужном русле — они затрудняют нормальное течение энергетики и не позволяют приходить к гармонии, даже если питание наше правильно. Более того — правильно питаться становится трудно, почти невозможно в том случае, когда нет порядка в мыслях, когда засорен наш разум. Засоренный разум все время подталкивает нас к неподобающей пище. Когда разум чист, мы удовлетворены чистой и здоровой пищей и не хотим ничего другого.

Первое, что мы должны сделать для очищения разума, — стать признательными Природе, Миру, Вселенной.



Мы пришли из Вселенной и уйдем в нее. Без природы, без земли мы бы не существовали. Но умеем ли мы быть благодарными? Благодарны ли мы жизни за то, что можем видеть солнце, небо, тучи, деревья? Когда мы едим, благодарны ли мы природе за то, что она послала нам эту пищу? Можем ли мы ощутить искреннюю признательность? Всем нам подобает благодарить каждый день своего бытия за то, что нам выпало его прожить. Всем нам подобает благодарить друг друга, и особенно наших близких, за то, что они рядом с нами. **Начинайте день с благодарности, заканчивайте день благодарностью.** И здоровье не отвернется от вас.

Второе, что мы должны сделать для очищения разума, — научиться смирению.

Не слишком ли часто мы говорим слово «я»? Не слишком ли часто похвляемся — своими знаниями, или положением в обществе, или достоинствами, пусть даже истинными? Великие мудрецы говорили о себе: «Я ничего не знаю». Еще большие мудрецы говорили: «Я никто». И именно от них исходила наибольшая сила, наибольшая мудрость и наибольшее спокойствие. Перед лицом Вселенной мы все равны. Если нам кажется, что мы обладаем чем-то большим, чем другие люди, что мы выше и лучше их, — это иллюзия. Мы приходим на Землю ни с чем и уходим ни с чем. И тот, кто понимает это, тот сохраняет чистоту своего суждения, тот не марают свои мысли иллюзиями о своем мнимом превосходстве. Даже наши мысли не принадлежат нам — они приходят и уходят. Даже наши чувства преходящи. Преходящи и все земные материальные блага. Поэтому не надо хотеть многого. **Надо быть довольным тем, что есть, помня, что и это может быть отнято.** Это и будет смирение. Почаще говорите себе: «У меня ничего нет», «Я ничего не знаю», «Я никто». И тогда дух окрепнет и возвеличится до размеров Вселенной. Ибо тот, у кого ничего нет, — тот, и только тот, в итоге может владеть всем.

Осознав это, вы начнете новую жизнь и будете счастливы. Уйдут гордыня, агрессия, уйдет чувство превосходства. А иногда именно в этом залог излечения и спасения. Гордец никогда не примет лечебное средство из рук того, кого он считает ниже себя. А может быть, именно в этом лечебном средстве таилось его спасение от смерти. Смиранный человек примет помощь от любого — даже от того, кто годится ему во внуки, даже от того, у кого значительно меньше образования и общественных заслуг. И будет благодаря этому спасен.

Третье, что мы должны сделать для очищения разума, — избавиться от плохих воспоминаний.

Всех нас часто преследуют плохие воспоминания — о печальных событиях прошлого, об отношениях с людьми, которых больше нет в нашей жизни. Плохие воспоминания создают плохую энергию в нашем теле, нарушают энергетическое равновесие и заставляют нарушать законы природы, в которой все гармонично. **Не допускайте плохих мыслей, думайте только о хорошем.** Если вы обижены на каких-то людей или они вам причинили зло в прошлом и с ними связаны ваши плохие воспоминания — попробуйте простить их и помириться с ними; если это возможно, наладить дружеские отношения; если невозможно — простить и забыть о них, не давать им затемнять вашу энергетику и искажать ее течение. Если вы обижены на себя за то, что не так хорошо, как хотелось, вели себя в прошлом, — надо простить и себя тоже, ибо плохие мысли о себе только навредят вам еще больше, исказят энергетику и породят болезни.

### **Если трудно ощутить благодарность**

---

Иногда бывает, что положительные мысли приходят в наш ум с трудом, и гораздо проще по привычке чувствовать злость или ярость, обиду или недовольство... Бывает, что трудно простить себя и других. Между тем нет ничего естественнее на свете, как дружелюбное, спокойное, радостное отношение к себе и к другим людям. И если это сразу не получается, можно этому научиться.

#### ***Упражнение «Ощутите благодать»***

Исходное положение: сесть спокойно, расслабиться и сосредоточить все свое внимание на дыхании.

Представьте, что дыхание — это теплый луч света, который вы то вдыхаете, то выдыхаете. Мягко осветите этим лучом все свое тело. Направьте луч на центр груди, в область сердца.

При вдохе представьте, что с этим лучом вы посылаете своему сердцу тепло, любовь и доброту. Присоедините к этому лучу мысль: «Я желаю себе добра и счастья» или: «Я буду счастливым», «Я умиротворен».

Выдыхая, представляйте, как само ощущение счастья и умиротворенности, которое вы послали своему сердцу, теперь излучается из сердца, из всего тела наружу. Вместе с этим излучением излучайте наружу и мысль: «Пусть другие люди будут счастливы».

Сделав несколько вдохов и выдохов с пожеланием счастья себе и другим, начинайте делать вдохи и выдохи с пожеланием прощения себе

и другим. На выдохе старайтесь отбросить любое напряжение, тревогу или другие отрицательные настроения. Представляйте, как ваше тело освобождается от всего отрицательного и наполняется положительным.

Почаще посылайте своему сердцу луч света вместе с вашим дыханием и с пожеланием добра и любви. Вы заметите, что гораздо легче проявляете свои достоинства и спокойнее относитесь к тому, что вам в себе не нравится. Это и будет дружелюбие и доброта к себе.

Чтобы легче почувствовать прощение и дружелюбие к другим людям, делая вдохи и выдохи с ощущением луча света, сначала посылайте любовь и добро себе, потом тем людям, кого вы любите и уважаете, затем тем людям, которые вам безразличны, затем тем людям, которые вам не нравятся, затем тем, кто вас обидел или кого вы боитесь. Передавайте им всем любовь и добро и самые теплые пожелания.

Если вы не можете ко всем чувствовать любовь — не надо, достаточно будет лишь пожелать добра. Вы увидите, как мир стал добрее к вам.

### **Если тревога не уходит**

---

Посмотрите внутрь себя. Спокойна ли ваша душа? Чисты ли ваши мысли? Или что-то тревожит, беспокоит? Надо работать над собой и заставлять тревогу уходить, только так можно освободить место в душе для радости, покоя и счастья. Пока место занято тревогой — все это не может войти в вас и стать вашей частью. Как можно освободиться от тревоги, беспокойства, страхов?

#### ***Упражнение «Освобождение от тревоги»***

Исходное положение: сесть спокойно, расслабиться. Представьте, что тревога — это и есть вы. Как выглядит тревога? Пусть вы актер, играющий на сцене роль персонажа по имени Тревога. Каким будет этот персонаж? У него трясушаяся фигура, искаженное страхом и ужасом лицо, неуверенные движения. Станьте самой тревогой ненадолго. Ощутите, что вы — тревога. Почувствуйте, что это значит — быть тревогой. Поймите, осознайте, что вы при этом ощущаете.

Теперь представьте себе, что вы — Тревога — танцуете. Что это будет за танец? Станцуйте танец Тревоги! Этот танец какой? Агрессивный, злобный? Или пугливый, страшющийся?

Теперь спектакль окончен — вы больше не Тревога. Вы сняли маску — и отделили этого персонажа от себя. Теперь вы видите его в виде большой маскарадной куклы. Эта кукла сидит перед вами на стуле.

Поговорите с этой куклой — Тревогой. Спросите, что она чувствует. Теперь вы точно знаете, что это — не вы, а лишь маскарадная фигура.

Маскарад окончен. Бросьте куклу, изображающую тревогу, в воображаемую печь. Пусть она сгорит там без остатка. Обратитесь к своим ощущениям. Вы дали волю тревоге, вы выпустили ее из себя — и она вас больше не мучает.

Тревога свидетельствует о том, что у вас слишком много энергии Земли. Она преобладает за счет убавления энергии Воды и энергии Дерева. Преобладание энергии Земли выражается в слезливости и плохом настроении. Если вы хотите вернуть себе равновесие, надо добавить энергии Воды или энергии Дерева. Энергия Воды может проявляться в чувстве страха. Если вы даете волю сдерживаемому страху и выпускаете его на волю — вы как будто одним клином выбиваете другой. Энергия Воды (страх) сталкивается с энергией Земли (тревожность), и они уравнивают друг друга, вы обретаете спокойствие. Энергия Дерева может выражаться в чувстве гнева. Дав волю гневу, вы тоже выбиваете из седла вашу тревогу, две энергии сталкиваются друг с другом и уравниваются. Тревога уходит, приходит радость и спокойствие.

Невозможно вытеснить энергию тревоги (Земли) энергией Огня и энергией Металла. Энергия Огня проявляется в радости и любви. Мы не можем переходить сразу от тревоги к радости, минуя страх или гнев. Нужно пройти через энергию этих стихий, чтобы обрести радость. Непосредственно радостью — Огнем — не преодолеть тревогу — Землю. Энергия Металла связана с печалью и горем. Так же как нельзя тревогу преодолеть радостью, так же нельзя ее преодолеть и печалью, и горем. Печаль и горе лишь усилят тревогу. Чтобы ее преодолеть, надо использовать чувства гнева и страха — то есть энергию Воды и Дерева.

## **ПРОСВЕТЛЕНИЕ ДУХА**

---

### **Сатори**

---

Сатори — это проблеск просветления духа. Мы достигаем его, когда правильно питаемся, очищаем свои мысли и приходим к нормальному движению энергии. Это глубинное душевное спокойствие, это свет и радость, это озарение и внутреннее просветление. Это состояние счастья.

Природа, музыка, движение, красота мира — все может быть источником сатори. Это высший взлет духа, ощущение высшего

смысла и высшего счастья. Это блаженство, которое приходит само, когда вы не стараетесь его достичь и не ждете его.

Вы можете посмотреть на привычные вещи непривычным взглядом — взглядом любви и благодарности. Вы можете увидеть что-то новое и необычное в том, что вы видели много раз, — в обычном цветке, дереве, всплеске морской волны. И это переживание может стать настолько новым и необычным, что вы переживете просветление, вы переживете **сатори** — состояние, когда нет мыслей, нет чувств, а есть только восторг и блаженство.

Только тот, кто сумел привести в норму свою энергию, может достичь этого: открыть необычность обычных вещей и пережить сатори. Важное условие — уметь созерцать окружающий мир с благодарностью, не выносить оценок и суждений, не быть в плену чремерных чувств и беспокойства. Попробуйте научиться этому.

### ***Упражнение «Осознайте себя и Вселенную»***

Исходное положение: сядьте и следите за своим дыханием. Не надо изменять свое дыхание, не надо пытаться сделать его другим — дышите так, как вы дышите всегда, просто и естественно.

Теперь попробуйте дышать осознанно — осознавать каждый вдох и каждый выдох. Представляйте, что это ваше сознание, ваше внимание втекает в тело с каждым вдохом и вытекает с каждым выдохом. Постарайтесь продлить это состояние как можно дольше, не давайте себе отвлекаться от процесса дыхания. Пусть вас не тревожит то, что происходит вокруг, пусть вас не тревожат ваши мысли. Есть только ваше дыхание, ваше осознанное дыхание — и все.

Представьте себе, как воздух вместе с вашим сознанием, вашим вниманием течет внутрь тела и доходит до области пупка. Туда воздух входит, и оттуда он выходит. Там вы ощущаете самый центр своего существа.

Сосредоточьтесь на этом центре. Почувствуйте, как дышит все ваше тело, до каждой клетки, а дыхание исходит из вашего центра. Представьте, что точно так же дышит вся Вселенная. У Вселенной тоже есть центр, откуда исходит дыхание. Мысленно совместите свой собственный центр с центром Вселенной. Представьте, что эти два центра соединены в одной точке. Теперь вы дышите в унисон со Вселенной. Теперь вы с нею — единое целое. Теперь вы можете проникнуться состоянием Вселенной — а это состояние соответствует сатори: это состояние восторга, радости и блаженства. Теперь вы

обнаружили все это в себе, в собственном теле. **Счастье — в нас самих, надо только его найти.**

Это упражнение безопасно. Стоит вам только потерять концентрацию на дыхании, как вы выйдете из состояния слитности со Вселенной. Но ваше тело запомнит это состояние. И вы будете все легче и легче входить в него. Истинный просветленный — тот, кто постоянно живет в состоянии дыхания в унисон со Вселенной.

## **Медитация**

---

В поисках средства исцеления я достаточно рано познакомился с медитацией, но довольно-таки долго не понимал истинного ее смысла. Истинный смысл мне открылся, когда я пережил сатори. И тогда я понял, что состояние, которое называют медитацией, — это и есть состояние единства с Вселенной, с миром, с природой, состояние, в котором приходит исцеление, ибо когда вы сливаетесь с природой и Вселенной, вы сами становитесь Вселенной — а Вселенная не может быть больна.

В результате долгих поисков я обрел чудесное состояние, в котором произошло исцеление, в котором я обрел счастье и радость бытия. День, когда я впервые ощутил это, стал лучшим днем моей жизни.

До этого я настойчиво занимался медитацией и размышлял о том, что есть я, зачем пришел в этот мир, куда иду. И вот однажды, во время прогулки по горам, размышляя, как прежде, над волнующими меня вопросами бытия, я смотрел с вершины на открывшийся передо мной пейзаж. Был ясный день, скалы были освещены солнцем, а у горизонта скрывались в едва заметной дымке. Это был прекрасный вид. Я не мог оторваться от созерцания. И был так поглощен им, что мысли как будто остановились: я был и я и не я одновременно, я как будто слился со скалами, морем и сам стал частью окружающего пейзажа.

Произошла, казалось бы, очень простая вещь: я просто перестал думать, куда-то исчез разум, куда-то исчезли слова и мысли, вечно толкущиеся в голове. И тут случилось чудо — я забыл самого себя, забыл свое имя, свое тело и свои болезни, я забыл, что я человек, — я стал частью пространства, частью мира, без имени, без тела, без множества болезней и проблем... Не осталось ни воспоминаний, ни надежд, ни прошлого, ни будущего. Существовал только один миг — существовал только здесь и сейчас. Но каким наполненным, насыщенным, каким бесконечным и бесконечно глубоким был этот миг! Я ощутил, что значит истинная полнота жизни. Это было как

новое рождение. Или как внезапное пробуждение от сна. Я заново обрел себя, заново обрел весь мир, заново обрел жизнь. Я смотрел внутрь себя — и видел там всю Вселенную. Я смотрел на мир — и во всем, что меня окружало, видел себя, чувствовал себя. Мир был мною, а я был миром, и не существовало между нами никаких границ.

Я понял, что обрел величайшее из сокровищ мира, которое на самом деле находится так близко, что его и не нужно искать, — в себе самом. В нас самих заключена вся Вселенная. И каждый может открыть ее в себе, чтобы навеки стать счастливым. Каждый из нас — целый мир, целая безграничная Вселенная. Как Вселенная может быть несчастливой?

Для того чтобы заглянуть в себя, не нужно вообще никакой подготовки. Наша истинная природа все время с нами, и она всегда готова к тому, чтобы открыться нам. А открыв свою истинную природу, мы начинаем видеть истинную суть всех вещей. Мы начинаем видеть истинную суть всех явлений и событий мира, всех людей вокруг нас. Только зрение, обращенное внутрь, — и есть истинное зрение.

Только заглянув внутрь себя и открыв свое тождество с Вселенной, можно войти в состояние совершенного понимания себя и других, вечного мира и гармонии внутри себя.

Я нахожусь в этом состоянии уже более двадцати лет — и могу сказать, что оно несет с собой здоровье. Правильное питание и медитация не всегда являются ключами, которые открывают дверь в это состояние. Но могу сказать уверенно, что без правильного питания и медитации невозможно поддерживать это состояние в течение такого долгого срока, как двадцать лет.

Медитация начинается с расслабления (упражнение «полное расслабление»). Но медитация — это гораздо больше, чем просто расслабление. Это такое сосредоточенна ума на своем теле либо на объектах окружающего мира, когда сам ум просто перестает существовать, как бы останавливается и позволяет нам воспринимать мир не через ум, а всем своим истинным существом, которое и есть часть Вселенной. Только такое восприятие — истинное.

Я хочу вам предложить несколько способов медитации.

### ***Медитация «Простое сидение»***

Сосредоточения ума можно легко достичь просто во время обычного сидения. Нужно только найти спокойное тихое место, где не будет никаких помех для занятий. Пусть это будет тихая комната без лишних вещей, чтобы ум не отвлекался на них. Пусть в этой комнате будет светло

и просторно. Это прояснит и очистит ум. Темная мрачная комната с множеством вещей лишь отяготит ум и лишит его свободы. Надо, чтобы в это время вы никуда не спешили и мысли ваши не были отягощены предстоящей работой или чем-то, что вам нужно немедленно сделать. Лучше делать это рано утром или вечером, после работы.

Займите такое положение, в котором спина выпрямлена, но в ней нет напряжения. Лучше всего сидеть на стуле с прямой спинкой. Следите, чтобы подбородок был лишь чуть-чуть наклонен вперед, но голова при этом не свисала на грудь. Положите руки на колени ладонями вверх. Найдите положение, в котором вам будет удобно, в котором вы почувствуете состояние внутреннего равновесия.

Теперь направьте все свое внимание в область лица. Заметьте, какие там есть напряжения, снимите их. Начинайте перемещать внимание вниз по телу. Замечайте ощущения, расслабляйте любые напряжения, особенно на лице, шее и в руках. Позвольте векам закрыться полностью или наполовину.

Заметьте, что вы чувствуете. Нет ли каких-то ожиданий? Снимите их. Вы ничего не ждете. Вы просто сидите.

Ослабьте внимание к телу. Заметьте, как сквозь ваш ум проплывают мысли, воспоминания, фантазии, сомнения... Следите, как они проплывают мимо, проходят сквозь вас и уходят. Представьте все эти мысли в виде потока, который протекает мимо. Осознайте, что этот поток — не есть вы. Он приходит и уходит, а вы остаетесь. Не боритесь с этим потоком, но и не цепляйтесь за него, не теките вместе с ним, просто наблюдайте, как он течет мимо. Так вы успокоите ум.

Снова обратитесь к телу и заметьте, какие там есть ощущения — тепло, пульсация, прохлада, покалывание, онемение... Отметьте, в каких областях тела есть ощущения, а в каких нет. Исследуйте внимательно ваше тело мысленным взором, отметьте все то, что вы чувствуете. В конце концов ум успокоится полностью.

Тренируйтесь изо дня в день просто наблюдать свой ум со стороны, не включаться в мысленный разговор, не бороться с мыслями, а пропускать их сквозь себя и отпускать.

Если вы почувствуете сонливость или, напротив, возбуждение и напряжение, то с еще большим вниманием погрузитесь в исследование своего тела. Делайте так, пока не достигнете спокойствия.



## *Медитация «Обычная ходьба»*

В медитативное состояние можно погрузиться даже во время обычной ходьбы. Если у вас есть возможность выйти на открытый воздух, найдите ровную площадку или просто дорожку, длина которой составляет примерно 25—30 шагов.

Встаньте на одном конце дорожки и сосредоточьтесь на своем теле. Пусть тело будет выпрямлено, руки свободно свисают вдоль тела.

Теперь мягко сложите ладони перед собой или за спиной. Направьте взгляд в точку на уровне земли, которая находится примерно в трех метрах впереди вас. Нужно смотреть только в землю впереди себя, чтобы взгляд не отвлекался ни на какие зрительные впечатления.

Теперь начинайте спокойную мягкую ходьбу. Идите в произвольном темпе до конца дорожки.

В конце дорожки остановитесь и несколько раз вдохните и выдохните, следя за процессом вдоха и выдоха, сосредоточиваясь на них.

Теперь повернитесь и идите обратно. При ходьбе следите за ощущениями в теле. Но особое внимание обращайтесь на ощущения в стопах ног. Ощущайте, как подошвы касаются земли, как стопы отталкиваются от земли, как они плавно переносятся по воздуху и снова касаются земли. Все внимание должно быть занято ощущением в стопах.

Если вы снова и снова увязаете в навязчивых мыслях, начните сильнее и глубже сосредоточиваться на ощущениях в ступнях. Остановившись в конце дорожки, отбрасывайте любое беспокойство, тревогу, выдыхайте все это вместе с выдыхаемым воздухом. Обязательно наступит момент, когда мысли уйдут. Пусть для начала это будет всего лишь миг. Но вы почувствуете это. А это уже очень много.

Если нет возможности ходить на воздухе, можно ходить и по комнате по кругу, делая остановку после каждого круга.

Все, что вы видите, все, что вы чувствуете, представляйте себе таким же потоком, как и поток мыслей; позволяйте этому потоку проходить сквозь себя, не задевая вас. Осознайте, что ваши мысли, чувства, восприятие, ваше настроение — не есть вы. Все это проходит и уходит, а вы остаетесь. Постепенно возникнет чувство легкости и спокойствия, позволяющее уму очиститься.

Занимаясь медитацией регулярно, вы начнете жить совсем по-новому — жить, проникая в суть явлений и вещей мира. Вы заметите, как сама собой уходит боль и проходят болезни. Вы увидите, что вы стали спокойнее и умиротвореннее, и мир к вам добр, и у вас нет поводов злиться и раздражаться. Ваш ум станет искренним и ясным,

более сосредоточенным и более осознающим. Поэтому он приобретет возможность более точно и быстро реагировать на все происходящее вокруг, и в вашей жизни появится больше гармонии. Вы сможете спокойно принимать самые разнообразные чувства, возникающие в вашем сознании. Вы сможете искренне, открыто и свободно принимать мир и самого себя такими, как есть.

Вы избавитесь от недовольства собой и другими. Вы сможете примириться с собой и стать увереннее. Вы обретете себя — таким, каким вас задумал Творец.

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ЧУВСТВ

---

---

Согласно философии дзен-буддизма, сады вовсе не предназначаются для праздных прогулок. Созерцание, сосредоточение, размышление — вот главное, что должно занимать нас в саду. Сад — пространство для воображения, окно в другой мир, мир вечный и прекрасный. Сад — царство порядка. Когда порядок вокруг нас, порядок и в нашей душе. Когда мы засоряем беспорядком пространство вокруг себя, мы засоряем все мироздание...

### *Ода недвижному камню*

*Пятнадцать камней перед моим домом... Пятнадцать камней причудливых форм и разных размеров на чистом белом песке, расположенные в произвольном порядке, с островками мха между ними. О, сколько времени провел я здесь, созерцая, размышляя, познавая жизнь и себя...*

*Камень живет гораздо дольше, чем человек. Камень в сравнении с человеком вечен. Но зря думают, что камень — неживой. Он тоже живой, как живое все в нашем мире. Просто жизнь его медленна и незаметна человеческому глазу. Он живет неспешно и раздумчиво. Он живет мудро, не отравляя себя свойственными человеку страстями и страданиями. Сколько мудрости камень накопил за свою жизнь! Сколько жизненной силы таится в его недвижимом теле! Это постигаешь только созерцая сад камней.*

*Камни учили меня молчанию. Камни учили меня терпению. Камни учили меня спокойствию. Камни учили меня созерцанию.*

*Камни в саду расположены так, что их невозможно увидеть все одновременно. какой точке ни расположись, все равно хоть один камень да ускользнет от взора. Это создает чувство, что сад бесконечен, что нет у него границ. Так же, как нет границ у мироздания.*

*Камни учили меня бесконечности мироздания. Камни учили меня, что и я, как они, — тоже островок в океане мироздания. А значит, я так же вечен и бесконечен, как оно.*

*Много часов медитации я провел в саду камней. В тишине и покое созерцание камней успокаивало мой ум. И сад камней преобразался и перевоплощался на моих глазах то в бескрайнюю водную гладь с верхушками льдин, то в равнину с выступающими пиками скал, то в небо с горами облаков... В моем саду камней поселилось все*

*мироздание разом и только ждало, когда пылливый глаз откроет его и войдет в него, чтобы стать частью его. Сосредоточившись на неподвижном, я ощущал движение высших ритмов, я слышал мелодии Вселенной и созерцал всю бескрайнюю Вселенную разом.*

Я учился гармонии Вселенной и здоровью природы у камней, у садов, у цветов, у всей природы. Я видел, как природа вокруг меня дарит мне целительную энергию. И эта энергия не менее важна, чем та, которую мы получаем с пищей.

Пища — один способ получения ки нашим организмом. Зрение, слух, другие чувства и ощущения — другой способ получения ки из пространства. Одно без другого неполно. Если мы питаемся здоровой природной пищей, но глаз наш и слух в это время страдают от беспорядка и какофонии, то даже самая хорошая пища под воздействием плохой энергии может испортиться и уже не быть такой полезной.

Садовое искусство я считаю очень важным. Сад — Вселенная в миниатюре, где в гармонии пребывают все силы и энергии. Будь то сад камней или сад растений. Если у вас есть сад, он несет вам свою силу и гармонию. Если вы готовите свою пищу в кухне окнами в сад, то ваша пища будет значительно полезнее.

Вода, камни, деревья, кусты, мхи, цветы, травы — все это не просто материал, из которого создан сад, это частицы Вселенной, в которых, как в капле воды, отражена Вселенная. Не случайно слово «сад» когда-то означало пространство, предназначенное для поклонения богам.

Вода и камни — главное, что должно быть в саду. Почему главное? Потому что вода и камни создают гармонию ян и инь. Вода — инь, камни — ян. Созерцайте воду и камни, если вы хотите поддерживать в порядке баланс ян и инь в своем организме. Получая в равновесии ян и инь с пищей, мы должны также в равновесии получать ян и инь и из окружающего пространства с помощью наших органов чувств и нервной системы. Песок — тоже инь. Поэтому в саду камней воду заменяет песок.

## **ГАРМОНИЯ В ОКРУЖАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ**

---

### **Икебана**

---

Гармонию инь и ян вокруг нас создают камни и вода. Если нет сада или нет возможности его созерцать, можно повесить хотя бы картину с изображением сада. Хотя, конечно, она не будет излучать той энергии, что излучает живой реальный сад.

Кроме гармонии инь и ян нужна гармония пяти стихий в окружающем пространстве. Гармония эта нужна там, где мы живем. Древнее искусство икебаны позволяет создать гармонию даже на самом миниатюрном пространстве. Не нужно пышности и нарядности букета, чтобы он был прекрасен и нес в себе гармонию энергий. Предельная Строгость, две-три веточки, простые и скромные растения — этого достаточно для того, чтобы увидеть в малом — большое, в скромных веточках — всю гармонию Вселенной.

Пять стихий, пять элементов, а значит, вся сила природы может отразиться в композиции икебаны.

Зеленый цвет — цвет Деревя. Он олицетворяет весну и символизирует восток, где рождаются день и весна.

Красный цвет — цвет Огня. Это цвет лета и юга.

Белый цвет — цвет Металла. Это цвет осени, когда вызревает белоснежный рис. Это цвет запада.

Черный цвет — цвет Воды. Это цвет самого темного, глухого времени года — зимы. Это цвет севера.

Желтый цвет — цвет Земли. Это цвет конца лета, когда наиболее сильны все животворящие силы Земли. Это цвет центра, где сходятся все стороны света.

Треугольные формы обязательны в икебанае. Треугольник — символ единства инь и ян, земного и небесного. Сосуд треугольной формы и сочетание пяти цветов в композиции — что может быть лучше для ощущения гармонии мира?

Пусть композиция из нескольких веточек соединит в себе прошлое, настоящее и будущее, чтобы мы могли ощущать жизнь как вечное непреходящее мгновение, до конца насыщенное и до самой глубины прожитое нами. Прошлое — это полностью распустившиеся цветы, стручки, засохшие листья. Настоящее — это цветы, лишь начинающие распускаться, и свежие зеленые побеги. Будущее — бутоны и набухшие почки.

Пусть композиция несет нам энергию вечной молодости, радости и мира. Вечная молодость и долголетие — это сосна и роза. Молодость и вечность — это сочетание сосны и родеи. Молодость и процветание — это сосна и пион. Процветание и мир — это пион и бамбук. Радость — это цветы капусты, хризантема и орхидея.

Бамбук и сосна — вечнозеленые растения, и поэтому они несут силы долголетия и молодости. Добавляйте ростки бамбука в вашу пищу, если хотите продлить молодость. Приносите его в свой дом,

чтобы составлять композиции из растений. Так вы принесете в свой дом вечную молодость. Он еще и очень прочен. Столь же прочным будет и ваше здоровье, если вы будете употреблять бамбук в пищу и созерцать его в своем доме.

Ветка абрикосового дерева принесет красоту и изящество женщине. Цветущая ветка яблони даст мир и покой семье. Жасмин поможет испытать наслаждение жизнью, ее полноту и силу. Белизна и совершенство его цветов так же прекрасны, как прекрасна подлинная сущность бытия.

## **Гармония жилища**

---

Гармонию инь и ян и пяти элементов можно принести в свой дом не только с помощью икебаны. Посмотрим на наш дом. Чего в нем больше — инь или ян?

Если в доме много света, очень яркое освещение, если в нем много ярко цветущих растений с остроконечными листьями или листьями сложной причудливой формы, если в нем всегда шумно, если преобладают светлые и яркие цвета в обстановке, если много шелковых и блестящих тканей, светлые, теплые или яркие тона обоев, штор, мебели, шелковые и атласные блестящие ткани, большие окна с отдернутыми шторами, если есть движущиеся предметы — то в таком доме очень много ян.

Если в доме всегда полумрак, если в обстановке преобладают неяркие, холодные, приглушенные и темные цвета, если много тканей, поглощающих свет, бархата и плюша, если окна задрапированы, если есть картины с изображением воды, если есть много неярко цветущих цветов с круглыми листьями, если в доме всегда тихо — в нем очень много инь.

Если мы хотим быть здоровыми, надо вносить в окружающее пространство тот вид энергии, которого ему не хватает. Уравновесьте инь и ян вокруг себя. И вам легче будет уравновесить инь и ян внутри себя. Уравновешивать надо и энергии пяти элементов.

Посмотрим снова на наш дом. Какой стихии в нем больше, а какой — меньше?

Если дом выходит фасадом на север — он тяготеет к стихии Воды.

Если дом выходит фасадом на юг — он тяготеет к стихии Огня.

Если дом выходит фасадом на юго-запад или северо-восток — он тяготеет к стихии Земли.

Если дом выходит фасадом на запад или северо-запад — он тяготеет к стихии Металла.

Если дом выходит фасадом на восток или юго-восток — он тяготеет к стихии Дерева.

Если в доме слишком много синего, серого и черного цветов в обстановке, если в нем обилие зеркал и стеклянных предметов, если есть волнообразные формы в рисунке тканей и предметах, если есть картины с изображением воды, рыб и морских пейзажей, если на видном месте много посуды, предназначенной для жидкостей, — в таком доме чрезмерное количество энергии Воды. Не удивительно, что в таком доме вы как будто все время чего-то опасаетесь, боитесь, — энергия Воды связана со страхом.

Если в доме много зеленого цвета, большое количество предметов мебели из дерева и лозы, если много циновок, бамбуковых шторок, деревянных статуэток, картин с изображением деревьев и растений — в таком доме слишком много энергии Дерева. Живущий в нем часто гневается — энергия Дерева связана с гневом.

Если в доме обилие красного и оранжевого цвета в отделке интерьера, если много ламп и других источников света, если все время зажжены свечи, если много картин с изображением Солнца и огня — в таком доме слишком много энергии Огня. Энергия Огня связана с радостью и любовью, но и эти чувства могут стать чрезмерными и превратиться в свою противоположность: из радости — в нервное возбуждение и болезненное сверхактивное состояние, которое является разрушительным. Любые чрезмерные чувства нехороши, они становятся болезнью, которую надо лечить.

Если в доме много коричневых и желтых оттенков, если много квадратных предметов, если много предметов из керамики, камней и кристаллов, и картин с изображением пейзажей — в таком доме слишком много энергии Земли. Хозяин такого дома часто тревожится — с энергией Земли связана тревога.

Если в доме много металлических предметов, если в нем преобладает посуда из металла, металлическая отделка мебели, если много белого цвета, серебристых оттенков в оформлении, если много круглых предметов и картин с изображением металлических предметов (ножей или монет) — то в таком доме слишком много энергии Металла. В этом доме печалются и тоскуют — энергия Металла связана с печалью.

Чтобы привести в порядок и гармонию свои чувства, чтобы не было предпочтений ни одному из чувств — ни печали, ни тревоге, ни гневу, ни страху, ни чрезмерной радости — надо привести в порядок свой дом. И тогда все чувства, посещающие нас, не будут чрезмерными — они будут тихими и спокойными, и радость будет ясной как солнце, а не разрушающей как пожар. И все чувства будут посещать нас, приходиться и уходить, не становясь частью нас, что позволит нам сохранять истинную свою суть — чистых и мудрых просветленных детей Вселенной.

К какой стихии тяготеет ваш дом? Нет ли в вашем доме преобладания какой-то одной энергии в ущерб другим? Значит, нужно ослабить преобладающую стихию и усилить недостающие.

Все энергии в мире взаимодействуют друг с другом, влияют друг на друга. Влияют друг на друга и энергии пяти элементов: Огонь питает Землю, Земля питает Металл, Металл питает Воду, Вода питает Дерево, Дерево питает Огонь. В других сочетаниях энергии истощают друг друга: Металл истощает Дерево, Дерево истощает Землю, Земля истощает Воду, Вода истощает Огонь, Огонь истощает Металл. Пользуясь этим знанием, можно ослаблять или усиливать действия стихий.

Если недостает Воды — надо добавить синие, темные цвета. Воду в доме усилят раковины, кораллы, морские камни, предметы из стекла, украшения в форме рыбок, а также другие предметы с изображением воды, рыб, морских животных и растений. Усиливает Воду Металл: серебристые и золотистые оттенки, металлические предметы.

Если Воды много и ее приметы убрать невозможно — ослабьте ее с помощью Дерева: добавьте оттенки желтого, предметы из дерева. Это успокоит страх, идущий от стихии Воды, но и не даст развиваться гневу, Дерево в сочетании с Водой не вызывает гнев, а действует успокаивающе.

Если мало Дерева, его можно усилить с помощью Воды. Гнев Дерева и страх Воды при этом нейтрализуют друг друга и уйдут из вашей жизни. Усилят Дерево засушенные растения, кусочки дерева, коры, небольшие веточки, а также любые деревянные предметы.

Если Дерева много, его можно ослабить с помощью Металла, избегая при этом серебристых оттенков, которые могут убить Дерево. Бронзовые оттенки Металла приведут Дерево к гармонии и лишат его оттенка тревоги.



Если стихии Огня в доме нет, то надо привнести ее, но в очень небольших количествах. Принесут в дом Огонь драгоценные камни красного цвета, свеча, фонарик, небольшой светильник. Усилить другой стихией Огонь будет излишним. Но этой энергии можно придать созидательный характер с помощью Дерева, добавив в оформление дома зеленые оттенки. Дерево снимет излишне возбуждающее воздействие Огня.

Если Огня очень много, с ним справится Вода. Серый, синий, немного черного — и Огонь будет обуздан, радость перестанет быть разрушительной, она приобретет спокойный характер, но присутствие Огня не даст Воде обуять вас страхом.

Если мало Земли, ее оживит стихия Огня. Добавьте к желтым и бежевым тонам Земли яркие красные пятна — и из вашей жизни уйдет тревога и придет радость. Усилят Землю любые предметы из керамики, глиняные фигурки, кристаллы.

Если много Земли, смягчите ее Металлом. Тревога и гнев уничтожат друг друга, и в дом придут мир и покой.

Если много Металла, Огонь может ослабить его, но Огня надо совсем немного, иначе он может полностью уничтожить Металл. Вода может также смягчить Металл — синие, серые и даже черные элементы очень хорошо дополняют серебристо-белые цвета Металла.

Если мало Металла — Земля подпитает его, особенно бежевый и коричневый цвета. Усилят металл любые металлические предметы, золотые и серебряные украшения.

## **Исцеление цветом**

---

Гармония цвета в нашем доме — как это важно для гармонии наших чувств. Как это важно и для гармонии нашего здоровья. Одним только цветом можно вылечиться. Ибо цвет — это тоже целительная энергия. Созерцая правильные цвета вокруг себя и питаясь при этом пищей нужных цветов в нужных сочетаниях, можно избавиться от болезней.

Готовя себе пищу, надо помнить, что сам цвет пищи обладает энергией. И энергия эта может нести целительные силы, а может и разрушать, если мы употребляем неподходящий продукт.

*Белый цвет* снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли. Белый цвет улучшает функции зрительной системы и внутренних желез. Но чистым белым цветом увлекаться не надо — применяйте его только в сочетании с другими цветами.

Полезные белые продукты — рис, белая капуста, морская соль (в небольших количествах), рыба с белым мясом.

Вредные белые продукты — белая мука, сахар, соль в больших количествах, молоко в излишних количествах, картофель.

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

Полезные красные продукты — свекла, зерна граната, редис, вишня, земляника, красная капуста, стручковый перец.

Вредные красные продукты — икра рыб в большом количестве, помидоры, томатный сок и томатный соус.

*Оранжевый цвет* позволяет пробудить скрытые силы и способности. Этот цвет настраивает на небывалую щедрость. Он укрепляет волю. Улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно воздействует на цвет кожи и процессы пищеварения, обостряет аппетит и дает чувство радости. Восстанавливает равновесие, дает силы в горе.

Полезные оранжевые продукты — морковь, апельсин, абрикос.

Вредные оранжевые продукты — мясо некоторых рыб.

*Желтый цвет* — это цвет здоровья, он дает жизненную энергию. Помогает от меланхолии. Настоем из желтых цветов лечат желтуху.

Полезные желтые продукты — дыня, тыква, пшено.

Вредные желтые продукты — бананы, желток яйца, сыр.

*Зеленый цвет* дает уверенность в себе и улучшает работу сердца. Помогает рассеивать отрицательные эмоции, дает умиротворенность, помогает при шоке и обладает снотворным действием.

Полезные зеленые продукты — все зеленые овощи, яблоки.

Вредные зеленые продукты — не обнаружены.

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

Полезные синие продукты — черная смородина, ягоды синего цвета, некоторые водоросли.

Вредные синие продукты — баклажаны.

*Фиолетовый цвет* позволяет получать озарения свыше, помогает познать мировые законы. Светло-фиолетовый цвет успокаивает при тревоге, мягко улучшает зрение.

Полезные фиолетовые продукты — виноград, слива.

Вредные фиолетовые продукты — джемы и фруктовые желе.

## **Исцеление звуком**

---

Создав гармонию пространства цветом и формами, создадим гармонию звука. Научимся сами звучать гармонично.

Каждый человек имеет энергетику, которая испускает волны и вибрации. Это — тоже звук. Гармонично ли мы звучим? Попробуем создать гармоничные вибрации в самих себе и наполнить ими наше жизненное пространство.

### ***Упражнение «Очищение и успокоение звуком»***

Исходное положение: расслабиться, занять удобную позу — лучше стоя. Напевно, протяжно произнесите звук «А-а-а». Почувствуйте, как звук отражается в теле и тело начинает заполняться изнутри вибрациями. Пойте «А-а-а» до тех пор, пока не ощутите вибрации, которыми заполняется все тело, особенно в нижней части.

Теперь почувствуйте, как вибрации излучаются из тела, как будто все тело звучит и заполняет звуком окружающее пространство. Этим звуком вы очищаете и свое тело, и все пространство вокруг.

Также потренируйтесь в напевном звуке «У-у-у». Почувствуйте снова, как вибрирует тело, особенно в своей грудной части. Заполните вибрациями все тело, пусть вибрации излучаются из тела и заполняют все пространство вокруг.

Теперь протяжно произносите «М-м-м». Ощущайте, как вибрациями наполняется тело, а особенно — голова. Пусть из области головы вибрации распространяются во внешнее пространство.

Соедините все три звука в один: «А-У-М». Пение «А-У-М» — очень хороший способ очистить свои энергии, привести их к гармонии и создать гармонию вокруг себя. Вы почувствуете, как очистились и успокоились.

Однако очистит и успокоит вас это пение только в том случае, если вы правильно питаетесь — макробиотической пищей. По закупоренному вредной пищей организму энергия просто не сможет течь, она будет застаиваться, застревать.

Питайтесь правильно, очищайте свои энергии и энергии окружающего пространства — и вы проживете долгую счастливую жизнь. Но долгая жизнь не будет просто продлением старости — вы сохраните молодость, жизнелюбие, будете всегда бодры, сильны и здоровы.

# РЕЦЕПТЫ МАКРОБИОТИЧЕСКОЙ КУХНИ

---

---

## Блюда из злаков

---

### Ядрица сырая

Около 5 ст. ложек ядрицы (примерно 100 граммов) вымыть в нескольких водах, посыпать сверху 50 граммов измельченных орехов. Есть без приправы либо приправить 1 ст. ложкой меда или подсолнечного масла.

### Моченое зерно

3 ст. ложки овса либо зерен ржи, пшеницы намочить с вечера и оставить на ночь. Утром воду слить и добавить либо сушеных абрикосов, изюма без косточек и очищенных орехов в размере 1/5 от всего зерна, либо чернослива в размере 2/5 от всего зерна.

### Зерно проросшее

Промыть 1/2 стакана зерен пшеницы и поместить их на блюде, прикрыв слоем марли и залив водой. Поставить в теплое светлое место. Следите, чтобы пшеница не задохнулась, если необходимо, промывайте ткань. Примерно через сутки появятся маленькие проростки, 2—3 мм. Проросшую пшеницу нужно снова промыть водой, затем употреблять. К проросшим зернам можно добавить натертую на терке морковь либо изюм, орехи, курагу.

### Гречиха с черносливом

Намочить в 3 ст. ложках воды 12 надрезанных черносливин. Отдельно намочить 3 ст. ложки ядрицы на 9 часов, затем слить воду, дать подсохнуть, чтобы поверхность стала сухой, и добавить в крупу чернослив вместе с водой, в которой он намочен. Можно добавить несколько орехов и 1 ст. ложку клюквенного сока.

### Гречневая каша

Прокалить гречневую крупу до хрустящего состояния на сухой сковородке или в небольшом количестве растительного масла. Вскипятить воды в три раза больше, чем крупы. В кипящую воду добавить гречиху. Закрывать кастрюлю плотно и готовить на медленном огне около 20 минут. Подавать кашу можно с овощами, бобами, зеленью, репчатым луком, грибами, морской капустой.

### Гречневая каша с зеленью и орехами

2 стакана гречихи замочить в 3 стаканах холодной воды на 4 часа. В этой же воде кипятить крупу 1—2 минуты. После этого в кашу

засыпать мелко рубленную зелень и дробленые ядра грецких орехов, затем поместить кастрюлю «под шубу».

### **Гречневая каша с грибами**

Сварить грибной бульон из 50 граммов сушеных грибов со специями. Бульон процедить, грибы мелко порубить. Залить 2 стакана промытой ядрицы 3 стаканами этого бульона, прибавить грибы, мелко нарезанную луковицу, перемешать, дать вскипеть. Поставить упревать в духовку на час-полтора. Готовую кашу украсить зеленью.

### **Каша из зерен пшеницы**

Залить 1 стакан (примерно 150 граммов) зерен пшеницы 3 стаканами воды и оставить на ночь. Утром слить воду, залить свежей и поставить на огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь, прикрыть крышкой и варить до готовности, в зависимости от того, более или менее мягкие зерна вы предпочитаете. Посолить незадолго до окончания варки. В готовую кашу добавить измельченные овощи или бобы.

### **Каша из пшеницы распаренная**

Взять 1 стакан цельного зерна пшеницы, хорошо промыть, засыпать в кастрюлю, залить холодной водой (примерно 1/2 литра), довести до кипения и кипятить под крышкой 3 минуты. Снять кастрюлю с огня, не сливая отвар, укутать одеялом на 1 час. За это время зерно частично распарится. Снова поставить кашу на огонь, довести до кипения, но не кипятить, сразу же снять с огня, слить отвар, кашу опять укутать в одеяло — теперь на 3 часа. Затем готовую кашу выложить на сковороду, добавить туда часть слитого отвара, можно добавить мелко нарезанный лук и посолить. Слегка прогреть в духовке. Блюдо готово.

### **Каша из пшена**

Поджаривать пшено на сухой сковороде до тех пор, пока оно не станет светло-коричневым и приобретет ореховый запах. Залить пшено кипящей водой (3 части воды на 1 часть крупы), подсолить. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. Можно подавать с тушеными овощами, сухофруктами.

### **Пшенная каша с тыквой**

Мелко порезать мякоть сладкой тыквы (примерно 200 граммов), положить в кипящую воду и довести до кипения. Затем добавить туда же 1 1/2 стакана разобранного и промытого пшена и варить до готовности (до загустения). Можно за 5 минут до готовности добавить в кашу еще изюм или курагу.

### **Пшенная каша с луком и тмином**

1 1/2 стакана пшена промыть в 7 водах, замочить в холодной воде на 6 часов, затем в этой же воде варить 2—3 минуты. Затем добавить в кашу мелко нарезанную зелень, давленный чеснок, нашинкованный лук (репчатый или зеленый либо и тот и другой по вкусу) и тмин и поместить кастрюлю «под шубу» для упревания.

### **Овсянка**

Зерна овса (не хлопья!) насыпать в кипящую воду, снова довести до кипения и варить до готовности, уменьшив огонь. Затем поставить для упаривания в духовку, добавив еще воды. Перед подачей на стол добавьте изюм, молотые орехи, мед.

### **Каша из овсяных хлопьев**

2/3 стакана геркулеса быстрого приготовления и 2 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей залить 2 стаканами воды и варить на медленном огне 5—10 минут. Затем кастрюлю снять с огня и засыпать в нее 1 стакан измельченных сухарей. Полученную массу перемешать. Блюдо готово.

### **Домашние мюсли**

1 ст. ложку геркулеса замочить в 3 ст. ложках воды на несколько часов (лучше на ночь). Когда он набухнет, натереть в него 150 г яблок, постоянно размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку тертых орехов. Можно добавлять также любые ягоды или сухофрукты.

### **Каша из риса**

2 ст. ложки риса промыть в теплой воде и слегка обжарить на сухой сковороде. вскипятить 1 тонкостенный стакан воды (250 мл). Засыпать рис в кипящую воду. Варить на слабом огне, помешивая, а затем поставить на 1 час упревать. Подавать с зеленью.

### **Плов из риса с овощами и с сухофруктами**

Промыть 1 1/2 стакана риса, нарезать кусочками или ломтиками примерно 1/2 килограмма сладкой тыквы, несколько очищенных яблок, немного кураги и изюма. В кастрюлю с толстым дном влить 2 ст. ложки растительного масла, затем положить ломтики тыквы, чтобы они закрыли все дно, сверху насыпать слой риса, затем положить слой яблок, снова слой риса, слой сухофруктов и опять слой риса. Залить все это слегка подсоленной водой, чтобы она покрыла верхний слой риса. Поставить на огонь и варить под крышкой до готовности.

### **Фасолевая каша**

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 8 часов. Затем в этой же воде кипятить ее 3 минуты. После чего добавить

нашинкованный лук, зелень и поставить кастрюлю «под шубу» или в духовку с малым огнем для упревания. Подавать можно с растительным маслом.

## **Блюда из овощей и фруктов**

---

### **Соус из растительного масла**

Взять 1/2 стакана растительного масла, 1—2 ст. ложки яблочного уксуса или кислого сока, 1/4—1/2 ч. ложки сахара, перец. Все перемешать и взбить вилкой.

### **Зеленый салат с огурцом**

Нарезать 200 г зеленого салата или кресс-салата, 1 огурец (100 г), укроп или зеленый лук. Все перемешать с соусом, из растительного масла.

### **Салат из щавеля с морковью**

Вымыть и высушить 100 г листьев щавеля, изрубить. Добавить 2 натертые моркови, 1 яблоко, 1/2 луковицы или немного чеснока. Перемешать с 1/2—3/4 стакана соуса из растительного масла, украсить зеленью укропа и редиской.

### **Салат из огурцов и капусты**

Нарезать тонкими ломтиками 2—3 огурца, натереть 1 небольшую кольраби или 100 г свежей капусты, изрубить 4—5 белых редисок, зелень петрушки и сельдерея. Все перемешать с 3/4 стакана соуса из растительного масла.

### **Салат из капусты**

Мелко нашинковать 300 г белокочанной капусты, подогреть без воды или положить в миску и разомните деревянной ложкой. 1 яблоко вместе с кожурой нарезать мелкими ломтиками. Перемешать с 1/2 стакана соуса из растительного масла.

### **Салат из капусты с сельдереем и яблоками**

Нашинковать 150 г белокочанной или краснокочанной капусты, подогреть или размять. Натереть на крупной терке или нарезать соломкой 150 г сельдерея и 150 г кислых яблок. Все перемешать с соусом из растительного масла.

### **Салат из капусты с луком**

Нашинковать и довести до мягкости 400 г белокочанной или краснокочанной капусты. Натереть или нарезать кольцами 2 луковицы. Добавить соль, сахар и заправить 3—4 ст. ложками растительного масла и кислым соком.

### **Салат из капусты с красным перцем**

Нашинковать и довести до мягкости 250 г белокочанной или краснокочанной капусты. Нарезать тонкими ломтиками или соломкой 2 сладких красных перца, 1 небольшую луковицу или зеленый лук, 1 неочищенное яблоко. Все продукты перемешать и заправить 1/2 стакана соуса из растительного масла. Украсить листьями зелени.

### **Салат из квашеной капусты**

Взять 300 г квашеной капусты, натереть или нарезать соломкой 200 г тыквы, размять 1/2 стакана клюквы или натереть 2—3 кислых яблока. Все перемешать и заправить 3—4 ст. ложками растительного масла. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Салат из репы**

Очистить 2—3 репы, натереть или нарезать соломкой. Размять 1/2 стакана смородины или клюквы. Перемешать и заправить медом. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

### **Салат из моркови или брюквы**

Натереть на крупной терке 3—4 моркови или 1/2 брюквы. Заправить 3—4 ст. ложками кислого ягодного сока и медом.

### **Салат из моркови или брюквы с крыжовником**

Натереть 400 г моркови или брюквы или того и другого. Перемешать с 1 стаканом компота из крыжовника или ревеня, заправить медом. Можно посыпать зеленью.

### **Салат из свеклы и ревеня**

Нарезать поперечно 2—3 стебля ревеня, перемешать с 2—3 ст. ложками меда и поставить на 1/2 часа в прохладное место. Натереть 2 свеклы. Все перемешать, добавив укроп или петрушку.

### **Салат из сельдерея**

Очистить 1 крупный сельдерей, натереть и сразу сбрызнуть 2 ст. ложками яблочного сока, чтобы не потемнел. Добавить нарезанное 1 крупное кислое яблоко и 2 ст. ложки растительного масла. Украсить листьями салата.

### **Салат из зеленого лука с соленым огурцом**

Мелко нарезать 200 г зеленого лука. Добавить нарезанные кубиками 2—3 соленых огурца. Посыпать зеленью и полить 2 ст. ложками растительного масла.

### **Салат из лука с брюквой**

3 луковицы покрупнее и 1 небольшой (50 г) сельдерей натереть на мелкой терке, брюкву (75 г) нарезать соломкой или натереть на



крупной терке. Все перемешать с соусом из растительного масла. Посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из редиски с огурцом**

Нарезать тонкими ломтиками 150 г редиски и 1—2 свежих огурца, посыпать 1—2 ст. ложками рубленого укропа и перемешать с 1/2 стакана соуса из растительного масла.

### **Салат из тыквы (сладкий)**

Натереть на мелкой терке 200 г тыквы, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке 1 крупное кислое яблоко. Заправить 2 ст. ложками кислого ягодного сока, натертой апельсиновой или лимонной коркой, 1—2 ст. ложками меда. При подаче на стол посыпать 2—3 ст. ложками толченых орехов.

### **Салат из яблок**

Натереть на крупной терке вместе с кожурой 3—4 крупных кислых яблока; 1 морковь или ломтик брюквы натереть на мелкой терке, изрубить 50 г зеленого лука. Все перемешать с 1/2 стакана соуса из растительного масла, придать кисло-сладкий вкус.

### **Салат из тыквы**

Свежую промытую тыкву натереть на терке, смешать с измельченными морковью, луком, укропом, можно заправить подсолнечным маслом.

### **Редька с изюмом**

Промытую, очищенную редьку натереть на мелкой терке, чтобы получилось примерно 2 ст. ложки. Добавить мелко порубленную луковицу, 1 ч. ложку тщательно промытого и ошпаренного изюма, можно добавить 1 ч. ложку растительного масла или меда. Украсить веточками зелени и ломтиками моркови.

### **Морковь с орехами**

5 сырых морковин натереть на терке, добавить 4 мелко порубленные дольки чеснока, 1 ст. ложку измельченных грецких орехов, 1 ст. ложку лимонного сока, посыпать нарезанным зеленым луком.

### **Перец, фаршированный яблоками**

Взять 3 сладких перца, удалить сердцевину, не разрезая перец пополам. Натереть на крупной терке 2 яблока, смешать с 1 ст. ложкой промытого и ошпаренного изюма, измельченным ломтиком лимона и 1 ч. ложкой меда. Получившейся массой начинить перец. Блюдо готово.

### **Салат фруктовый**

1 яблоко и 1 апельсин тщательно промыть и натереть на мелкой терке целиком (вместе с кожурой и семечками). Полученную массу перемешать. Блюдо готово.

### **Горячий салат из брюквы**

Нарезать 1 небольшую брюкву кубиками или соломкой, отварить в небольшом количестве воды. Воду слить, на брюкву налить  $\frac{1}{2}$  стакана соуса из растительного масла, предварительно добавив в него 1 тертую луковицу и 1 ст. ложку рубленого лука-резанца или зеленого лука.

### **Горячий салат из сельдерея**

Сварить 2 сельдерея средних размеров в подсоленной воде, очистить, нарезать кубиками или соломкой. К горячему сельдерею добавить измельченное таким же образом 1 крупное яблоко и  $\frac{1}{2}$  стакана соуса из растительного масла, перемешанного с 1—1  $\frac{1}{2}$  ложкой рубленого укропа и петрушки. Можно добавить тертую сырую или вареную морковь.

### **Цветная капуста**

В кипящую воду опустить маленькие кочешки цветной капусты, варить 5—10 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Выложить горкой на тарелку, полить соевым соусом.

### **Краснокочанная капуста с яблоками**

Примерно 600 г краснокочанной капусты нашинковать, положить в кастрюлю, добавить нарезанные 2 луковицы, немного воды и тушить до полуготовности. Затем поверх капусты уложить нарезанные дольками 4 яблока. Кастрюлю закрыть крышкой и довести до готовности.

### **Репа «Мятная»**

В кастрюлю положить измельченные листья мяты, малины и 5 средних реп, разрезанных на несколько частей. Залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и варить 5—6 минут. Укутать кастрюлю в одеяло и настаивать 20 минут. Готовую репу выложить на блюдо, немного оставшегося отвара смешать с растительным маслом и полить репу сверху.

### **Тыква тушеная с укропом**

Приготовить 2 стакана лукового отвара, погрузить туда нарезанную кусочками тыкву, добавить 2 ст. ложки растительного масла, поставить на огонь. Постоянно помешивая, варить до тех пор,

пока масса станет однородной. За 5 минут до готовности добавить зелень укропа.

### **Тыква с овощами**

Нарезать кубиками 1 килограмм тыквы, мелко порубить 2 луковицы, истолочь 2 дольки чеснока. Все это положить в кастрюлю, смешать, влить туда 3/4 стакана лукового отвара, закрыть крышкой и на среднем огне тушить до готовности. За 5 минут до окончания тушения добавить мелко нарезанную морскую капусту или морские водоросли. Перед подачей на стол перемешать с мелко нарезанным укропом.

### **Тыква с брынзой**

1 кг тыквы разрезать на 4 части, удалить семена и сварить. После этого снять кожуру и нарезать тыкву ломтиками. На сковороду выложить рядами ломтики тыквы, пересыпая их измельченной брынзой. Слегка пропечь в духовке.

### **Кабачки фаршированные с грибами**

Кабачок весом примерно 1 килограмм (или несколько маленьких кабачков) очистить, разрезать поперек на 2 половины, удалить часть мякоти с семенами и погрузить в кипяток на 10—15 минут. Взять удаленную мякоть, измельчить и смешать с мелко нарезанными вареными грибами (150 граммов), слегка обжаренным на растительном масле репчатым луком (2 головки) и зеленью петрушки. Получившимся фаршем заполнить половинки кабачка и уложить их в кастрюлю с небольшим количеством лукового отвара. На среднем огне готовить до размягчения.

### **Горох отварной**

1/2 кг свежего зеленого лущеного гороха залить горячей водой так, чтобы она покрыла горох, добавить пучок укропа, 1 крупную луковицу целиком, закрыть крышкой и держать на очень медленном огне 30—40 минут. Затем лук и укроп вынуть, а горох уложить на блюдо для подачи на стол и заправить соевым соусом.

### **Лук с пшеном**

Взять 3 ст. ложки пшена, промыть, залить 3 стаканами горячей воды, варить 5—6 минут. Затем снять с огня и дать недолго настояться, чтобы отвар не успел совсем остыть. Добавить в отвар мелко нашинкованные 3 средние луковицы. Можно добавить немного растительного масла и подавать к столу.

## **Супы**

---

### **Суп овощной**

Подготовить луковый отвар из 1—2 головок лука. Нарезать квадратиками 400 граммов свежей капусты, 100 г моркови, кружочками — по одному корню петрушки и сельдерея. Опустить в горячий отвар все овощи кроме капусты, варить 10—15 минут, затем добавить капусту и варить еще 10 минут. Одновременно с капустой можно добавить лавровый лист и другие специи. При подаче на стол добавить зелень петрушки и укропа.

### **Суп из фасоли**

Сварить до готовности 1 стакан белой фасоли, протереть ее через сито и снова положить в отвар, в котором она варилась. Добавить 2 мелко нарезанных соленых огурца и варить еще 10—15 минут. При подаче на стол добавить зелень петрушки и укропа.

### **Суп из пшена с брынзой**

1 стакан промытого пшена всыпать в кипящую воду и варить 1 час на слабом огне, затем добавить измельченную брынзу и медленно перемешивать до получения однородной массы. Подавая к столу, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### **Суп из свежих огурцов**

Нарезать свежие огурцы, корень петрушки, лук, нашинковать зеленый салат, все это тушить на воде до готовности. После влить кипятка, насыпать немного толченых сухарей и варить, помешивая, до закипания. Перед подачей на стол можно добавить сок лимона и зелень петрушки.

### **Суп из овсяной крупы**

Сварить в небольшом количестве воды 2 стакана овсяной крупы с нарезанными 3 яблоками. Получившуюся массу перемешать, протереть через сито, залить кипящей водой, добавить цедру 1/2 лимона, 2 ст. ложки ошпаренного изюма. Довести до кипения и варить несколько минут. По готовности можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

### **Суп из перловой крупы**

Взять 1/2 стакана вымытой перловой крупы, мелко нашинкованные корни (1/2 петрушки, 1/2 сельдерея, 1/2 моркови, 1/2 лука порея), 1 головку репчатого лука, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, 4—5 белых грибов и немного соли. Все залить водой (около 3 литров) и поставить варить. Как закипит, снять пену, а

когда почти уварится, прибавить картофель (1 шт.) и немного нарезанной зелени петрушки или укропа. Дать довариться.

### **Солянка овощная**

Взять 4 соленых огурца, очистить от кожицы, вынуть семена, нарезать. 1 морковь и 2 репы натереть на крупной терке. 4 головки репчатого лука порубить. Добавить 4 ст. ложки растительного масла и прогреть всю смесь на огне 5—6 минут, все время помешивая, чтобы овощи не пригорели. Кожицу и семена соленых огурцов залить 2 стаканами горячей воды, проварить и дать настояться 10 минут. Отвар процедить и добавить его к тушеным овощам. Туда же влить еще 4 стакана горячей воды, положить соль и довести до кипения. Перед едой положить маслины и посыпать укропом.

### **Суп из ягод с пшеном**

50 г любых сочных ягод (клюква, черная смородина, земляника, черника) перебрать, промыть и отжать сок. Выжимки залить водой и варить 10—15 минут. Отвар процедить, по желанию добавить в него ложку меда и корицу, довести до кипения, добавить отжатый сок, сразу же снять с огня. Отдельно сварить 20 г пшена. Готовое пшено залить отваром.

### **Суп из кураги с рисом**

140 г кураги тщательно перебрать, промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами кипятка, закрыть крышкой и поставить на огонь. Когда курага будет готова, протереть ее через сито. Сварить отдельно 40 г рассыпчатого риса. В тарелки положить рис, добавить протертую курагу и сверху залить оставшимся после варки кураги отваром.

## **Напитки**

---

### **Напиток из овса**

Напиток готовится из цельных неочищенных зерен овса. Замочить 1 стакан зерен в 3 стаканах холодной воды, выдержать несколько часов, затем поставить на огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь и томить 1 1/2 часа на медленном огне. Процедить. Выпить в течение дня. В отвар можно добавить сок лимона (не лимонной кислоты), немного меда.

### **Злаковый напиток**

Взять овес, ячмень, пшеницу, рожь в равных количествах, примерно по 3 ст. ложки каждого злака, все перемешать, прокалить на

сковороде до золотисто-румяного цвета, затем смолоть в кофемолке и пересыпать в стеклянную банку с крышкой. Заваривать как молотый кофе: 1—2 ч. ложки залить горячей водой и кипятить 3 минуты. Напиток готов.

### **Напиток из брусники и свеклы**

1 кг брусники прокипятить несколько минут в 1 литре воды, затем отжать жидкость. 1 кг натертой на терке свеклы варить в 1 литре воды, жидкость отжать. Смешать отжатые из свеклы и брусники жидкости, довести до кипения, затем остудить и разлить в бутылки для хранения на холоде. Бутылки закупорить корковой пробкой или резиновой соской. Пить холодным.

## **Японская кухня**

---

### **Соус мисо**

Мисо — паста из соевых бобов, подвергнутых ферментации, полученная путем смешивания соевых бобов, соли, воды и зерна (рис или ячмень), используемого в качестве закваски. Такую смесь выдерживают в кедровых бочках около трех лет. Имеет сильный специфический вкус, содержит много белка, изофлавонов натрия.

Смешать 1 ст. ложку мисо, 3 ч. ложки тахини, налить 1 стакан воды и варить до загустения. По окончании варки добавить мелко нарубленную корочку апельсина. Использовать как приправу к рису, блюдам из гречневой и других круп, вермишели и овощей.

### **Крем из мисо**

Готовить аналогично соусу мисо, но с меньшим количеством воды или вообще без воды. Использовать как приправу практически ко всем блюдам. Количество частей мисо и тахини можно варьировать в зависимости от индивидуального вкуса.

### **Соус из тофу и хрена**

Смешать 230 г тофу, 3 ст. ложки растительного масла, ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки готового хрена, 1/2 ч. ложки соли до получения однородной массы. Тофу — соевый творог.

### **Соус из тофу с зеленым луком**

Взять 230 г тофу, 1 ст. ложку оливкового масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного перца, 1/8 ч. ложки полыни или эстрагона, 1 дольку чеснока, 4 головки зеленого лука вместе с перьями, 1/2 стакана листьев петрушки. Тофу, лук, чеснок и петрушку измельчить. Все продукты взбить до получения однородной кремообразной массы.

### **Соус с кунжутом**

Поджарить 40 г кунжута и заправить их соевым соусом. Использовать как приправу для овощей, риса, пшена, гречки.

### **Майонез с соевым соусом**

Взбить яйцо, **понемногу** вливая растительное масло, добавляя соль. Когда масса станет густой, добавить горячую воду, нарубленную петрушку и соевый соус. Все хорошо взбить. Подавать к любым овощам и рыбе.

### **Сыр «Нетто»**

Хорошо промытые семена сои кипятить в течение 5 часов, затем, когда масса остынет до 20—30°C, ее надо разложить на рисовую солому, завязать все вместе в холст и вынести в теплый темный погреб, где и происходит брожение. Считается, что такой сыр отличается от тофу более нежным вкусом.

### **Суши**

Рис очень хорошо промыть (в 7 водах), сварить на пару. Рис должен быть с клейковиной. Слепить из риса призмочку, сверху положить сырую рыбу, нарезанную тонкими полосками (кету, омуль, угря). Есть, окуная в соевый соус, перевернув рыбой вниз.

### **Суп с тыквой**

Луковицу мелко порубить и поджарить на растительном масле. Затем положить мелко нарезанную тыкву (500 г). Добавить немного воды, соль по вкусу и тушить. Заправить мукой (4 ст. ложки), поджаренной на растительном масле, развести небольшим количеством воды. Варить до легкого загустения.

Аналогично можно приготовить морковный суп, суп с цветной капустой, корнем репейника, крессом.

### **Цельный рис**

Взять 2 1/2 стакана «корейского» риса (480 г). В кастрюлю с рисом налить воды, взболтать и немедленно слить через дуршлаг. Мокрый рис опять положить в кастрюлю и энергичными движениями его «стирать», потом опять добавить воду и слить мутную. Эту процедуру повторить 3—4 раза, пока вода не станет абсолютно прозрачной.

В кастрюлю с промытым белоснежным рисом налить 3 стакана холодной воды (720 мл). Пропорции воды и риса надо соблюдать очень точно, не «на глаз». Оставить на 30—60 минут. Накрыть крышкой и поставить на небольшой огонь на 10 минут. Постепенно довести до кипения и дать покипеть 4—5 минут, затем убавить огонь и на очень медленном огне варить 15 минут. Затем буквально на 5

секунд добавить жару, чтобы выпарить излишки воды, и выключить. Не снимая крышку, оставить на 10 минут, чтобы рис доходил на пару. Затем быстрым движением снять и перевернуть крышку — капли влаги с нее не должны попасть в рис. Когда выйдет пар, деревянной лопаточкой осторожно перемешать рис со дна кастрюли наверх, чтобы он стал рассыпчатым, пушистым. Готово! Вы заметили, что не упомянута соль? Да, японцы варят рис без соли, а если вам этот душистый, тающий во рту рис покажется все же пресным, можно посолить уже в тарелке, а еще лучше — добавить соевый соус.

### **Рис и красные бобы по-японски**

Взять 450 г подсушенных красных бобов и 450 г риса. Рис промыть несколько раз, пока вода не станет чистой, положить в кастрюлю и залить 600 мл холодной воды, довести до кипения на очень слабом огне и варить 20 минут, пока рис не впитает воду. Бобы отварить (1 час), затем подсушить, смешать с рисом и варить вместе на пару еще 1 час.

### **Секихан**

Японцы часто готовят это блюдо к праздникам. В это кушанье они кладут красные бобы адзуки, которые успешно можно заменить мелкой красной фасолью. 500 г «корейского» риса тщательно промыть, замочить на 2 часа и просушить. 40 г мелкой красной фасоли варить на медленном огне в 3 стаканах воды до полуготовности. Оставшейся от варки красной воды должно быть 380 мл (при необходимости добавить). В металлической кастрюле смешать рис и фасоль, залить красной водой и накрыть плотной крышкой. Дальнейшие действия сводятся в основном к регулированию огня: довести до сильного кипения, убавить жар и варить 10 минут, затем, быстро перемешивая, готовить еще 10 минут, а потом под крышкой 5 секунд держать на сильном огне — чтобы выпарить остатки жидкости. Готовое блюдо надо перемешать энергичными движениями снизу вверх.

Насыпать на сухую сковородку 1 ст. ложку черных семян кунжута и обжарить при постоянном встряхивании. Когда они начнут издавать аромат, добавить 1 ч. ложку соли и подержать на огне еще 5 секунд. Эта добавка удивительно проявляет и подчеркивает вкус блюда.

### **Зеленая фасоль с заправкой из арахиса**

Очистить 250 г стручков зеленой фасоли и варить в большом количестве воды, не накрывая крышкой, до тех пор, пока стручки не станут ярко-зелеными. Не переварите! Слить воду, отжать и охладить. Быстрое охлаждение, например в холодильнике, помогает сохранить яркий цвет. Порезать по диагонали кусочками примерно 2 см длиной.



Сбрызнуть соевым соусом (1/2 ч. ложки) и оставить на 10 минут. Приготовить заправку: 3 ст. ложки несладкого арахисового масла, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 ст. ложки соевого соуса и 1 ст. ложка рыбного бульона. Заправить фасоль и тщательно перемешать.

### **Морковь и лук, тушеные с мисо**

Взять 250 г репчатого лука. Поджарить 2 мелко нарубленные луковички на растительном масле (1 ст. ложка). Затем туда же положить остальные луковички, не разрезая их, и мелко нарезанную морковь. Залить водой и тушить, добавив 2 ст. ложки мисо и 1 ч. ложку соли.

### **Морская капуста отварная**

Залить 200 г морской капусты водой, быстро нагреть, довести до кипения и варить 15—20 минут. После этого отвар слить, капусту вновь залить теплой водой (40—50°C) и после закипания варить еще 15—20 минут. Отвар слить, залить капусту еще раз теплой водой и варить, после чего отвар снова слить.

Отваренную морскую капусту нашинковать соломкой и добавить к ней 400 г нашинкованной белокочанной капусты. Заправить по вкусу солью.

### **Морской гребешок с лимоном**

Мясо морского гребешка на вкус напоминает крабов. Особый вкус приобретает мясо морского гребешка, если подать его с лимоном. Положить в кипящую подсоленную воду 400 г морского гребешка, добавить перец, коренья и варить 10 минут. Вареное охлажденное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками и уложить на тарелку. Лимон нарезать тонкими кружочками и уложить вокруг ломтиков морского гребешка.

### **Кацуобуси**

Рыба (тунец) готовится следующим образом: вынимаются кости, тушка режется на части, варится в воде и после этого сушится в духовке, затем долгое время висит в темном, прохладном, умеренно влажном помещении. В результате рыба покрывается специфической зеленью, ферментируется и приобретает специфический вкус и аромат. Готовый продукт может храниться годами. Из такой рыбы готовят супы, добавляют в домашние консервы, которые едят с рисом.

### **Кон-коку (карп со злаками)**

Взять среднего карпа, корни репейника в количестве, превышающем количество рыбы в 3 раза, 3 ст. ложки мисо и 1 ст. ложку растительного масла. Удалить все горькие части карпа, но чешую оставить. Разрезать рыбу на куски толщиной 2 см. Поджарить

на растительном масле корни репейника. Положить куски карпа сверху, накрыть его зашитой в кусок ткани использованной заваркой, все это залить водой. Варить на медленном огне, добавляя воду по мере ее выкипания. Когда чешуя размягчится, снять подушечку с чаем и довести кон-коку до полной готовности.

### **Брусочки из рисовой муки**

Замесить тесто из рисовой муки на воде (из расчета 300 мл холодной воды на 1 кг муки). Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 минут. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать корицей, убрать влажной тряпочкой излишки воды, раскатать тесто и нарезать на брусочки. Подготовленные таким образом брусочки доварить на пару.

### **Сушки**

Замесить тесто из пшеничной, овсяной или кукурузной муки, добавив немного растительного масла и соли. Раскатать тесто и нарезать на квадратики со стороной 5 см. Накалывать их вилкой и класть в духовку. Если делаются бисквиты, раскатать тесто не так тонко. Для аромата посыпать их имбирем или корицей.

### **Лапша черная по-японски**

Из 500 г соевой муки, 250 мл воды, 2 яичных желтков с добавлением 10 г соли замесить тесто и дать ему расстояться в течение 30 минут. Затем раскатать очень тонкий пласт и свернуть рулетом длиной 25 см. Нарезать на кусочки шириной 1/2 см. Опустить лапшу в кипящую подсоленную воду. Когда лапша всплывет, вынуть ее шумовкой на дуршлаг, переложить на блюдо. Полить разогретым соевым или подсолнечным маслом (50 г). Лапшу соевую подают как отдельное блюдо.

### **Рисовый крем**

Поджарить рис, пока он не станет слегка коричневым, перемолоть его. К 4 ст. ложкам этой муки добавить 3 стакана воды и варить на медленном огне 25 минут, добавляя, если надо, воду.

### **Крем из овсяной каши**

Смешать 4 ст. ложки овсяной крупы с 1 ст. ложкой любого растительного соуса, приготовленного из овощей, тахини и морской соли. Добавить соевый соус и воду. Варить кашу до получения кремообразной консистенции.

### **«Орешки» из соевых бобов**

Бобы сои взять прямо с грядки, очистить от створок, поместить на нагретую сковороду и обжаривать при постоянном помешивании до золотистого или слегка коричневатого цвета. Обычно масло добавлять не

надо, но при использовании сухих бобов их необходимо замочить в воде на 20—30 минут, добавить немного растительного масла на сковороду и жарить до изменения цвета. По желанию в бобы можно добавить соль или другие приправы для придания специфичного вкуса и аромата.

Соевые «орешки» можно использовать в салатах или в сложных гарнирах вместо грецких орехов или арахиса. Соевые «орешки» — замечательный источник белка, клетчатки и изофлавонов. Очень калорийны.

### **Рисовый отвар**

Рис обжарить на сухой сковороде до потемнения. Затем залить его 10 объемами воды и вскипятить. Слегка посолить. Кроме того, можно смешать отвары поджаренного риса и зеленого поджаренного чая (банча) и использовать их в качестве повседневного напитка.

### **Пшеничный отвар**

Поджарить 1 ст. ложку пшеницы на маленьком огне до потемнения, добавить 150 мл воды и варить до размягчения пшеницы. Подавать отвар холодным в летнее время.

### **Кофе «Осава» (яннох)**

Взять по 2 ст. ложки риса, пшеницы и красной фасоли, по 1 ст. ложке турецкого гороха и цикория. Каждый ингредиент хорошо поджарить до потемнения. Затем смешать и поджарить в небольшом количестве растительного масла. После охлаждения сделать из этой смеси муку тонкого помола.

Для приготовления напитка взять 1 ст. ложку порошка на 1/2 л воды. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут.

### **Кокко**

Напиток готовят из смеси жареного риса, цельной пшеницы, овса, сои и кунжутных зерен. Взять 1 ст. ложку порошка на 250 мл воды. Довести до кипения, варить 7—10 минут и охладить.

### **Рандзьо**

Взбить 1 яйцо с половинным объемом соевого соуса и проглотить смесь, не пробуя ее на вкус. Это хорошее средство при сердечных заболеваниях.

### **Особый рисовый крем**

Поджарить рис на сухой сковороде, затем варить его 1—2 часа в 4 объемах воды. Процедить через марлю. Это прекрасный тоник.

### **Отвар из хризантем**

Заварить 10 г свежих листьев 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, чтобы объем жидкости уменьшился на треть.

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ДЕЙСТВУЮТ

---

---

Каждый человек рождается на свет, чтобы быть счастливым. У каждого из нас от рождения есть все для этого. Мы рождаемся с целительной силой внутри нашего организма — силой, которую вложил в нас Творец и которая должна приходить нам на помощь в трудные минуты, когда эта помощь нужна.

Но человек забывает с годами о том, что в него вложена Творцом эта божественная искра — целительная сила. Человек перестает доверять этой силе, попросту не знает о ней. Более того — человек своим поведением начинает мешать работе этой целительной силы!

Эта целительная сила относится к энергетической природе человека. Она может работать только тогда, когда энергетика человека не искажена. Человек искажает свою энергетику неправильным питанием, неправильным образом жизни и неправильными мыслями. И целительная сила не может начать свою работу в искаженном теле.

Когда мы начинаем правильно питаться и правильно мыслить, целительная сила включается в работу. Человек должен жить до 200 лет — если он научится правильно мыслить и правильно питаться. В нашем веке это еще недостижимо, но я верю, что это будет достижимо для человека будущего, который, конечно, будет мудрее, чем мы сейчас. Но и сейчас есть в мире долгожители, которые живут по 120, 130 и даже 140 лет! Значит, это возможно. И это не предел.

Человеческие возможности обязательно раскроются в полной мере. Когда человек станет мудрее, когда он очистит свои мысли и свое тело, когда он откроет свою истинную суть — частицы Вселенной, которая не может болеть, когда он перестанет отравлять себя ядовитыми вредными продуктами.

Человек, который перешел на правильное питание, легко укрепляет свой дух. Ведь здоровая пища приводит в равновесие энергии ян и инь, и человек становится столько же земным, сколько и космическим. Дух входит в тело, укрепляя его изнутри. Это становится сразу же заметно — происходит омоложение тела. Правильное питание — это не только здоровье, это вполне реальное омоложение. Тело становится гибким, стройным и молодым независимо от вашего возраста.

Соединить в себе ян и инь, без перекосов и преобладания одного над другим, — это и значит стать молодым и здоровым. Мы все пришли из Вселенной и уйдем в нее. Мы живем на земле, и мы живем во всей Вселенной сразу. Мы все рождены космосом и землей. Правильное питание — это только восстановление нашей истинной сути, о которой мы забыли, которую предали, за что и наказаны болезнями и страданиями.

Вернуть свою истинную природу — самая главная задача каждого человеческого существа на Земле.