

Здравето е в главата, а не в аптеката

Александър Свияш

Въведение

Вече са написани милиони прекрасни книги за здравето. В повечето от тях се разказва за това, как можете да станете здрави. За какво ви е още една подобна книга?

Отговорът е прост. Щом предишните книги с чудодейни рецепти не са ви помогнали, значи Въпросите, свързани със здравето, не са чак толкова лесни за решаване. Затова първо ще се опитаме да разберем защо изобщо хората боледуват. А след това, ако все още ви е интересно, ще набележим вашия личен път от болестите към здравето.

Така че тази книга не е поредният сборник с рецепти или описание на още един чудотворен метод, който ще ви помогне да се излекувате от всичко. Днес пазарът е зает с такива книги. Дори има книги, които притежават способността да лекуват! Тази книга не е такава, затова няма нужда да седате върху нея или да я слагате върху болното си място. Това няма да ви помогне. Време е да се замислите, как сте си докарали заболяването, от което страдате, и за какво ви е притрябвало. Та нали обикновено с лекота се отърваваме от ненужните вещи? А щом болестта не ви напуска, значи вие по някакъв начин я задържате в себе си, без дори да подозирате това.

Тази книга ще открие пред вас пътя към здравето само ако я прочетете внимателно и се опитате да разберете по какъв начин вие самите **сте** си осигурили **такова здраве, каквото** имате днес. За какво ви е необходимо да боледувате, какво иска да ви подсказе вашето тяло чрез това заболяване и много други неща. Това не е лесна работа, но е напълно реална.

Книгата се базира на идеите на методиката, наречена „Разумен път“. По-нататък ще научите малко повече подробности за нея. Тук само ще отбележим, че основното положение на методиката за Разумния път звучи по следния начин: **Всичко, с което разполагаме в живота си, сме си създали самите ние.** И ако нещо не ни е по вкуса, трябва да си дадем сметка по какъв начин сме стигнали до това положение, независимо дали става въпрос за здравето, личния живот или работата. А после да променим нещата така, както желаем.

Какво няма да намерите тук

Какво няма да намерите в тази книга? Няма да намерите натрапливи рецепти и уверения, че само един определен препарат или метод ще ви спаси от всички възможни заболявания.

Предложения за лечение или подобряване на здравословното състояние би атакуват постоянно от страниците на пресата и от телевизионните екрани. Трябва само да се разсеете и да отворите уста (и портмо-нето си, естествено), и веднага здраво ще ви натъпчат с чудодейни билки. Само да имате достатъчно пари и здраве, за да можете да усвоите всичко това.

Трябва да отбележим, че авторът на тази книга е ентузиаст на тема „нови изобретения“ и е изпробвал върху себе си множество различни билки, хранителни добавки, уреди и начини за лекуване. И въпреки това е жив и здрав и при това пише книги. Както се казва в известния анекдот: „Ако един пациент иска да живее, медицината е безсилна“. В крайна сметка у него се породи желанието да сподели опита си в лечението на различни заболявания и дори да разкаже за новите си идеи, възникнали при подготовката на тази книга.

За какво ще се разказва

И действително, за какво ще стане дума в тази книга? Ще се опитаме да се запознаем без превземки с множеството начини за възстановяване на здравето, с които разполага човекът днес. И ще се опитаме някак да ги класифицираме, така че на всеки да му стане ясно какво в определената житейска ситуация е най-подходящо за него. Кой начин, средство или уред е по-добър именно в неговата лична ситуация.

Това, разбира се, е свръхзадача, затова тук ще направим само първия опит да се приближим към решението ѝ. Всички хора са различни, те имат различно изходно здравословно състояние, ниво на развитие и образование, начин на разсъждение, своя емоционалност или мисловен процес, ниво на доходи и произтичащите от тях възможности, място и условия за живот, хранене, начин на живот и т.н. и т.н.

Именно поради това разнообразие от хора няма възможност да се създаде някакъв универсален начин за подобряване на здравословното състояние и лечение на всички заболявания. Както е невъзможно да се създаде един единствен начин на възпитание, образование, вярвания и т.н., който да удовлетворява всички хора едновременно. Независимо от усилията и опитите на отделните

ентусиасти, постигнали определени успехи в своята ниша от потребителски услуги.

Като цяло, тук ще намерите преглед на съществуващите подходи **за подобряване на здравословното** състояние и лечение. Разбира се, в него ще бъдат включени само онези методики, които са известни на автора на тази книга.

Предварително се извиняваме

Животът показва, че всеки създател (на лекарства, уреди, методи) се отнася много ревностно към своята рожа и обикновено в известна степен преувеличава възможностите ѝ. И много се обижда, когато някой не изпитва такъв възторг от създаденото от него, какъвто изпитва той самият. Затова неизбежно създателите на онези оздравителни системи или уреди, за които пише авторът, няма да останат доволни. Не всички, но голяма част от тях. Можем дори предварително да кажем с какви думи ще бъде изразено тяхното недоволство: „не е разбрал“, „не го е оценил“, „доста е ограничен“ и така нататък. Затова авторът се покаява предварително: „Да, не можах да разбера, да оценя, доста съм ограничен и така нататък. Моля ви, извинете ме за това. И не си хабете скъпоценните нервни клетки, за да страдате по този повод, а по-добре ги използвайте, за да обясните технологията си, за да може да я разбере дори такъв примитивен субект, какъвто е авторът на този труд“.

С две думи, предварително молим за прошка на греховете си. Макар че добре разбираме, че това едва ли ще помогне.

Тази книга може да се възприема като обобщение на личния опит на автора в използването на различни оздравителни системи, от гледна точка на идеята за Разумния път. Тоест тук се прилагат идеите на Разумния път **в конкретна** област от нашия живот -здравето.

Висшите сили и така нататък

Както и в предишните ни работи, няма да изхождаме от позициите на атеизма. Повечето хора допускат съществуването на някакъв непознат засега Невидим свят, с който можем да взаимодействаме съзнателно.

Както твърдят различните религии, Невидимият свят е достатъчно населен и обитателите му така или иначе постоянно взаимодействат с хората. В тази книга ще разгледаме механизмите на тези взаимодействия, касаещи се до човешкото здраве.

Но подходът ни не е религиозен, затова нашите разсъждения няма да се свеждат до: „Моли се, и Бог ще ти прости“. Ще търсим по-рационални пътища за справяне с болестите.

В разсъжденията си ще изхождаме от това, че човекът е сложна субстанция, състояща се от множество тела — едно материално и няколко невидими. Моделът на „устройството“ на невидимите тела на човека е описан подробно в книгите на различни автори, затова тук ще го използваме в най-опростен вид. Но ще си послужим с него в разсъжденията.

Какво ново

И действително, за какво ни е още една книга за здравето, когато вече са написани стотици такива? Само желанието да получи хонорар или желанието да ощастливи човечеството с поредната чудодейна рецепта ли е стимулирало автора в неговата работа? В известна степен и това, но главният двигател е желанието да изясня и някак да систематизирам голямото разнообразие от методи и оздравителни и лечебни системи, които човечеството е разработило.

Естествено, не можем да обхванем всичко. Но **можем да** изготвим общи принципи, които после ще ви позволят самостоятелно да оцените доколко е полезна за вас поредната техника за подобряване на здравословното състояние, която ви се предлага.

По този начин нашето желание е да разработим инструмент **за** самодиагностика на причините, **пораждащи** съществуващите заболявания, и **за** самостоятелно откриване на пътищата **за** подобряване на здравословното състояние. Тоест основна роля поверяваме на разумния **човек**, който може да оцени ситуацията и чрез собствената си воля и желание да възстанови разклатеното си здраве. Ясно е, че тези хора не са много. Повечето са мързеливи и не обичат да се напрягат. Затова е много по-лесно да отидем при лекаря или при народния лечител, нека те коригират това, което вие сте надробили. Понякога това помага, а друг път - не. Всички ние имаме правото на какъвто и да е избор, включително да погубваме собственото си здраве по всички достъпни за нас начини. Но дори ако направите такъв избор, тази книга ще ви помогне да разберете къде и как вие нанасяте най-големи щети на организма си. И да си направите съответните изводи.

Ние не отричаме медицината

В тази книга ние в никакъв случай не спорим и не отричаме възможностите на традиционната медицина. Тя, доколкото е по силите ѝ, бърши работата си и за това трябва много да благодарим на лекарите. В определени случаи не можем да минем без официалната медицина. Например при болки в

зъбите, силни травми или инфекциозни заболявания.

Ние просто искаме да направим така, че лекарите да имат по-малко работа. Хората да могат сами да се справят с явните и скритите причини за заболяванията си и да ги отстраняват. Тогава ще боледуват по-малко, а лекарите ще могат да отделят повече внимание на онези, които все пак опират до тяхната помощ.

Откъде ни е известно всичко това

Докато четете книгата, спонтанно може да възникне въпросът - а откъде авторът знае всичко това за тези уреди, билкови лекарства или методи? Отговорът е прост. Единият източник - това е личният опит. А вторият е редактирането на списанието „Ра-умны мир“ („Разумен свят“), което се издаваше в Русия. В него имаше специална рубрика, в която подробно разказвахме за новите разработки в областта на психологията и подобряването на здравословното състояние. Повече информация за автора и неговата методика можете да намерите на сайта www.sviyash.ru.

Ще използваме местоимението „ние“

В тази книга, както и във всички останали, авторът понякога ще говори от свое име с местоимението „ние“. Това съвсем не означава, че той се смята за Велик и важен (Нали помните „Ние, Николай Втори“, както е говорел за себе си в множествено число руският цар). В местоимението „ние“ включваме самия автор, неговите приятели - покровители в Невидимия свят и напълно материалните му познати - участници в клуба „Разумен свят“, който обединява випускници от наши предишни тренинги. Идеите, представени в Книгата, бяха обсъждани по време на срещите между членовете на клуба, като авторът им поднася своята огромна благодарност за тяхната помощ и подкрепа. И само понякога ще използвам местоимението „аз“ - когато трябва да споделя личния си опит или да изкажа личното си отношение към нещо.

Ние не знаем всичко

Тази книга е само първи опит за систематизиране на познанията, които хората са натрупали в областта на подобряването на здравословното състояние. Разбира се, все още не разбираме много неща и при подобни положения ще пишем това. Или ще поднасяме материала така, както ние самите сметнем за необходимо, независимо от разминаването с версиите на други автори или на официалната медицина.

Накратко, удовлетворен съм от трайния резултат. Надявам се, че книгата няма да разочарова читателите! Бъдете здрави винаги, когато пожелаете!

Това е второто издание на книгата. В нея са нанесени малки изменения и допълнения, свързани с развитието на методите, от момента на писането на книгата.

Искрено се надяваме, че тази книга ще ви бъде полезна и интересна.

Част 1.

Отвъде се взимат болестите

...Обстоятелствата създават хората в същата степен, в която хората създават обстоятелствата.

Карл Маркс

Щом сте взели тази книга в ръцете си, значи най-вероятно имате проблеми със здравето. Абсолютно здравите хора (срещат се и такива) обикновено не четат книги за здравето, тъй като прекарват свободното си време в спортната зала или сред природата. Но тези хора не са много.

Затова в първата част на книгата няма да ви предлагаме рецепти за успешно лекуване. Само ще се опитаме да си изясним какво представлява здравето и защо се разболяваме. Ако не знаете как се е появила болестта, ви остава само трескаво да пробвате всички изпитани и достъпни методи за лечение с надеждата, че поне един от тях ще би помогне. Така постъпват повечето хора, но това е по-скоро пътят на неразумния човек.

Другият път, по-съзнателният, се заключава в търсенето на причините за здравословните проблеми, тяхното отстраняване и последващото поддържане на организма в добра форма. Ние ще тръгнем по този, разумния път. И ще използваме всички средства на методиката, наречена Разумен път.

1.1. Няколко думи за идеите на Разумния път

Колкото по-дълго живея, толкова повече се убеждавам, че в Слънчевата система Земята играе ролята на лудница.

Тъй като тази книга дава представа за приложението на технологията на Разумния живот в една от най-важните сфери от нашия живот - здравето, отначало ще си припомним основните идеи на предлагания от нас подход.

Известно е, че в живота на всеки човек рано или късно възниква ситуация, която самият той определя като проблемна. Ясно е, че тази ситуация е проблемна именно за него, тъй като на друг човек същата ситуация може да му се стори дреболия - в сравнение с неговите собствени проблеми, и така нататък. Така например левият дерматит, който е проблем за един човек, може да е най-жадувано състояние за болния с екзема и т.н.

Има ли типови причини за възникването на определени проблеми в различните области от нашия живот и типови методи за успешното им разрешаване? Нашият опит показва, че такива има. Хората предпочитат да се учат от своите собствени грешки, а не от чуждите. А и собствените грешки често биват повтаряни, което подсказва, че мнозина не умеят да се учат от тях. А от чуждите - още повече.

За да облекчим страданията при доброволното търсене на житейските истини, ние анализирахме множество типични проблеми и разработихме типови препоръки за тяхното преодоляване. Този подход нарекохме методика на Разумния живот, или Разумният път.

Какво представлява този път, по какво се различава той от всеки друг път и защо е наречен разумен? Нали е прието, че човекът е разумно същество, тоест всеки път, избран от човека, може да бъде наречен разумен.

След като прочетохте това, сигурно се усмихнахте. Спомнете си ваши познати и случайни хора. Може ли тяхното поведение да бъде наречено „поведение на разумни същества“? Нима разумните хора унижават децата си или близките си роднини, унищожават природата, замърсяват атмосферата, избиват се взаимно в името на някакви митични идеи и извършват още множество подобни повече от странни деяния? Нашето определение за „разумен човек“ е по-скоро благопожелание един ден рано или късно човекът наистина да стане такъв.

И така, какво представлява Разумният път? Това е система от възгледи за света, която вече е позволила на много хора от всички страни по света да направят живота си такъв, какъвто те желаят. Тоест тези хора са успели да се избавят от проблемите, изпълващи живота им с тежки преживявания. И са успели да постигнат своите цели в различни области от живота, които преди са им се стрували непостижими. Тоест от състояние на борба и преодоляване на проблемите те са преминали към състояние на радост и успешна реализация на своите желания.

Какво са постигнали хората, използващи идеите на Разумния път? Почти всичко (в границите на разумното), което може да си пожелае човек. Те са уредили личния си живот, отношенията си с близките хора, намерили са си работа, която им носи удовлетворение, бизнесът им се развива успешно, избавили са се от повечето си болести. Има дори няколко случая, когато неочаквано са били преразгледани присъди и хората предсрочно са излезли от затвора. Но това е станало не благодарение на нас, а благодарение на тях самите! Ние само им дадохме инструмента, с който сами да преодолеят грешките си.

Те са чели книги, анализирали са мислите и постъпките си и са разбрали къде са грешките им и на какво е искал да ги научи животът чрез проблемните ситуации. Когато те, тръгвайки по Разумния път, са следвали препоръките, животът им се е променял към по-добро. Но това не е таблетка, която само трябва да се глътне и веднага всичко ще се промени. Не са и магическите ритуали, които понякога наистина подобряват ситуацията, но не за дълго.

Но какво представлява Разумният път? Това е система от възгледи за света, според която:

1. Всеки човек се ражда, за да бъде щастлив и да се развива духовно.
2. Всеки човек потенциално разполага с неограничени възможности да направи живота си такъв, какъвто желае. Но в повечето случаи ги използва по най-странен начин.
3. Ситуацията, в която се намира всеки един от нас, е най-добрата ситуация, която ние сме успели да си създадем. Тя е резултат само от нашите усилия, затова трябва още сега да започнем да ѝ се наслаждаваме. Трябва да се наслаждаваме сега, а не после, когато ни се случи нещо важно (когато си оправим здравето, когато се сдобием с мъж, работа, пари, жилище и т.н.).
4. Нашите проблеми си ги създаваме ние самите. Ние самите отговаряме за всичко, което имаме в този живот (а другите хора отговарят за своя собствен живот).
5. Всеки човек може да промени своята (не чуждата!) житейска ситуация към по-добро Във всеки един момент. За целта той просто трябва да осъзнае по какъв начин си е създал проблеми и да промени отношението си към тази ситуация.

6. Нашето съзнание във вид на явни и тайни мисли и нагласи определя постъпките ни, а постъпките ни формират битието, от което сме недоволни. Значи, ако променим начина си на мислене, ще променим постъпките и живота си.

Това е всичко. Наглед изглежда просто и в същото време е сложно. Много хора са свикнали да не поемат отговорност за случващите се в живота им събития. Всички са им виновни - родителите, началниците, властите, дяволът, уроките, мръсният въздух или лошата карма и така нататък. Те са виновни, а аз, добрият, страдам заради тях. Това е много удобна позиция, която ни позволява да не правим нищо и да чакаме някой друг (Бог, Президентът, началникът, лекарят, лечителят и т.н.) да промени нещата към по-добро, и тогава ние да се радваме на живота. А от нас самите нищо не зависи.

Това е погрешна позиция, и ако смятате твърдо да се придържате към нея, нашият метод не е подходящ за вас. Той не е за вас, тъй като вие сте твърдо убедени, че от вас самите нищо не зависи. А в каквото вярвате, това ще получите.

Методиката на Разумния живот помага на онези, които поне малко вярват в себе си и полагат усилия да променят житейската си ситуация към по-добро. Но засега не могат да я променят, тъй като не са наясно какво и защо им се случва. Благодарение на нашата методика тези хора ще се сдобият с реален инструмент, който ще им помогне да управляват живота си (но не и този на другите!)

По какъв начин човек си създава проблеми, с които, после героично се бори? Начините за това са няколко.

Ние самите си поръчваме негативни емоции

Първият начин е, когато безконтролно си поръчваме събития, от които съвсем не се нуждаем. Как може да се случи това? По много начини. Постоянно си повтаряме мисли, с които фактически си „поръчваме“ бъдещето, което изобщо не ни устройва. И после го получаваме.

Припомнете си собствените си мисли. Спохождали ли са ви мисли от типа на: „Ами ако не успея?“, „Никой няма да ми позволи това“, „От мен нищо не зависи“, „Нищо не може да се промени“, „Всичко е безсмислено“ и така нататък? Ако имате такива мисли, значи самите вие си поръчвате неприятностите и страданията! Вашите страхове и съмнения би подтикват към пасивност и очакване на провал. А каквото очакваме, рано или късно го получаваме.

Ако искате да промените ситуацията, първо трябва да промените начина си на мислене! Това е първата и сякаш най-лесна крачка. Но колко малко хора се решават да я направят, дори ако от опит знаят, че след положителни мисли им се случват хубави неща. Хората се страхуват от промените и с всички сили се вкопчват в това, с което разполагат в момента. Колкото и ужасно или тъжно да е то. И не правят дори елементарен опит да променят начина си на мислене, който им създава неприятности. А целите и късметът, които желаят да постигнат, са толкова близо!

Има много прости начини, които ни позволяват да се сприятелим със страховете си и да ги овладеем. Направете така, че да се разделите с тях, и тогава ще престанете да си поръчвате неприятности. В тази книга ще разгледаме един от начините за сприятеляване със собствените си страхове.

Но страховете и съмненията далеч не са единственият път към проблемите.

Другият начин да си навличате проблеми, от които сякаш искате да се предпазите, е в противоречието между вашите истински цели и тези, които афиширате. Например вие на глас декларирате, че би трябват пари (работа, длъжност, бизнес). А в действителност желаете нещо съвсем друго, затова не можете да постигнете афишираната цел.

Как става това? Много лесно. Човек се оплаква, че по никакъв начин не може да увеличи доходите си. При това пътищата за тяхното увеличаване са му горе-долу ясни (друга длъжност, друга работа, разрастване на бизнеса или започване на работа над нов проект), но по никакъв начин не може да реализира целите си. Защо? Единият от възможните отговори е очевиден - ако човек постигне целта си, ще се породят много дискомфортни ситуации, от които той на този етап е защитен. Например какво може да се случи, ако изведнъж се натоварите с работа и доходите ви започнат да растат? Оказва се, че може да се случи следното:

- 1) вашите приятели или приятелки ще започнат да ви завиждат;
- 2) ще ви се наложи да посвещавате повече време на работата си;
- 3) ще имате по-малко време за семейството или увлеченията си;
- 4) ще ви се наложи да общувате с други хора;
- 5) ще станете притегателен обект за престъпниците или контролните органи и т.н.

При подобен асортимент от бъдещи неприятности кой нормален човек ще се реши да променя нещо? Има и такива, но се срещат рядко. Повечето хора несъзнателно избират „Врабчето в ръката“,

вместо да променят ситуацията и да си спечелят куп неприятности, свързани с тези промени, и несигурни плюсове от постигането на целта. Тоест скритите ползи от запазването на съществуващата ситуация са по-големи от очаквания резултат, и вие подсъзнателно го избягвате по всякакъв начин. И докато не осъзнаете тази ситуация, целта ви няма да бъде нищо повече от обикновена фантазия.

Друг начин да си усложните живота е да се стремите към нещо, което в действителност не представлява интерес за вас. Или по-точно, с разсъдък си разбирате, че това ви трябва, дори полагате усилия, за да получите резултат, но в душата си не го приемате. Вашият интерес е насочен към нещо друго, за което не ви е жал да пиете времето си, нещо, което за вас е наистина ценно. В крайна сметка получавате това, за което подсъзнателно смятате, че си струва да обърнете внимание и да хвърлите усилия. И не получавате онова, което за вас няма значение.

Ако във вашата ценностна система парите не се намират на пиедестал, по-скоро няма да имате много пари. И не защото животът не иска да ви ги даде. Просто вие самите няма да ги вземете, а ще вземете нещо друго. Как може да се случи това? Много лесно.

Да предположим например, че си търсите работа и обмисляте няколко варианта. Какво ще изберете в крайна сметка? Работата, за която плащат повече пари? Или мястото, на което ще ви бъде интересно? Или това, където ще имате възможност да пътувате в Командировки? Или ще предпочетете мястото, където работят приятелите ви? Или където работата ще би бъде гарантирана, независимо от икономическите и политическите кризи? В крайна сметка вие ще изберете нещо, но не е сигурно, че точно там ще получавате повече пари. Но ще намерите за себе си множество обяснения, защо сте направили този избор, а не друг. Тук ви е по-близо до дома или колективът е по-добър, имате възможност да се занимавате с любимата си работа или още нещо. Тоест вие избирате или комфорта (възможността да прекарвате повече време със семейството си), или отношенията между хората, или сигурността, или нещо друго. Вие предпочитате това пред парите, тъй като парите не заемат важно място в ценностната ви система. Правите своя избор, а после започвате да се оплаквате, че ви плащат малко, че парите не стигат, за да водите нормален живот и така нататък. Защо се оплаквате? Вие сами сте направили своя избор, тъй като парите нямат значение за вас.

Същото се отнася и за здравето, отношенията ви с другите хора и другите сфери на живота. Хленчите, че искате да бъдете здрави, но не желаете да промените нищо в начина си на живот, в който няма място за правилния режим на хранене, заниманията със спорт, нормалния режим на работа. За вас работата е много по-важна, затова нямате време да обядвате нормално или да си починете, да не говорим за спорта. Опитвате се да си купите здраве от аптеката, но там не го продават. И докато не осъзнаете, че здравето е реална ценност и трябва да отделяте част от времето и силите си за него, нищо няма да се промени.

Следващият разпространен начин да си навличаме неприятности е да казваме едно, а дълбоко в душата си да сме сигурни, че не сме достойни да получим това, към което уж се стремим.

Например някоя девойка искрено се стреми да срещне прекрасния принц и да се омъжи за него. Но Когато в живота ѝ се появи мъж, който условно може да бъде отнесен към „принцовете“, тя се смущава, държи се сковано, забравя за всичките си стремежи и се опитва да остане в сянка. Тя не е принцеса, не се чувства достойна за „принца“. Самочувствието ѝ е много ниско, тя все още се чувства като Пепеляшка. Затова дори животът да ѝ предостави шанс да срещне човека, за когото тя е мечтала, тя няма да може да се възползва от него. Докато самата тя не се почувства принцеса. какво е необходимо за това? Принц? Не, трябва да поработи върху себе си, да повиши своята самооценка. А Когато това стане, принцът ще се появи сякаш от само себе си. Сега тя е заобиколена от хора, които подсъзнателно смята, че са на нейното ниво (тоест че тя е на тяхното ниво), а те далеч не са принцове. Тоест проблемът не е в липсата на принцове, а в това, как тя се позиционира в околния свят. Когато самооценката ѝ се промени, ще се промени и реалността.

Друг, много близък до разгледания, метод за навличане на житейски неприятности се състои в това, че сред многообразието на заобикалящия ви свят вие концентрирате вниманието си върху нещастията и проблемите. По този начин сред изобилието от събития бие избирате да се съсредоточите върху самотата, безработицата, лъжата, кражбите, бедността, болестите, замърсената околна среда и други неприятности. И животът е принуден да потвърждава това ваше мнение, Като ви създава именно такава реалност.

Как да разберем каква реалност си създаваме? Много лесно. Спомнете си коя е основната ви тема за разговори с роднини и познати? Че всичко е много зле, че на никого не му плащат добри пари, че има голяма безработица и че се чудите как хората успяват да свържат двата края с мизерната си заплата? Или си говорите за нещо по-позитивно?

Ако сте сигурни, че всичко е много зле, пари няма и няма да има, във вашата собствена вселена нещата ще се развиват именно по този начин. А може би някъде до вас (в съседния апартамент, в съседния блок, на съседната улица) хората живеят в една съвсем различна вселена, където има много пари, работа, здраве и други блага. Но вас не ви интересува как и защо те живеят добре. Вие се фокусирате върху собствените си проблеми, затова ще ви върхлитат все нови и нови проблеми.

Припомнете си какви телевизионни предавания гледате (и кое радио слушате). Предаванията, в които до безкрай се говори за различни нещастия, катастрофи, проблеми, неприятности? жадно попивате поредното предаване, в което се разказва за грабежи, фалити, катастрофи, пожари? И с удоволствие гледате долнопробни предавания, в които постоянно се обсъждат най-жалките прояви на човешката същност? Ако е така, значи на вас ви е приятно да живеете в клоаката на живота и животът ви ще се нареди така, че да разполагате именно с такива условия за съществуване.

Какво трябва да направите, за да се преместите в някоя безопасна вселена, където всичко в живота е осигурено? Всичко, за което вече неведнъж говорихме. Да престанете да се концентрирате върху негативните събития. Да престанете да гледате долнопробни предавания и предавания, в които се нищят проблемите на престъпността. Да престанете да обсъждате с познатите си различни нещастия и неприятности. Да изхвърлите от речника си думите „проблем“, „нещастие“, „болест“, „няма пари“, „не ми върви“, „лоша работа“, „несполука“ и други подобни. Да намерите нови познати, които гледат напред и искат да постигнат много повече в живота. Да се опитате да се държите по същия начин. Да започнете да се усмихвате, дори насила, преодолявайки вътрешното си отвращение към усмивката.

И така постепенно ще попаднете на мястото си. Там, където в живота ви ще настъпят удивителни промени и целите ви ще се реализират успешно.

Не позволяваме на живота да бъде друг

Друг начин да си създаваме проблеми - това е дългогодишната борба за своите идеали във всяка сфера от живота. Някои се борят за идеалите си в политиката, но повечето са погълнати от борбата с близките си - съпруга или съпругата си, родителите, децата, началника или подчинените си, или с други хора от близкото си обкръжение. Или са увлечени от борбата със самите себе си (аз тежа повече, отколкото трябва и т.н.).

Животът постоянно се опитва да вразуми тези борци, отстояващи личната си „истина“, но кой ги чува? Всеки се бори за идеалите си докрай, без да жали сили, здраве, много безвъзвратно загубени години и всичко останало. Ясно е, че човек едва ли изпитва радост или нужда от себепознание, когато не успява да докаже, че е прав само той, а останалите са дълбоко заблудени.

Методиката на Разумния път се базира на това, че всеки човек има огромна свобода на избор. Животът предоставя на „децата си“ възможност да се развличат така, както те пожелаят, да играят дори на най-жестоките игри - докато не натрупат опит. Но хората използват тази свобода напълно неразумно - с всички сили се стараят да променят света около себе си (или себе си) според своите очаквания, макар че никой няма такава възможност. Човек може да промени единствено себе си, но кой би се съгласил с това? Много по-удобно е да намериш недостатъци у всички околни и да се втурнеш в неравна схватка за тяхното усъвършенстване. Макар че още преди две хиляди години Христос ни е заръчал „да не съдим“. А преди него същото са заявявали основоположниците на други религии и философски учения.

Как да разберете дали сте затънали в разсъждения и борба за идеалите си? Това е много просто. Обърнете внимание дали във вашия арсенал от емоции има много негативни преживявания. Ако такива има много и цялото ви същество е изпълнено с тях, значи нарушавате каноническата норма за поведение на човека в нашия свят: „не съди“. Какво се крие зад всяка негативна емоция? Крият се претенции към живота, тъй като той не отговаря на вашите фантазии. Вие имате определени солидни очаквания, а животът (в частност съпругът, съпругата, детето, родителите, тялото ви и т.н.) не ги покрива и вие задълго се оказвате в клопката на страданието.

Например очаквате, че вашият възлюбен трябва да би подарява цветя всеки ден, а той забравя да дойде на среща - това не е ли причина да страдате силно? Смятате, че хората трябва да разговарят помежду си само спокойно и да се отнасят с уважение един към друг, а началникът ви се държи грубо и постоянно лъже - нещо, което вие не можете да понасяте. Сигурни сте, че детето ви трябва да се учи добре, а то получава само тройки, и в резултат на това животът ви се превръща в кошмар. Струва ви се, че трябва да тежите 60 Килограма, а в действителност тежите 80 и това става източник за вашето хронично лошо настроение. И така нататък, и така нататък. Тези прекомерно значими идеи (по-скоро илюзии), за които се вкопчваме с всички сили, в нашата методика се наричат „идеализации“.

Хората по никакъв начин не желаят да приемат действителността такава, каквато е. Всички искат да променят нещо в хората, които ги заобикалят, а понякога и в самите себе си. Но, за съжаление, обикновено не успяват да променят никого, и това ги тласка към продължително (за дълги години наред) неудовлетворение и към други, също толкова неприятни емоции. Това е процесът на осъждането, тоест на проявата на неудовлетворение от света, който не сме създали ние. Това свидетелства за бездуховност и животът периодично ви го напомня. В неговия арсенал има специални процеси, чрез които доказва погрешността на убежденията ни. Това са процесите на разрушаване на нашите идеализации. Има минимум шест начина, по които животът ни доказва, че не си струва да упорстваме в заблудите си.

Един от тях - сблъсъкът с човек, който се отнася по друг начин към значимите за вас ценности, се среща много често в семействата, в които мъжът и жената (а и децата) обикновено взаимно разрушават идеализациите си. Друг начин - непрекъснато получавате това, което осъждате в другите хора или в себе си (безрезултатната борба с излишните килограми, пушенето или пиянствата на близкия ви човек), и така нататък.

Всичко това се случва в живота ни не за да страдаме, като виждаме как се рушат нашите очаквания. А за да станем по-духовни и да се научим да разбираме света в цялото му многообразие, въпреки че ни изглежда абсурден. Ако упорито отстоявате ценностите си, животът ще се стреми все по-агресивно да ви накара да се вразумите.

За съжаление повечето хора, които не разбират защо в живота им се появяват все по-сложни проблеми или се повтарят едни и същи ситуации (болести, мъже-пияници, познати-мошеници и т.н.), не са преминали нужното обучение. В крайна сметка вместо да се радват на щастлив и успешен живот, те водят постоянна борба и трупат претенции към живота.

Резултатите от този „инат“ са доста горчиви. Дори да се разделите с човека, с когото сте се борили дълги години, следващия път вие отново иде попаднете на подобен човек и ситуацията ще се повтори (не обичам алкохолици, но всеки път се омъжвам за такива). Така ще бъде, докато не осъзнаете своите прекомерно значими ценности и не ги отнесете съзнателно към категорията на просто важните. А не на тези, за които трябва да се борите на всяка цена. Това съвсем не е трудно, само трябва да познавате тези процеси и да се научите да ги управлявате.

Следваме чуждите нагласи

Третият начин да си навлечем неприятности се състои в това, че ние, подобно на работи, несъзнателно се ръководим от негативните нагласи (стереотипи, стандарти, обществени нагласи, популярни мнения, приети правила на поведение), които се крият в подсъзнанието. Хората лесно се поддават на внушения и постоянно си обменят нагласи от различно естество, които после оказват влияние върху собствения им живот.

Спомнете си например родителите, които разпалено крещат на децата си: „Ти, с твоите две леви ръце! Нищо не можеш да направиш като хората! Погледни се! На какво приличаш! Никога няма да се ожениш! На кого си му притрябвал!“ и така нататък. Именно така трябва да се държат разумните същества, които искат децата им да израснат безкрайно комплексират което всъщност и става.

Всякакви прорицатели, гледачки, астролози, политолози и други предсказатели постоянно ни насаждат паника и ни плашат. Цялата тази информация се запечатва в подсъзнанието ни, а след това ние без да искаме включваме тези събития в нашия живот.

Грижовните роднини поверително си внушават един на друг, че „в нашия род всички се развеждат“, „в нашия род всички умират от рак“ или „ние от нашия род не доживяваме до старини“ и така нататък. Е, а на кого вярваме най-много? Разбира се, че точно на тези най-близки и най-грижовни хора, които нямат представа какво вършат.

Ето един пример от писмото на моя читателка това, как в стремежа си да помогнат на една девойка роднините напълно я наплашили.

„Уважаеми Александър, здравейте! Искам да споделя вас следния проблем. Аз чета книгите ви, старая се действам и да мисля по вашата методика... в някои неща успявам и това ме радва... Но има един въпрос, във връзка с който все не мога да се успокоя и да престана да се страхувам... а именно - бременността, раждането и всичко, свързано с тях. Аз съм на 27 години, а моят мъж -31... и искаме да си имаме дете след някоя и друга година.. Но всички —роднини, приятелки, приятели, познати, лекари - с една дума - ВСИЧКИ казват - късно е за първо дете, опасно е на такава възраст да се ражда първо дете, трябва веднага - веднага... Иначе няма да можеш да забременееш, трудно ще износиш плода, ще имаш усложнения (лекарят ми също така казва, че с моето здраве съществува реален риск от извънматочна бременност)... Така че мен сега изобищо ме е страх да раждам... не

мога да се отърва от мисълта, че по време на бременността, раждането задължително ще се случи нещо, че нещата няма да са наред, че няма да издържам, че задължително ще има някакви аномалии и т.н., и т.н. Разумът ми подсказва, че това е паника, при това напълно неоснователна, но не мога да преодоля страховете си... моля ви, помогнете ми...

Извинявайте, че писмото се получи доста объркано, но просто вчера уж деликатно ми разказаха поредната история за едно момиче, което по време на раждането се „измъчило“ и починало... между другото, беше на твоите години... трябваше да ражда първо дете..." Отчаяна съм. Как да се отърва от лошите мисли, как да се настроя, че всичко ще мине добре, че ще се справим?"

Дали роднините и познатите му желаят злото на това момиче? Разбира се, че не. Те се ръководят от най-благии намерения. Но не са им известни други методи за убеждаване, освен наплашването. По-скоро самите те живеят в един свят на безкрайни страхове и не им е приятно, че някой се стреми да живее по друг начин. Затова смятат за необходимо да наплашат хубаво независимото човече (виж ти какви ги е намислила, да ражда след година-две! Я не се прави на интересна, а раждай като всички останали!), за да не се отдели от стадото. А подобните процеси на безкрайно взаимно натрапване на стереотипи на поведение и начин на мислене са самата реалност. Само изключително силният и уверен в себе си човек е в състояние да се противопостави на обкръжението си и да живее според своите, а не според чуждите представи.

Средствата за масова информация също ни плашат до безкрайност и ни внушават каква паста за зъби да си купуваме, за кого да гласуваме и без какви лекарства задължително ще умрем до следващия петък. Рекламните клипове започват с очарователни реплики от типа на: „Знаете ли, че във вашия организъм живеят пет милиарда болестотворни микроби?.." или нещо подобно. Ние вярваме на всички тези празни приказки, те засядат дълбоко в съзнанието ни и управляват постъпките ни, тоест оказват влияние върху живота ни. Именно по този начин трябва да живеят съществата, които гордо се наричат „разумни“.

Без да забелязваме ние постоянно обменяме помежду си информация за това, колко години трябва да живеем, какво трябва да бъде здравословното ни състояние в една или друга възраст, колко пари трябва да искаме за труда си и така нататък. А това са онези вътрешни нагласи, които после следваме! Ние самите си прехвърляме един другиму негативни програми, към които се придържаме. А после се оплакваме: „Защо всичко е толкова зле, защо няма любов, пари, здраве, уважение и всичко останало?"

Повечето хора дори не осъзнават защо правят един или друг избор - те не са обучени да се замислят над това, веднага следват внушенията им от някого нагласи. А после се налага да събират плодовете на своите неосъзнати постъпки.

Да разгледаме по-подробно тази ситуация, тоест какви масови погрешни убеждения битуват в обществото ни.

Трябва да се борим за здравето си

В нашето общество например, както сред болните, така и сред лекарите, е разпространена идеята (стереотипът, нагласата), че човек трябва постоянно да се бори за здравето си. На практика никой не може да приеме тялото си такова, каквото е, особено когато ни преследват болести. Всеки човек, който е леко или сериозно болен, се бори активно за здравето си. С кого се бори? Отговорът е очевиден. Врагът, противникът е един - собственото тяло.

Ако това твърдение предизвиква у вас възражения, да разгледаме този въпрос от малко по-различен ъгъл.

Да видим с какво разполагаме. Това сте ВИЕ - вашият ум, воля, опит, съзнание, емоции (всичко заедно -това е нашата душа), но всичко това е безплътна. А има и плът - тоест физическото тяло, в което се намирате ВИЕ. Тялото трябва да ВИ помага да живеете комфортно, да удовлетворява всичките ви потребности от придвижване, получаване на удоволствие от яденето, пиенето, секса и т.н. То, като верен и безотказен слуга, трябва да изпълнява всички потребности на душата и не трябва да има свои желания, нужди, изисквания. То не трябва да ни пречи да живеем така, както ни се иска. А как ни се иска да живеем, е ясно -да ядем, да пием, да скапваме организма си от работа, секс или екстремни развлечения, без да правим нищо, за да го поддържаме и възстановяваме.

Но понякога тялото отказва да изпълнява тези свои нелеки функции, то се разболява. А ние знаем как би следвало да се държи то! Не ни интересува какво иска да ни подсказе тялото с неговото заболяване, какъв урок ни дава. То трябва да бъде здраво и ние иде го направим такова! Това може да изисква усилия, но ние винаги сме готови за битка! Напред, в атака за здравето!

В резултат на това животът на много хора представлява низ от постоянни бойни действия. Врагът -това е болестта, и той трябва да бъде унищожен! В нашия свят е създадена цяла индустрия за осигуряването на тези бойни действия. Болниците са полесраженията, аптеките са складовете с боеприпасите. Разболявате се - пристига лекарят и ви снабдява с боеприпаси или ви дава рецепта за тяхното закупуване от склада (аптеката). Големи институти постоянно изследват врага и измислят нови методи и средства за борба с него. От екраните на телевизорите постоянно ни плашат: „Вашите боеприпаси са остарели! Врагът се е променил, миналата година беше вирус „А“, а тази година е вирус „Б“! Предишните патрони не важат, веднага си купете нови!“ И ние отиваме в аптеката и купуваме, създаваме в дома си малък оръжеен арсенал и осигурявайки работа за множеството участници в тази безшумна битка.

Ясно е, че в тази битка няма място за никакво смирение. Страховете, тревогите, опасенията и другите неприятни емоции са постоянни спътници на невидимата битка. Може ли да се направи нещо в тази ситуация, можем ли да се откажем от борбата със самите себе си и с тялото си? Можем ли да се научим да живеем по-съзнателно, разумно, в хармония с душата и тялото си?

Разбира се, че можем. За тази цел трябва да осъзнаем, към кой стереотип на отношение към здравето се придържаме и да направим така, че да се отнасяме към този дар от природата по-разумно.

Но масовите погрешни убеждения не свършват де тук.

Изразходваме безплатния ресурс

Следващото масово погрешно убеждение дори трудно за формулиране. Макар че същността му проста и ясна за повечето хора.

Здравето е безплатен ресурс, който ни се дава по рождение. А щом е безплатен, можем да го изразходваме, без да умуваме много. Свикнали сме да ценим само това, за което ни се налага да плащаме скъпо, и не ценим онова, което струва евтино. А здравето не струва нищо, докато не се разболеем и не започнем да плащаме за лечение. Затова на млади години го пилеем, без да се замисляме за последствията. Недоспиването, напиванията, отвратителното хранене, липсата на отпих и други издевателства над организма са резултат от вътрешното убеждение, че „е важно всичко, освен здравето, то може да бъде пожертвано в името на по-важни неща“. Не се ли ръководите от тази идея понякога, когато дояждате киснатата супа или остатъците от рождения си ден, който сте отпразнували онзи ден - жал ви е да хвърляте продуктите, те струват пари! А здравето сякаш нищо не струва...

Затова тази масова вътрешна нагласа може да се формулира по следния начин: „Здравето е това, за което трябва да си спомняме и да се грижим на последно място“. Хората си спомнят за здравето, когато са на път да го загубят и трябва да платят за него с пари и време. Тоест когато то придобива ценност, изразена в напълно реални пари.

Може да се каже, че в ценностната система на повечето хора здравето заема пето или дори десето място. На предните позиции са работата, децата, семейството, взаимоотношенията, любовта, творчеството, себедоказването, парите и много други неща. А здравето е някъде накрая. каквото цените - това получавате, каквото не цените - няма да го постигнете. Докато не промените отношението си към здравето, няма смисъл да се надявате на такова.

През първата половина от живота си човек е готов да даде здравето си в името на парите, а през втората половина от живота си той е готов да даде всичките си пари в името на здравето.

Народна мъдрост

Здравето е в аптеката

Следващото масово разпространено погрешно убеждение може да се представи горе-долу така: „Здравето не зависи от мен. Здравето е в болницата, в аптеката, при лекаря, лечителя. Аз съм само обект, който лекарят е длъжен да излекува“.

Трябва да кажа, че това убеждение активно се поддържа от лекарите, които възприемат хората само като обекти на лечебното въздействие. А какво има този „обект“ в главата си, как си е навлякъл болестта и каква изгода извлича той от нея - кой го интересува това? Лекарите са усвоили този подход още като студенти и никой не смята да променя отношението си към болните. Макар че от друга страна за да съм честен трябва да отбележа, че в главата на повечето „обекти“, дори при най-щателно търсене трудно може да се намери нещо, което би способствало за справянето с болестта.

В резултат на реализацията на това убеждение се развива мащабен бизнес с продажбата на медицински услуги и лекарства с оборот в размер на милиарди долари и никой от участниците в него не желае хората да бъдат здрави, а още повече да живеят без лекари и лекарства. Затова, както се казваше в известния руски филм „Дванайсетте стола“ - „Спасението на даещите се (тоест в нашия

случай на болните) е дело на самите даещи се".

Можем ли да започнем да живеем по-съзнателно и разумно? Разбира се, че можем. За целта трябва просто да разберем какви идеи или нагласи относно здравето лежат в основата на нашите постъпки, откъде сме ги усвоили и правят ли те живота ни по-щастлив и успешен. Ако не — защо сме се заразили с тях? И именно тези вътрешни нагласи, които ни пречат да живеем свободно и щастливо, трябва да заменим с други, по-позитивни. И тогава от робот ще се превърнете в разумен човек.

Неясно мрънкаме за целите си

Но дори ако не си поръчваме неприятности, не следваме чужди програми от типа „човек е създаден само за да се труди" и не се борим за идеалите си, ние пак можем да не постигнем това, което желаем. И не защото някой ни желае злото или не сме достойни за целите си, а само защото не знаем, какво искаме. Или знаем, но не ясно, а само на ниво мрънкане. Не сме формулирали ясно това, към което се стремим. Тъй като ако кажем уверено, че „искаме да имаме толкова пари, че да не мислим за тях", това не означава, че парите ни ще станат повече, въпреки че желанието ни може напълно да се осъществи. Просто можем непреднамерено рязко да съкратим материалните си потребности и наличните ни пари ще станат повече от достатъчни.

Иначе казано, важно е много ясно и точно да формулираме това, към което се стремим. В противен случай или нищо няма да получим, или няма да получим онова, към което се стремим. Ако не сме наясно какво искаме да получим, няма да получим нищо. Това е наглед проста мисъл, но повечето хора не се ръководят от нея. В резултат на това чрез некоректните си мисли и произтичащите от тях постъпки си навличаме все нови и нови проблеми. С които после героично се борим.

Методиката на Разумния живот ни подсказва как правилно да откриваме и формулираме целите си. Ако спазваме тези препоръки, става ясно, че всеки човек е своего рода вълшебник. И ако умее правилно да построява мислите си и не си създава проблеми, ще му върви в живота. И всичките му стремежи и желания (относно себе си!!!) ще се реализират по най-добрия за него начин.

Всички идеи и похвати на методиката на Разумния живот са описани по-подробно в нашите книги. Ако проявявате интерес, можете да се запознаете с тях. А засега ще направим първите изводи.

ИЗВОДИ

1. *Методиката на Разумния път представлява система от възгледи, според която човек сам създава всички събития в живота си, макар че в повечето случаи не се досеща за това.*

2. *Това е методика за повишаване на успешността на човека по пътя към поставените цели в която и да е област от живота.*

3. *По пътя към целите си повечето хора се сблъскват с четири големи психологически бариери.*

4. *Първата от вътрешните бариери се състои в това, че човек съвсем не желае да получи този резултат, към който сякаш се стреми. В крайна сметка резултат не се постига.*

5. *Втората вътрешна бариера се състои в това, че повечето хора посвещават немалка част от живота и силите си на това, да променят близките си хора (или себе си). Ясно е, че не можем да променим никого, но в борбата за своите идеали пилеем време и енергия, като в резултат от това вече не ни остават сили за поставените цели.*

6. *Третата вътрешна бариера се състои в това, че повечето хора, подобно на работи, несъзнателно приемат нагласи, натрапени им от тяхното обкръжение: „ти си християнин", „ти си посредствен", „задоволявай се с малкото", „бъди като всички" и така нататък. Част от тези нагласи блокират желаниния резултат.*

7. *Хората постоянно си внушават един на друг различни стереотипи на мислене и нагласи, които блокират желаниния резултат. Най-масово е убеждението, че за да запазим здравето си, трябва да се борим с цялото си тяло. Сякаш тялото иска да боледува, за разлика от нас. В крайна сметка вместо желаниния резултат - здравето, ние постоянно получаваме друг резултат - борбата.*

8. *Следващите масови погрешни убеждения са идеите „а това, че за здравето трябва да се мисли на последно място и че здравето зависи само от лекарите и лечителите, а самият болен няма никакво отношение към процеса на оздравяване.*

9. *Още една вътрешна бариера по пътя към желаните игли се крие в неумението ясно да изразяваме желаниния резултат. В крайна сметка вътрешният потенциал се насочва към постигането на лъжливи или ненужни цели. Например вместо здраве ние несъзнателно си поръчваме борба с болестите.*

10. *Взети заедно, тези вътрешни бариери пораждат днешната реалност, в която повечето хора не могат да реализират потенциала си и да получат това, към което се стремят.*

1.2. Корените на нашето влошено здравословно състояние

С развитието... на обществото трябва да се развива и съзнанието на хората, те постепенно трябва да възприемат здравето като висша ценност и благо не само за човека, но и за цялото ни общество, вследствие на което броят на болните би трябвало да намалява. А засега се случва точно обратното.

Порфирий Иванов

Почти всички хора страдат от едно или друго заболяване, тоест при тях има отклонения от нормалното състояние на физическото тяло. Един боледува от детството си, друг се разболява в по-зряла възраст. Каквито и да са причините за заболяванията, всички ние се стремим (или поне искаме) да се избавим от тях. И тук се сблъскваме с една изключително интересна ситуация.

Различните специалисти се опитват да излекуват едно и също заболяване по напълно различни начини. Ако ви боли главата (или кракът, или черният дроб и т.н.), един ще ви предпише лекарства или билки, друг ще ви предложи баене против уроки, трети ще се опита да ви излекува по метода на енергийното лечение, четвърти ще ви посъветва да се покаете за греховете си, пети настойчиво ще ви предлага да се излекувате с чудодееен уред, шести ще ви посъветва да пиете хранителни добавки и т.н. И, странна работа, всичко се оказва ефикасно! Разбира се, не винаги и не по отношение на всички, но при повечето хора помага!

Ако някакъв си уред или „компрес“ наистина помагаша на абсолютно всички хора, сигурно всички болни хора вече биха били здрави и лекарите щяха да са принудени да се пенсионират предсрочно с всичките полагащи им се почести. Но такова нещо засега не се наблюдава. Ние виждаме, че наред с повишаването на нивото и качеството на медицинското обслужване расте броят на заболяванията и броят на болните. Лечителите, за разлика от лекарите, обикновено разказват за случаи на успешно излекуване, но никой от тях не говори за пациентите, на които не са успели да помогнат.

Ако си открил еликсира на вечния живот патентовай го веднага. Иначе няма да има какво да завещаеш на наследниците си.

Станислав Йежи Лец

Затова с едно и също заболяване хората ходят от един лекар на друг с надеждата да намерят именно онзи метод или онова средство, което би помогнало точно на тях. И ако тези търсения продължат достатъчно дълго и без особени катаклизми, резултатът ще бъде положителен! Рано или късно задължително ще намерите това, което ще помогне именно на вас - вашият потенциал на вълшебник ще бъде използван според предназначението си. Но търсенето може да продължи с години, а ние бихме желали да постигнем резултат по-бързо.

Защо възниква подобна ситуация? Според нас, защото заболяването на физическото тяло е проява на някакви нарушения в някоя от структурите на човека.

В тази книга ние изхождаме от съображението, че човекът е не просто самодвижеща се торба с кокали, мускули и други тъкани. Човекът е много по-сложно същество. Наред с напълно материалното си тяло той се състои от други по-изтънчени, нематериални съставни части. В християнството те се наричат дух и душа, в другите религиозни системи се наричат по друг начин и имат друга структура.

В тази книга няма да ви предложим някакъв нов вариант на „устройството“ на човека, а ще се възползваме от един от съществуващите модели. За основа ще вземем един дребен източен модел на „устройството“ на човека, според който наред с физическото човек притежава още шест фини тела (ефирно, емоционално, ментално и др.).

Ако сте материалист и този модел ви кара да се съмнявате, можете смело да разсъждавате за физическото тяло и различните компоненти на човешката психика. Психиката не е изучена особено добре, затова можем да определим няколко нейни съставни части. Например енергийна (увереност в себе си, активност, енергичност), емоционална (склонност да се изпитват емоции по всеки повод), ментална (нашият ум, нашите убеждения, идеалите ни и т.н.) и подсъзнание, в дълбините на което се крият различни фобии и други необясними феномени в нашия живот. Този модел се съчетава прекрасно с всички наши следващи разсъждения.

Значи, ние изхождаме от това, че човекът има няколко тела. Само едно от тях - физическото, е материално, и само в него могат да се проявят последствията от нарушенията в едно от фините тела, тоест заболяванията. Съответно ако лекарят или лечителят успеят да се преборят с това нарушение във финото тяло, болестта ще напусне и физическото тяло. Но ако лекарят работи само с физическото тяло, а източникът на заболяването е в някое от фините тела (в някой от компонентите на психиката), резултатът от усилията му ще бъде в най-добрия случай кратковременен.

Какво представлява здравето

Оттук произтича и изводът за това, кой човек може да бъде наречен здрав. Здрав е онзи човек, на когото са здрави и физическото, и фините тела. Ако има здравословен проблем поне в едно от фините тела (има нарушения или някаква негативна информация), това неминуемо ще се отрази върху състоянието на физическото ни тяло. Изхождайки от определението за здраве, ще продължим да градим нашите разсъждения.

Първоизточникът на заболяванията

Сега си струва да се замислим защо възникват нарушенията в нашите тела - в което и да е от фините и във физическото? Вече знаем, че в нашия свят нещата са доста сложни. И ако възниква някакъв проблем, значи нещо не правим както трябва. Чрез заболяването нашият организъм ни алармира за това.

Може би се отнасяме неправилно към организма и той ни напомня за това чрез заболяването. Повечето хора се раждат здрави (с изключение на онези, които са с вродени заболявания), но после се разболяват, тъй като се отнасят зле (с безразличие) към този дар (здравето), който животът ни поднася безплатно. Или хората се изпълват с различни идеи, които ги потапят в света на страданията и в резултат на това отново се появяват заболявания.

Тоест нашето съзнание, нашето отношение към живота и към здравето ни определят здравословното ни състояние. Нашите мисли, емоции и произтичащите от тях постъпки определят здравословното ни състояние. Затова смело можем да твърдим, че първоизточникът на нашето здраве (или болести) е съзнанието ни. Нашият дух определя битието ни. Здравето е в главата ни, а не в аптеката!

Между другото, и вродените заболявания се обясняват по същия начин, ако се дистанцираме от строго материалистичния модел на света и използваме приетото в източните религиозни учения понятие „реинкарнация“, тоест многократното прераждане на човешката душа. И понятието „карма“, тоест изкуплението на душата на човека за извършени в миналото грешки (грехове).

Ако допуснем възможността, че тези явления са реални, разбираме защо едни хора се появяват на бял свят здрави и всичко в живота им се удава с лекота и късмет, а други се раждат болни, в тежки условия, и трябва да положат значително по-големи усилия, за да променят живота си към по-добро. Вроденото заболяване е резултат от натрупани в миналото грехове (лоша карма), тоест постъпки, които човек е извършил в миналите си животи. А тези свои постъпки той пак ги е извършвал под въздействието на някакви съществували в онзи момент в съзнанието му идеи.

С две думи, каквото и да правим, нашите мисли и произтичащите от тях емоции и действия определят здравословното ни състояние. Затова ще разгледаме достатъчно подробно, кои наши погрешни убеждения или нагласи могат да доведат до здравословни проблеми. На базата на това ще търсим начини за възстановяване на здравословното състояние на физическото ни тяло.

Как ще се лекуваме

От всичко казано дотук следва простият извод: **методът на лечение трябва да бъде адекватен на причината, довела до заболяването на физическото тяло.** Тоест лечението ще бъде ефикасно, ако се провежда по отношение на тялото, проблемите в което са довели до изменения в другите фини тела и физическото тяло на човека. В противен случай ефект от лечението няма да има или той ще бъде краткотраен.

Това не означава, че причините за всички заболявания се крият в самите фини тела и лекуването на всяка хрема трябва да започва с изчистване на „лошата карма“. Като начало е добре **да се разбере къде - в кое от фините или в самото физическо тяло се намира източникът на вашето заболяване.** Но това, за съжаление, е доста трудно.

Какво да направим, **как да определим къде точно се намират корените на заболяването?** За да разберем това, трябва да помислим кои причини могат да доведат до заболяването на едно или друго тяло на човека.

Тъй като не сме добре запознати с начините на работа с трите висши фини тела на човека, представляващи неговата безсмъртна душа, ще ги обединим в едно тяло, което ще наречем „духовно“. Тоест ще разглеждаме само пет тела - физическото, ефирното, емоционалното, менталното и духовното тяло на човека. Ясно е, че в известна степен ще опростим нещата. Но за нас интерес представляват методите за лечение, **достъпни за масово (и желателно самостоятелно) приложение,** затова ще разглеждаме предимно онова, което може да използва всеки човек.

Да разгледаме по-подробно какви причини могат да доведат до възникването на проблеми в различните тела на човека и как те могат да се проявят. Ще обобщим всички тези данни в следващата таблица.

Таблица 1

Тяло на човека	Възможни причини за появата на заболяванията
Физическо	Нездравословно хранене Заседнал начин на живот, липса на физически натоварвания, раздвижване на ставите. Недопустими претоварвания (физически, температурни и т.н.) Радиационно и друго прекомерно въздействие на микрочастици и полета.
Ефирно (енергийно)	Недоспиване Нервни претоварвания на работното място Неконтролирано отклоняване на мисълта Прекалено съчувствие Дисбаланс в енергийния обмен с другите хора Продължителен престой в патогенната зона
Емоционално	Прекалено емоционална реакция на текущите събития Продължителни и силни емоции във връзка с преживени събития (мъка, вина, ревност и т.н.) Безкрайни страхове, съмнения
Ментално	Отстояване на идеалите си и произтичащите от това заболявания като начин за разрушаване на идеализациите. Външни негативни програми Несъзнателна поръчка на заболявания
Духовно (трите висши фини тела)	Вродени заболявания Проблеми от минали животи (фобии)

В лявата колонка на таблицата са изброени телата на човека, в които може да възникне нарушение, което после да се прояви във вид на заболяване във физическото тяло. Във втората колонка ви представяме примерен списък на причините, които могат да доведат до появата на проблеми именно в това тяло на човека.

Разбира се, това деление е условно и има опростен вид, причините за заболяванията са разпределени доста приблизително, по-нататък ще ги уточняваме. Това е най-опростената схема на причинно-следствената характеристика на болестите.

Много е трудно да се обхване цялото многообразие от причини, които могат да доведат до заболяване на физическото ни тяло. Хората са много и всеки от тях е болен по-своему и, което е най-сложното - **едни и същи заболявания при различните хора могат да инициирани от различни фактори.**

Разглеждаме физическото тяло

Причината за заболяването на физическото ни тяло може да се крие **в самото физическо тяло**, ако сме се отнасяли неправилно с него. Тялото ни е своеобразен „кон“, който вози и ублажава душата ни. Но ние често се държим с този кон много зле - не го храним правилно, не го извеждаме на разходка, товарим го повече, отколкото трябва, и в крайна сметка той не издържа и се разболява. Към тази тема ще се връщаме още много пъти, а сега само ще отбележим, че много от заболяванията възникват „поради глупост“, тоест поради неправилното ни отношение към физическото тяло. Съзнанието ни не цени тялото, което чрез болестта започва да протестира срещу потребителското ни отношение към него.

Нарушения на ефирното тяло

Друга причина за здравословните проблеми на физическото тяло могат да бъдат някакви **нарушения в ефирното или енергийното ни тяло**. Те могат да бъдат предизвикани от прекомерно изтощение на ефирното тяло поради пренатоварване и недоспиване, поради доброволно отдаване на жизнените ни сили на други хора чрез прекалено съчувствие и съпреживяване. Можем да се изтощим и да се разболеем поради неограничено изсмукване на жизнените ни сили от други хора с изтощена жизнена енергия и т.н.

Още един вариант - повреда на енергийната обвивка поради продължително пребиваване в зона на силни енергийни въздействия, които възникват над подземните размествания на земната кора и т.н. както виждате, има множество начини за негативно въздействие

Върху ефирното ни тяло и всички те водят до един резултат - заболяване на физическото тяло.

Претоварване с негативни емоции

Но и ефирното тяло може да бъде само междинно звено, чрез което се предава **негативно въздействие от по-финото тяло на нашите емоции**. А при повечето хора, за съжаление, преобладаващите емоции далеч не са положителни.

Всяко наше негативно изживяване се складира като мръсен съсирек (мисловна форма) в тялото на емоциите. В морето големият айсберг може да промени или дори да прегради пътя на водата в пролива. По същия начин голямата мисловна форма може да предизвика отклонения или спиране на енергийните потоци в ефирното тяло, което неминуемо ще доведе до заболяване на физическото тяло. И колкото и да лекуваме физическото или ефирното тяло в подобна ситуация, подобрението може да бъде само временно.

Негативната мисловна форма може да възникне в резултат на силни емоционални преживявания, предизвикани от нарушаването на нашите чисто **инстинктивни, неосъзнати ценности**, като например любовта (към друг човек, дете, роднина), родови или национални приоритети.

Погрешни идеи

Друг вариант за възникване на негативни преживявания се състои в това, че вие имате пълен комплекс от напълно **осъзнати очаквания и приоритети**, а реалният свят не отговаря на тези очаквания. Това вече са проблемите на нашето **ментално фино тяло**. То може да натрупа известен комплекс от идеализации, да получи негативни програми от други хора или да си ги изработи самостоятелно, но резултатът ще е един и същ - ще се потопите в света на емоциите и ще създадете в тялото си ненужна за вас мисловна форма. Негативната мисловна форма ще внесе дисбаланс в ефирното ви тяло и в крайна сметка всичко това ще се прояви като заболяване на физическото тяло.

Например ако човек има няколко идеализации и е сложно те да бъдат разрушени във външния свят, като „възпитателен“ процес може да бъде задействано някакво заболяване. Например за да бъде унижена гордостта на човека, той може да се разболее от нещо, за което ще го бъде срам да разкаже не само на познатите си, но и на лекарите. За да се разруши идеализацията на способностите, могат да възникнат проблеми с паметта, зрението, слуха и т.н. По такъв начин част от заболяванията може да бъдат предизвикани от нашата неосъзната борба за идеалите ни.

Освен това можем без да искаме да си „поръчаме“ болест, без дори да подозираме за това. И поръчката ще бъде продиктувана от подсъзнанието ни, а изпълнител ще стане физическото тяло. Често този метод се използва от децата, на които не им достига родителско внимание. Те искат да бъдат забелязани и най-лесният начин това да стане е като се разболеят. Трябва да кажем, че и възрастните не пренебрегват този метод, но никога няма да признаят за това дори на самите себе си.

Проблеми от минали животи

И най-накрая - нашите висши тела, които обединихме в едно **духовно тяло**, също могат да се включат в процеса на инициране на заболяванията ни. Тук източник на заболяването може да стане така наречената „зряла“ (**натрупана**) карма, тоест проблемите, които нашата безсмъртна душа е донесла със себе си от минали въплъщения.

Например душата може да ни донесе от миналите животи информация за състояли се силно емоционални негативни събития. И тази информация в днешния ни живот може да се прояви във вид на различни фобии, тоест страхове (от вода, височина, тъмнина, самота и т.н.), за възникването на които няма явни причини. С тези прояви на „зрялата карма“ по принцип може и трябва да се работи, тъй като те също тровят живота ни. За това са необходими специални техники от типа на регресивната хипноза или реинкарнационната медитация. Но тези техники могат да се използват само от специалисти, затова няма да ги разглеждаме. Ще разгледаме главно това, което може да използва по отношение на себе си всеки човек. А медицината ще я оставим на професионалните лекари.

Универсални средства няма

Както виждате, физическото тяло е едно, а причините за възникването на проблеми със здравето са множество. Оттук следва разбирането, че не може да се намери универсален начин или средство, което да помага при лекуването на всички заболявания на всеки човек.

Причините за заболяванията са много и средствата за борба с тях също са много. Но какво да правим в такъв случай, как сред това разнообразие да изберем това, което ще помогне именно на нас, при това възможно най-бързо, без излишни или допълнителни усилия? За съжаление, това не е лесна работа.

Затова, за да се научите по-бързо да намирате възможния източник на заболяването на физическото тяло, ще разгледаме подробно грешките, които могат да доведат до проблеми във всичките ни тела. Ще можете да използвате тази информация по отношение на себе си и да си изясните каква **съвкупност от ваши вътрешни грешки е станала причина за здравословните**

проблеми, с които се сблъскват днес.

Ще започнем със заблудите в съзнанието ни по отношение на физическото тяло, които рано или късно неминуемо водят до заболяване.

Но сега да направим първите изводи.

ИЗВОДИ

1. *Заболяването на физическото тяло е проява на някакви нарушения в едно от телата на човека, затова е желателно първо да намерим източника, причината за заболяването, а после вече да се лекуваме.*

2. *Здрав е онзи човек, чиито тела - и физическото, и фините — са здрави.*

3. *Нашето съзнание, нашето отношение към живота и към собственото ни здраве определят здравословното ни състояние.*

4. *Методът на лечение трябва да бъде адекватен на причината, довела до заболяването на физическото ни тяло. Затова трябва да разгледаме всички възможни грешки, които могат да доведат до проблеми в различните тела на човека.*

1.3. Болести поради... глупост

Винаги е полезно да помислиш, преди да извършиш глупост.

Г. Малкин

За начало да разгледаме онези заболявания, чиито източник е... нашата глупост. Трябва да си признаем, че зад повечето ни заболявания се крие именно тази фундаментална основа, но най-ярко се проявява това по отношение на физическото ни тяло. Тъй като именно на него по традиция отделяме най-малко внимание и именно от него се очаква, че винаги трябва да бъде в отлично състояние. А ако то с болка започне да крещи, че правим нещо не както трябва, по мъжки стискаме зъби и търпим, докато можем. Или атакуваме нервната си система с всевъзможни обезболяващи. А какво представляват обезболяващите лекарства? Това са препарати, които парализират способността на нервната система да ни предава сведения за това, че нещо в организма ни не е наред. С други думи, най-добрият начин за лечение е... с тоягата по главата. Това наистина помага, само че до известно време. Но нали тоягата ни е винаги под ръка, можем да повтаряме, докато организмът ни не затъпее напълно и не престане да се оплаква. Сигурно и заради това не живеем отредените ни от Природата 150 години, а само 50-80.

Разбира се, не винаги прибъгваме до хапчета, можем да използваме и други методи за справяне с болката, които ще разгледаме по-нататък. Но може би е по-добре все пак работата да не стига до лечение? А просто да не създаваме ситуации, при които тялото с болка да ни моли за помощ?

По какъв начин можем да измъчим тялото си до такава степен, че то да ни моли за пощада? Както разбирате, такива начини има много. Да разгледаме някои от тях.

Неправилното хранене

Както е известно, почти всички тъкани на тялото ни периодично се обновяват, тоест съществуващите клетки на тялото умират и на тяхно място се появяват нови. Обновяват се всички клетки на костите, мускулите, кръвта, вътрешните ни органи, кожата и т.н. Срокът за пълната замяна на всички клетки на различните органи трае от две седмици до няколко месеца или години. Тоест независимо от това, дали спим или не, дали се храним или гладуваме, нашият неуморим организъм се труди върху възстановяването на органите ни. Този процес не зависи от волята ни, степента на развитие, интересите ни и така нататък, той е напълно автоматизиран. Но въпреки това ние постоянно се намесваме в него, при това по не най-добрия начин. Как става това?

За да изпълнява всички тези прекрасни функции, нашият организъм се **нуждае от строителен материал**, тоест от почти всички химически елементи, в такава форма, в която да може да ги усвоява и използва. А откъде може да ги вземе? Разбира се, че от храната и напитките. Значи нашата храна трябва да съдържа възможно най-богат асортимент от химически елементи, от които организмът сам да избира това, което му е необходимо. Така че, ако наливаме организма си само с кафе или бира или го храним само със сладкиши (към кафето), или цаца (към бирата), той трудно ще се справя с функциите си. Няма да има откъде да черпи строителен материал за изграждането на тялото ни.

Един анекдот по темата

- *Защо не си пиете лекарствата?*

- *Защото са отворителни.*

- *Е, вие ги пиете и си мислите, че това е коняк.*

— *Предпочитам да пия коняк и да си мисля, че пия лекарства.*

Има редица заболявания, които са директно свързани с еднообразното хранене, когато липсват някакви елементи за нормалното функциониране на организма. Най-известното такова заболяване е скорбутът. Но слава богу, той вече остава в миналото. Обаче това далеч не е единственото заболяване, предизвикано недостига на едни или други микроелементи. Правени са много изследвания във връзка с това, каква е връзката между заболяванията и липсата на някакви химически елементи в нашия организъм.

Например по данни на американския доктор Уолк недостигът на мед в организма води до варикозно разширение на вените, преждевременно побеляване, лоша еластичност на кожата и бръчки. Дефицитът на калций води до артериална хипертония, пародонтоза, пареза на лицевия нерв. Дефицитът на хром и ванадий води до диабет, дефицитът на калий предизвиква оплешивяване при мъжете и т.н. Той получава тези резултати в процеса на наблюдение на хора и животни. Някои негови данни са парадоксални и противоречат на официалната медицина, затова не ви препоръчваме веднага да започнете да гълтате тези елементи в огромни количества. Още повече, че трябва да се изясни истинската причина (първопричината) за заболяването на вашето тяло, а не да се вкопчвате веднага за поредното лечение.

Това е само една от версиите за взаимовръзката между наличието на микроелементи в организма на човека и неговите заболявания. В действителност има много такива.

Микроелементи

Днес съществува дори цяло направление в медицината - микроелементоза, което се занимава с изучаването на **зависимостта на здравословното състояние на човека от отклоненията от нормата на съдържанието на едни или други микроелементи в кръвта му** (и съответно в клетките на организма).

Диагностиката на отклоненията от нормата се извършва в резултат на анализ на състава на кръвта, а също **според наличието на различните микроелементи в косата или ноктите** на човека. Косата и ноктите се обновяват доста бавно, затова съставът им отразява състава на кръвта на човека в течение на продължително време. Ако в кръвта на човека липсват някакви химически елементи, в ноктите и косата му тези елементи ще бъдат под нормата. Съответно лекарите сравняват химическия състав на косата (или ноктите) с нормата и ако бъдат забелязани отклонения, ви предлагат да пиете съответните микроелементи. Тоест да подадете на кръвта липсващите строителни материали чрез стомаха.

Но това вече е метод за лечение на болен организъм, а по-добре е да не го довеждаме до подобно състояние. Именно затова всички **лекари и диетолози препоръчват да разнообразяваме храната, да използваме колкото е възможно повече зеленчуци и плодове, които съдържат (или трябва да съдържат) най-различни микроелементи**. Но често ли се ръководим от тези препоръки, особено когато парите ни са ограничени и трябва да направим избор между водката (или тортата) и зеленчуците? Как мислите, какъв избор би направил разумният човек в подобна ситуация? И какъв избор правят повечето хора?

Но проблеми могат да възникнат и когато хората купуват зеленчуци и разнообразяват храненето си. Голяма част от зеленчуците днес се отглеждат в парници при изкуствени условия. А откъде в пръстта в парниците ще се вземат необходимите ни микроелементи? Нали още първата реколта ще поеме всички полезни вещества от земята, а по-нататък вече от нея няма да има какво да се тегли. Съответно и парниковата реколта, въпреки красивия ѝ вид, ще бъде минимално полезна за нашия организъм.

Затова към първата и широко разпространена причина за заболяванията на физическото тяло можем да отнесем **нашето нездравословно хранене**, което лишава организма ни от химически елементи, необходими за нормалното му самовъзстановяване.

Самоотравянето

Следващата характерна причина за заболяванията е намесата на човека в нормалната работа на организма чрез **прекомерното въвеждане на едни и същи елементи и, съответно, създаването на дефицит на други**. Зад тази сложна фраза се крият преяждането и препиването, прекалената употреба на някакви определени продукти или допинги (кафе, цигари), или дори пълният срив на вътрешния „компютър“ при поемането на големи количества алкохол или наркотици.

Всеки трябва да има някакви вредни навици, за да има от какво да се откаже, ако здравето му се влоши.

Франклин П. Джоунс

С две думи, можем само да съчувстваме на организма ни за това, в какви ужасни условия

понякога му се налага да съществува. За да боди нормален живот, той се нуждае от малко разнообразна храна, а го тъпчат с огромни порции често еднообразни храни и напитки.

Да съчувстваме на строителите

За да разберете колко тежко му е понякога на нашия организъм, представете си следната ситуация. Вие сте ръководител на строителна бригада и трябва да построите къща за определен срок. За тази цел са би необходими различни материали - пясък, тухли, цимент, дъски, пирони, стъкла и много други материали. А техническият ръководител на строежа ви изпраща всеки ден една кола цимент и съвсем малко тухли, понякога парче стъкло или шепя пирони, а някои материали изобщо не ви доставя. Вие се опитвате да му се карате, да протестирате, но **той не ви чува**. Приятелят му работи в завод за цимент и той получава там този цимент почти безплатно. Затова ви го изпраща всеки ден.

Как ще постъпите в тази ситуация? Сроковете не ви дават мира и къщата така или иначе ще бъде построена, но от това, с което разполагате. В крайна сметка ще имате под, стени, таван, врати и т.н. от бетон - просто не сте имали други материали. Но ще можете ли после да живеете в такъв дом? Някак си би могло, но комфортно - никога.

А сега си представете, че вашият организъм е същият този бригадир заедно с работниците, които изграждат органите на тялото ви. А вие **сте техническият ръководител**, който доставя на строителната си бригада само макарони и бира. Но те градят вашето тяло! И го градят от това, което вие им осигурявате. Така че, когато седате на масата, не забравяйте за нуждите на тялото. Желанието и влечението към определени храни е едно, а реалните нужди на организма - съвсем друго - това не е шега. Ако не осигурите на организма си строителни материали, ще имате дефектно, тоест болно тяло.

В резултат от неправилното хранене в организма ви ще се натрупа излишък от едни вещества, а други ще липсват. Излишните вещества се натрупват във вид на мазнини и други образувания (шлаки) в органите и клетките на тялото ни. Ние носим тези шлаки и други натрупвания в себе си десетилетия наред. Горкото тяло! Колко тежък е животът му!

Тук можем да споменем и за използването на некачествени продукти, в които има голямо количество остатъци от химически вещества (консерванти, стабилизатори, овкусители, оцветители, хербициди, пестициди и др.), които организъмът ни не може да усвои поради изкуствения им произход. Тук спадат и непречистената вода от канализацията, в която могат да се съдържат най-различни вещества, които тровят организма ни, замърсеният въздух и много друго.

Организъмът изхвърля по-голямата част от излишните и неусвоени елементи, но неговите защитни възможности все пак са ограничени. Затова при излишни от ненужни елементи част от тях се натрупват в клетките на тялото във вид на шлаки, и по този начин блокират нормалната работа на клетките и на цели органи. Всичко това, за съжаление, рано или късно води до заболявания на физическото тяло.

Изобщо, ако си припомним целия си живот, на повечето от нас задължително ще ни се наложи да си признаем, че едва ли има по-голям враг на собственото ни тяло от нас самите.

Но това още не е всичко.

Начин на живот

Организъмът ни е една доста подвижна конструкция, в която по-твърдите елементи (костите) се свързват помежду си с гъвкави мускули и стави (медиците да ни простят за този толкова опростен модел на човека). И **той винаги трябва да си остане такава подвижна конструкция**, иначе ще се наруши нормалното функциониране на елементите му, движението на потоците от вътрешна енергия. Мускулите трябва периодично се съкращават и разтягат, иначе се схващат, атрофират и в тях започват да се отлагат различни шлаки. Гръбначният стълб трябва периодично да се разтяга и извива в различни посоки, в противен случай между прешлените се натрупват шлаки и той се разболява.

Според китайската народна мъдрост, **здравето на човека се определя от гъвкавостта на гръбначния му стълб**. А вие можете ли да докоснете с ръце пода пред себе си? Кога направихте това за последен път?

Един анекдот по темата

Една жена се оплаква от болки в коленете и лактите.

-А вие какво правите на колене? Пода ли миете?

- Ние с мъжа ми така правим секс.

- Ами, сменете позата.

- Това е невъзможно, ако искаш да гледаш телевизия.

Накратко, тялото иска грижи, не само за външността (измиване, почистване, смазване), но и за вътрешното съдържание. Трябва **периодично да го раздвижвате**, в противен случай в него започват

да се натрупват шлаки и то се разболява. Подобни заболявания са характерни за хората, които работят седнали, а такива има много. Седенето по осем-десет часа на ден на един стол или в креслото (включително в колата) води до застой на всичко възможно в организма, а оттук следва и заболяването. Не всеки ще намери няколко минути сутрин (или вечер), за да направи две-три навеждания до земята, да не говорим за пълноценна гимнастика. Сещам се за църковните ритуали, които карат хората по неволя да се кланят до земята - и гордостта им няма да бъде толкова голяма, и едновременно с това организмът се раздвижва.

Копаянето на вилата е полезно, само ако се занимавате с разнообразна работа. Но ако прекарвате шест-седем часа извит под формата на буквата П над лехите, не очаквайте почти никакъв оздравителен ефект. Така че ви препоръчваме да се замислите над реалните нужди на тялото ви и да намерите начин **периодично да го раздвижвате** - иначе с болестите си то ще ви подсказва, че не се отнасяте добре с него.

Гимнастиката, физическите упражнения, ходенето трябва да станат неразделна част от всекидневието на всеки, който иска да запази работоспособността си, здравето, пълноценния и щастлив живот.

Хипократ

Ако се върнем към разгледаните в началото начини да си създаваме проблеми, ще забележим, че здравето заема **много ниско положение** в ценностната система на повечето хора. Тоест има много други по-важни неща от поддържането на доброто здраве. Това могат да бъдат работата, семейството, децата, отношенията с роднините, любовта, сексът, приятелите, компанията, увлеченията и така нататък. За всичко това има време, тъй като то е много важно и необходимо. А за гимнастика и нормално хранене няма, тъй като здравето не е толкова важно, дори ако не всичко ни е наред.

В основата на подобно отношение към здравето лежат редица подсъзнателни нагласи, които получаваме от родителите, обществото, познатите, средствата за масова информация и много други източници. Ще дадем пример за някои такива нагласи и характерни мисли, от които обикновено се ръководим. И които водят до това, че физическото ни тяло излиза от строя.

- Първо работата, а после всичко останало;
- Не мога да си губя времето за продължителни обеда, работата не чака;
- Не мога да обидя домакините, задължително трябва да изям и изпия всичко, с което ме почерпят;
- По-добре аз самият да изям всичко, отколкото да изхвърлям остатъците;
- Как можеш да си харчиш парите за такива скъпи продукти? Все едно не можеш да минеш и с нещо по-евтино;
- В нищо не мога да си отказвам, макар че толкова страдам (заради затлъстяването, болки в корема и т. н.);
- Знам, че е вредно това да се яде (пие, пуши), но на мен ми е приятно (а организмът нека търпи...);
- Нямам време за гимнастика, трябва да успея да свърша всичко и бързо да тичам на работа;
- Това може и да не ми е по силите, но не мога да се откажа. Ще свърша тази работа на всяка цена (тоест ще пожертвам здравето си);

Помислете си, имате ли в арсенала си такива или подобни мисли? Ако да, то вашият организъм вече трябва да започне да протестира срещу подобно отношение към него. Може би е по-добре да не го приспивате с лекарства, а да промените някои свои нагласи и произтичащите от тях постъпки?

Но и това още не е всичко.

Идеализация на способностите

Друг източник на заболяванията на нашето физическо тяло е **надценяването на собствените възможности**, тоест идеализацията на своите способности.

Това може да се проявява в доброволното би натоварване със задачи, които надхвърлят реалните ви физически възможности - вдигате или пренасяте прекалено тежки предмети, работите до пълно изтощение и т.н. Нашият организъм има големи ресурси, но те не са безкрайни, и ако дълго или прекалено много го товарим, в един момент той се предава. Тук става въпрос и за игнорирането на обичайните норми за безопасност - съзнателното стоене на течение, преохлаждането в резултат на това, че се обличаме прекалено леко, когато е студено, и т.н.

Разбира се, по принцип ресурсите на организма ни са практически безгранични. И ако го тренираме по системата на Порфирий Иванов или по методиката Ци-гун, можем да ходим по къси панталони през цялата година, да спим върху стъкла, да се поливаме със студена вода, да се храним

само със зърнени храни и така нататък, и при това всичко ще бъде наред. Но организъмът ни ще понесе тези неща, само ако проведем **специални подготвителни занимания**, развием в себе си тези свръхспособности. Но повечето от нас не правят нищо, дори за да поддържат организма в нормална форма, да не говорим за специалните занимания. А очакванията ни от него са такива, сякаш той трябва да издържи на всички възможни натоварвания в продължение на много години. Организъмът търпи, търпи, и в един момент рухва, тоест разболява се.

Така че другата типична причина за възникването на заболяванията на физическото тяло е **превишаването на натоварването, което то е в състояние да понесе безболезнено** при наличната степен на физическо и духовно развитие (свръхспособностите възникват само при развитието на духа).

Вътрешните нагласи, от които се ръководят хората и които превишават допустимите за организма натоварвания, могат да бъдат следните:

- Ясно е, че това е прекалено много за мен. Но нищо, все някак ще се оправя;
- Срам ме е да си призная, че не съм в състояние да го направя;
- Аз мога всичко, морето ми е до колене! Ако организъмът ми не може нещо, аз ще го накарам!
- Аз ли няма да изпия литър водка? Хайде да се хванем на бас, че ще изпия два!

Затова преди, за пореден път, да се пренатоварвате, помислете дали няма да изгърми последният предпазител в организма ви - със съответните последствия.

Дори е странно, как все още продължаваме да живеем при такова голямо натоварване. Но какво да се прави, щом като сме живи, трябва да се постареем да поживеем по-дълго и да изпитаме удоволствие от този живот. А това ще е практически невъзможно, ако тялото ни е болно. Така че за него трябва да се грижим не по-малко, отколкото за душата си.

А кой е виновен?

А сега можем да се върнем към една от основните тези в нашите разсъждения и да помислим кой е виновен за това, че ядем както и каквото ни падне, че преяждаме и препиваме, не правим гимнастика, да не говорим за спортните занимания и така нататък? Магазините или селскостопанските работници, които създават продукти, повече от необходимото? Или работата ни, от която не ни остава време за спорт? Или времето, което е ту студено, ту горещо? Или все ние самите?

Отговорът е очевиден. **Ние сами решаваме** трябва или не трябва да ядем качествена или разнообразна храна. Сами решаваме дали ще преяждаме на поредното събиране, или ще ядем и пием в разумни граници. **Ние сами избираме работата си**, от която уж нямаме време за спорт. Но дали се занимаваме със спорт, когато ни се появи такова свободно време?

Иначе казано, **ние самите си създаваме този живот, който имаме**. Това е нашият доброволен избор, макар да не искаме да си го признаем. Защото кой разумен човек би избрал за себе си такъв живот? Да го наречем ласкаво - странен човек.

Не искаме да си признаем, че ние сме тези странни хора, които водят странен живот, водещ до закономерния резултат - заболяването на физическото тяло. Така че вашето здраве е във вашите ръце, а по-точно - във вашата глава. Използвайте я поне веднъж, за да по-разсъждавате на тази тема.

Надяваме се, че ще стигнете до някакви заключения. А ние засега ще направим нашите поредни изводи.

ИЗВОДИ

1. *Една от възможните причини за заболяването на физическото тяло може да бъде ситуацията, при която не осигуряваме на организма си достатъчно количество химически елементи, необходими за процеса на възстановяване на тъканите на нашето тяло.*

2. *Друга причина може да е самоотравянето, предизвикано от прекалената употреба на определени продукти и количества, които организъмът не може навреме да преработи и усвои.*

3. *Трета възможна причина може да е нашето нежелание да отделяме на нашия организъм достатъчно внимание, да удовлетворяваме нуждите му от движение.*

4. *Още една възможна причина за заболяване може да е надценяването на възможностите ни, в резултат на което натоварването да превишава допустимите граници и тогава организъмът отказва да ни служи нормално.*

5. *Друга възможна причина за заболяването на тялото могат да са прекалено силните влияния върху организма ни (електромагнитни, радиационни, топлинни и др.), които могат да го докарат до отказ.*

6. *Накратко, трябва да пазим нашия организъм и да спазваме нормите за „техническата му експлоатация“. Ако игнорираме продължително време тези норми, организъмът ни няма да издържи и ще се разболе. И ние сами ще си създадем такъв живот, от който после с всички сили ще се*

опитваме да се отървем с помощта на лекарите, лекарствата, процедурите и т.н. А нужно ли ни е това?

1.4. Колко спим и работим?

Здравето до такава степен е по-ценно от всички останали блага на живота, че действително здравият бедняк е по-щастлив от болния крал.

Артур Шопенхауер

Сега, когато вече разгледахме болестите, чиито източник е неправилното отношение към тялото ни, можем да продължим нататък. Ясно е, че пренебрегването на интересите на тялото далеч не е единствената причина за заболяванията.

Малко по-рано предложихме тезата, съгласно която източник на заболяванията на физическото тяло могат да бъдат проблемите в което и да е фино тяло на човека. Както разбирате, използваме източния модел на „устройството“ на човека, според който човек се състои от едно физическо и няколко фини тела.

Първото фино тяло се нарича „енергийно“ или „ефирно“ тяло на човека. Именно то отговаря за здравето ни. И именно с него работят многобройните биоенерготерапевти, екстрасенси, лечители и дори лекарите. При желание и минимални навици това тяло може да бъде видяно във вид на сиво-синкаво облаче, следващо контурите на физическото ни тяло и излизащо от неговите рамки с няколко сантиметра.

Какво накъде тече

Прието е да се смята, че ефирното (енергийното, полевото) тяло се състои от частици (или вълни), многократно по-малки от тези, които са известни днес на учените. По-скоро след време на тях ще им се удаде да открият тези частици и да ги опишат по-подробно.

Ние ще изхождаме от позицията, че тази енергия съществува и че с нея може да се работи. В древната китайска медицина тази енергия се нарича „чи“ (или още „ци“), в японската традиция - „ки“, в индийската йога - „прана“. В последно време е прието тя да се нарича „жизнена сила“, „биополе“ или „полева структура на човека“. Смята се, че именно тази енергия кара клетките и органите на тялото ни да изпълняват функциите си съгласувано и така, както е било още при създаването на човека.

Трябва да отбележим, че няма общо установено мнение за това, по какъв начин тази енергия протича в тялото на човека.

Най-широко разпространение има древният китайски модел на енергийните канали в тялото на човека, според който **енергията протича в тялото ни по 12 мощни меридиани**. Всеки меридиан си има собствено название (меридиан на белите дробове, меридиан на черния дроб, меридиан на тънките черва и т.н.). Те се намират във вътрешността на човешкото тяло, но върху всеки един от тях може да се въздейства чрез точки, разположени по повърхността на тялото. Точките по протежението на меридианите се наричат БАТ (биологично активни точки), като местата на разположението им върху тялото са описани достатъчно точно в съответните атласи. Именно върху тях оказват въздействие лекарите при акупунктура (иглотерапия, обгаряне с мокса), акупресура (точков масаж) или при използването на различни електронни уреди, с които се въздейства върху точките чрез електромагнитен, светлинен или лазерен поток.

Независимо от това, че няма никакви обективни доказателства за наличието на такива канали (освен намаленото електрическо съпротивление на кожата в БАТ), този модел на протичане на вътрешната енергия се изучава подробно от лекарите-иглотерапевти в напълно материалистичните медицински висши учебни заведения и после се използва за лечение. И при това често резултатите са много добри.

Но това далеч не е единствената версия за начина, по който протича енергията в тялото ни. Даоистите например разработват свой модел за протичането на вътрешната енергия, който се нарича Микрокосмическа орбита. Според този модел енергията тече в тялото на човека в кръг от темето до перинеума, като върви нагоре покрай гръбначния стълб и се спуска надолу по предната част на тялото. Много даоистки техники за укрепване на здравето и подмладяване на тялото използват именно този модел, и се радват на расни резултати.

Според индийските йоги енергията постъпва в тялото през седем основни центъра, наречени „чакри“ Чакрите приличат на фуния, чийто връх се намира на гръбначния стълб, а широката ѝ част е обърната навън. Чрез чакрите ефирната енергия от външния свят попада в тялото на човека.

Питър Келдър разказва за древен тибетски енергиен модел, който се състои от 19 вихъра. Според тази система в тялото ни има седем основни вихъра и дванадесет допълнителни, разположени в ставите на горните и долните крайници.

Авторът на системата ДЕИР (школа за понататъшно енергийно-информационно развитие) Дмитрий Верицагин предлага свой модел на протичането на енергията в човешкото тяло. Той твърди, че в нас протичат два противоположни енергийни потока. „Възходящият“ поток тръгва от земята, преминава отдолу нагоре през тялото на човека малко пред гръбначния стълб и отива в космоса. „Низходящият“ поток идва от космоса към темето и отива в земята, като се спуска по гръбначния стълб през човешкото тяло. Човекът сякаш бива нанизан на два невидими конца от енергийни потоци. Трябва да отбележим, че привържениците на този модел на протичане на вътрешната енергия също го използват доста успешно при решаването на здравословните си проблеми.

Известният руски лекарь С. Коновалов предлага още един модел на протичане на енергийните потоци. Според него има основен Божествен канал, който започва от „интелектуалната чаша“, разположена на 5-10 сантиметра над главата, и завършва в „чашата на плътта“ на 5-10 см под опашната кост. Този канал се разклонява, като най-тънките канали стигат до клетките на нашия организъм и ги захранват с енергия.

Ясно е, че има много други модели на протичането на енергията през (или вътре в) тялото на човека. И, което е интересно, **всички те позволяват на хората, които вярват в тях и ги използват, да решат здравословните си проблеми.**

Фен Шуй наопаки

Но ефирните енергии текат не само в тялото на човека, но и извън него, тоест в околния свят. Ние живеем в свят на фини енергии, които някак протичат покрай нас и си взаимодействат с нас, но ние не усещаме това. Поглъщаме тези енергии чрез дишането си, чрез кожата си или чрез чакрите. Накратко, тези енергии осигуряват нашето съществуване.

Но освен тази положителна функция, външните енергии постоянно взаимодействат с вътрешните ни енергийни потоци, и съвсем не винаги ни въздействат по най-добрия начин.

Живеем в свят на ефирни енергии, които постоянно протичат покрай нас, създават свои течения, завихряния, застой.

Много отдавна, преди няколко хиляди години, когато хората не били и чували думите „наука“ и „техника“, те са били близо до Природата. Някои от тях са притежавали способността да виждат **как външните енергийни потоци протичат покрай нас и взаимодействат с вътрешните ни енергийни потоци**. Наблюдавайки взаимодействието между хората и енергията ЧИ (ще използваме утвърденото название), те са изработили множество препоръки за това, как и къде Човек правилно да разположи жилището си, как правилно да планира стаята си, как и къде да разположи мебелите, огнището, водоизточника и много други неща вътре в къщата. Повечето от тези препоръки се представят от дребното китайско учение Фен Шуй.

Явно днес практически няма хора, които могат директно да виждат протичащите покрай нас енергийни потоци, затова се налага да използваме препоръки, които сме наследили от далечното минало, а съвсем не е лесно да ги адаптираме към днешната действителност.

Но трябва да кажем, че подобни препоръки има не само в китайската традиция. Видимо и у нас е имало хора с подобни способности, но до нас са достигнали само препоръките им във вид на някои народни поверия и обичаи, които често нямат обяснение от гледна точка на съществуващата днес система от знания.

Например, според народното поверие, този който още не е създал семейство не трябва да сяда на ъгъла на масата. На пръв поглед - каква връзка може да има между двете неща? Но ако подходим към този въпрос от гледна точка на условията на протичането на енергията ЧИ, всичко ни става ясно.

Енергиите ЧИ са ефирни енергии, които имат малко допирни точки с нашия материален свят. Но въпреки това е известно, че **те не могат да преминават през плътни обекти**, затова протичат покрай тях. Например ако вземем една маса, енергията ЧИ, която се натрупва върху плоската ѝ повърхност, има свойството да се стича надолу. Но тя се стича не по целия периметър на масата (както дъждовната вода по покрива), а по ъглите ѝ, създавайки своеобразни енергийни поточета. А къде отиват тези поточета, ако на ъгъла на масата седи някой? Ясно е, че те отиват в долната част на корема и взаимодействат с вътрешните енергийни потоци на този човек, като ги объркват. Ако седите често на ъгъла на масата, в крайна сметка е възможно възникнат проблеми с пикочно-половата ви система. А с подобно заболяване как ще се ожените (омъжите)? Така че на пръв поглед забавното поверие има доста разумно обяснение.

Както изглежда, оттук произтича препоръката преговорите да се водят на кръгла маса. Ако се провеждат на правоъгълна маса, този, който се окаже на ъгъла, може да получи здравословни проблеми и по такъв начин да провали преговорите (особено ако те са доста продължителни).

Посочихме само един пример, когато формата на предмета може да повлияе върху здравето на човека, въпреки волята и желанието му. В действителност такива ситуации има много. Ефирните енергии, независимо от волята ни или други фактори, постоянно протичат покрай нас и създават свои завихряния или кътчета в нашите жилища, като по такъв начин оказват влияние върху здравето ни. Неблагоприятно въздействие върху здравето може да окаже планът на апартамента или офиса, мебелите, предметите за бита, дрехите и много други неща.

Известно е например, че съвременните строители предпочитат да строят къщи с прави ъгли между стените, табана и пода. А от това, че правите ъгли водят до застои при протичането на ефирна енергия, никой не се вълнува особено. Тези енергии са невидими. Между другото, например няма църква, дори от построените през последните години, с остри и прави ъгли - по този начин се осигурява равномерното протичане на ефирните потоци. А и в частните къщи едно време винаги между стените и тавана са се поставяли гипсови украшения, с които се е заличавал правият ъгъл между стените и тавана. Това е било не само украшение, но и средство за изравняване на енергийните потоци и намаляване на негативното им влияние върху хората с по-слаба енергия (здравите, силни хора могат да игнорират всички външни енергийни потоци).

За съжаление, днес практически няма хора, които да виждат протичащите покрай нас енергийни потоци (във всеки случай, не ми се е случвало да срещам такива). Затова сме принудени да прилагаме в живота си препоръки, дадени преди много хиляди години при съвсем различни условия на живот. Тези древни препоръки са представени в учението Фен Шуй, което днес е доста популярно. Мнозина съвременни автори се опитват да ги адаптират към днешните условия, но тъй като самите те нямат способността да виждат енергийните потоци, трябва да се отнасяме към техните препоръки доста внимателно, за да не причиним поредната травма на менталното си тяло.

Иначе казано, не разполагаме със свой модел на това, как и къде текат жизнените енергии вътре и извън нас. Разбира се, бихме могли да измислим нещо свое, но за какво? На нас ни е все едно как протичат тези енергии. Важното е те да протичат именно там, където е необходимо.

В резултат на какво се появяват заболяванията

Кога възникват проблеми в ефирното тяло? Те се появяват, когато в тялото възникват **нарушения в нормалното протичане на вътрешната енергия**. Екстрасенсите ги усещат като уплътнение, разреждане или някаква друга нееднородност на полевата структура (аурата) на човека.

Тези нарушения могат да бъдат резултат от негативното въздействие на другите фини тела на човека (емоционалното, менталното и т.н.) върху протичането на ефирната енергия, а също и на нарушенията на мощно енергийно тяло. Кога то може да отслабне и да се разболеет от само себе си? Има много варианти.

Недоспиване, изтощение

Преди всичко това може да бъде резултат от **изтощението на енергийното тяло** поради хронични пренатоварвания и недоспиване. Докато спи, човек се зарежда с енергия от околната среда (по-точно постъпващата чрез дишането и от храносмилателните органи енергия значително превишава разходите на организма, необходими за поддържането на жизнената дейност по време на сън), а в състояние на бодрстване той изразходва тази енергия.

И така, ако редовно не си доспиваме или работим до пълно изтощение, разходът на енергия ще бъде по-голям от количеството енергия, която постъпва в организма. Тогава енергийното тяло отслабва и човек се разболява. По време на болестта той може да си почине (тоест да получи полагащото му се време за почивка, което не му е дадено, когато тя му е била необходима) и да се зареди с енергия за по-нататъшни натоварвания.

Хората, които хронично не си доспиват, винаги са изнервени, нищо не ги радва, най-малките нарушения в установения режим предизвикват у тях вълна от негативни емоции. Тях буквално нищо не ги радва. Ясно е, че при подобно състояние на духа, тяхното тяло задължително се включва в тези процеси и чрез болест им дава още основания за размисъл над това, че целият им живот е пълна катастрофа. А причината за това понякога е доста проста - хроничното недоспиване.

Един анекдот по темата

- *Спите ли добре? - пита лекарят пациента си.*

- *Много зле, докторе. Вечер рано заспивам, сутрин се събуждам късно, но затова пък след обяд се въртя часове наред и все не мога да заспя.*

Спътник на недоспиването обикновено е интензивната и напрегната работа. Най-голямо количество жизнени сили се изразходват при работа, изискваща интелектуално напрежение, с висока отговорност и необходимост от постоянен контрол върху ситуацията. Това е работата на

ръководителя, организатора, отговорния служител. Постоянното вътрешно напрежение води до бързото изтощение на жизнените сили и организмът започва да се защитава от този преразход.

Например сексът е развлечение, изискващо голям разход на енергия, затова хората се занимават най-активно с него, докато са млади, когато имат повече енергия, а нямат къде да я прилагат. С възрастта те започват да влагат повече енергия в работата си, особено в отговорността свързана с нея, и необходимостта от секс рязко намалява. Ако работата изчерпва всички сили на мъжа, организмът му „забранява“ разточителното изразходване на жизнени сили за други цели - възниква импотентността. Но щом мъжът замине на почивка, където престава да мисли за работата си, потентността му рязко се покачва. За съжаление, само докато трае почивката.

Един анекдот по темата

90-годишен мъж близа в лекарския кабинет:

- Докторе, другата седмица се женя!

- О, това е прекрасно! На колко години е булката?

- На 18.

- Трябва да знаете, че прекалената активност в леглото може да доведе до смърт!

- О, проблемът си е неин. Ако не издържи, ще се оженя отново!

С две думи, интензивната (нефизическата) работа изисква голям разход на енергия и може да доведе до изтощение на организма, и произтичащите от това болести на физическото тяло.

Прекаленото съчувствие

Друга причина за изтощаването на енергийното тяло може да бъде **прекаленото отдаване на жизнените ви сили на другите хора**. Това може да става абсолютно доброволно - когато съчувствате на човек, изпитващ някакви страдания. Смятате, че животът е бил несправедлив с него и се опитвате да му помогнете. Ако това се случва постоянно (живеете или работите с болен, изтощен, хронично уморен човек), то в резултат вашето собствено енергийно тяло постепенно се изтощава и можете да се разболеете. Лекарите или лечителите, които силно съчувстват на пациентите си, често се разболяват от различни заболявания - включително и поради отслабване на защитните сили на организма, тъй като отдават част от вътрешните си енергии.

Небалансиран енергообмен

Друга разновидност на загубата на жизнените сили е **безконтролното и несъзнателно отдаване на жизнените ни сили на друг човек**. В ежедневието подобен небалансиран енергообмен се нарича „енергиен вампиризъм“. На практика между хората, които се намират на разстояние по-малко от един метър един от друг, се извършва постоянен енергообмен.

Това е **нормален процес**, който се извършва в живота на повечето хора. Изравняването на енергийния потенциал протича винаги, когато хората се допират един до друг - в автобуса, в метрото или на други места, където има масово струпване на хора. По-силните и здравите отдават част от жизнените си сили на по-слабите (именно затова преуспяващите хора несъзнателно се стремят да се возят само в собствен автомобил). Но и здравият и енергичен днес човек (донор на енергия) може да не спи две-три нощи и тогава и той започва да черпи енергия от околните, тоест за известно време става един вид „енергиен вампир“.

Постоянните енергийни потребители обикновено са много болни или много изморени хора. Ако до вас има такъв човек, енергийните ви обвивки се докосват и се извършва изравняване - част от вашата енергия преминава към този човек, или обратното, който е по-здрав, той отдава енергия, който е по-слаб - получава.

Подобни процеси на енергиен обмен са описани подробно, така че няма да се спираме на тях. Само ще констатираме, че продължителният контакт с болен или погълнат от нещастията си човек, особено когато му съчувствате, може да доведе до изтощаване на вашата собствена енергия и до по-нататъшно заболяване. Но може и да не доведе до такова състояние, ако сте достатъчно здрави и енергията ви стига за двама души.

Конфликтите са още една ситуация, при която се наблюдава принудително отнемане на жизнени сили. Някой (човек с отслабнала енергия) провокира скандал, на вас ви кипва и казвате на опонента си всичко, което мислите за него (или за неговата майка). Тъй като в подобни ситуации думите се произнасят много отчетливо, влагате в това действие солидна доза енергия. Този съсирек се откъсва от вас и отива при човека, който ви е вбесил, а той усвоява част от тази енергия и за известно време се успокоява. Ако се дразните доста често, енергията ви ще отслабне и ще се разболеете.

Общуването с болни

Заболяванията могат да се предават от болния човек на здравия не само чрез отнемане на

енергия. Здравият човек може да има енергия, достатъчна за двама пуши, и въпреки това пак да се разболе. Тук вече ще действа механизмът за **обмяна на информация между хората за състоянието на техните органи.**

Преди няколко години учени провели следния експеримент. В две клетки затворили по един плъх - единият болен, другият напълно здрав. Плъховете преди това не са се срещали, тоест не са се познавали. Поставили клетките една до друга, но помежду им сложили дървена преграда, която не позволявала на плъховете да се виждат. Хората ги хранели нормално и се грижели за здравето им. След месец станало ясно, че при здравия плъх се появили всички признаци на заболяването, от което страдал болният плъх. А преди това не е имало никакви видими основания за възникване на заболяване при здравия плъх. Учените повторили опита много пъти в различни варианти и стигнали до извода, че здравият плъх се разболява от болния.

Естествено между тях протича енергообмен, но не такъв, че да се стигне до заболяване. Значи причината за заболяването не е отнемане на енергия, а **получаването на информация от болния индивид.** Информацията явно се предава в процеса на обмяна на енергия и оказва влияние върху протичането на енергията в здравия организъм, като предизвиква заболяване в него.

Разбира се това е много опростен преразказ на тичащите енергоинформационни процеси, но за нашите цели той е достатъчен.

Ясно е, че процесите на обмяна на информация тичат не само при плъховете. **Хората също така активно обменят информация за здравословното си състояние.** Неведнъж ни се е случвало да слушаме разкази за това, как първо някакъв мъж го заболяла силно дясната ръка, а след месец от същото започнала да се оплаква и съпругата му. Или жената получила гинекологично заболяване, а след месец и половина и мъжът получил болки в долната част на корема и така нататък.

Процесът на обмяна на енергия и информация е нормален и ежедневен, в него участват всички хора. Здравите със своята „информация“ лекуват болните, а болните „подаряват“ информация за болестите си на здравите. Особено интензивно протича този процес при близки хора, които по-често обменят енергия помежду си. Тази особеност на енергоинформационния обмен между хората също може да се разглежда като един от възможните източници на заболявания.

Негативна информация от вещите

Щом сме решили да разглеждаме чисто информационните обмени, трябва да споменем и за още едно явление - **преноса на информация от един човек на друг чрез общи вещи.** Както вече казахме, всеки човек излъчва в околната среда енергия, в която се съдържа най-разнообразна информация, включително сведения за неговите заболявания. Ако болният използва продължително време някаква вещ - например седи на един и същ стол и години наред пътува в една и съща кола, столът му (или мястото в колата, на което седи) се зарежда с неговите енергии (еманации), в които се съдържа информация за болестта. Ако после започнете постоянно да използвате този стол (или място в автомобила и т.н.), по неволя ще се окажете в информационно поле, в което се съхранява информация за болестта.

Ако организъмът ви не е много здрав, тази информация прониква във фината обвивка (ефирния слой) и предизвиква изменения, които могат да доведат до заболяване. Това не се случва винаги, но все пак се случва, и тази особеност на старите вещи трябва да се взема предвид, ако имате намерение да ги използвате продължително време. Нещата се усложняват, когато не знаете кой е използвал предметите преди вас. Това не означава, че не трябва да използваме стари вещи, но е желателно те да се почистят от информацията, останала от предишния собственик. Как може да се направи това ще научим малко по-нататък.

Интересно е, че храната също носи определена енергия и може да окаже влияние върху състоянието на ефирното ни тяло както в положителна, така и в отрицателна посока. Например много зависи от това, с какви чувства сме приготвяли храната или сме подреждали масата. Особено отрицателно въздействие оказва храната, приготвена по време или веднага след скандал или свада. В миналото различните народи са имали традиция по време на приготвянето на яденето да се четат молитви или да се изричат специални заклинания, а преди ядене цялото семейство да се помоли. Целта на молитвите (заклинанията) е била да се зареди храната с положителна енергия. Храната, приготвена механично, е лишена от тази енергия.

Вътрешен диалог

Голяма вреда на енергията ви може да нанесе **безконтролната и интензивна работа на ума** - „вътрешен диалог“. Умствената дейност изисква значителен разход на жизнени сили и ако в главата ви постоянно се въртят разни мисли, с течение на времето това може да доведе до хроническа умора и

дори до заболяване. А ако при това тези мисли не са жизнерадостни като резултат ще получите пълно изтощение на организма.

Тук е уместно да напомним за такива понятия, като „тъга“ и „депресия“. Това е състояние на човека с „рухнала“ енергия. Къде отива енергията на човека, изпитващ носталгия по родината (тъга по любимия човек, детето, семейството), нали той яде и спи като всички останали? Тя го е напуснала и е **отишла при този, за когото той постоянно мисли.**

Когато дълго си мислите за някого или нещо, вие му изпращате енергия. Ако мислите за този човек или предмет продължително и с тъга, енергията ви напуска и не се възстановява. Тези процеси се ръководят от вашите безкрайни мисли и спомени, тоест от „вътрешния диалог“. Именно затова много религии и духовни школи започват обучението на привържениците си от уменията да спират неконтролируемия ход на мислите в главата си.

Патогенни зони

Друг източник на нарушения в енергийното тяло е **попадането в зони, оказващи вредно въздействие върху организма.** Това могат да бъдат напълно материални електромагнитни полета - ако живеете близо до електрически мрежи с променливо напрежение или до мощен радио или телевизионен предавател. Това могат да бъдат и неподлежащи на измерване със съвременни уреди, но действащи ефирни енергийни потоци, възникващи в местата на подземните размествания на земната кора, кухни, водни потоци и т.н. Никакви съществуващи уреди не могат да установят наличието на енергийни потоци, но въпреки това те понякога оказват много силно въздействие върху здравословното състояние на хората. Това се случва по-скоро заради това, че мощните външни енергийни потоци взаимодействат с вътрешните енергийни потоци и предизвикват изкривявания. А изкривеният вътрешен енергиен поток е всъщност заболяване, което след време се проявява като заболяване на физическото тяло.

Освен това вероятно съществуват невидими силови полета (мрежа на Хартман), при пресичането на които също възникват геопатогенни области, където не е желателно да се пребивава продължително време.

Непонятно е дори как въпреки всичко това все пак успяваме да живеем и да се радваме на живота. Има много начини за външно и вътрешно енергийно и информационно въздействие върху ефирното ни тяло, и повечето от тях с течение на времето могат да доведат до заболяване на физическото тяло. Всичко това трябва да се има предвид във всекидневния живот, за да можем съзнателно да търсим причината за възникването на едно или друго заболяване. И да вземаме мерки за неговото лечение.

Кой е виновен

Ако се върнем към търсенето на виновниците за здравословните ни проблеми, всичко ще се изясни. Кой организира живота си така, че да няма време за сън или почивка? Кой постоянно съчувства на болните, вместо заедно с тях да потърси причините за техните заболявания? Кой се меси в конфликти и провокира емоционални изблици, Когато се погазва някакъв идеал? Кой провокира другите към негативни мисли по свой адрес? Кой не може да подреди мислите в собствената си глава? Сигурно **ние самите** правим това, никой не може да ни накара да се гаврим със себе си по този начин.

Защо постъпваме така?

Първо, защото не познаваме механизмите на енергообмена. Науката няма обяснение за тях, в училище никой не ни учи на това, а различните лечители или религиозни дейци излагат толкова противоречиви версии, че повечето хора предпочитат нищо да не знаят за това.

Друг фактор е несъзнателното следване на различни нагласи и стереотипи на мислене, които в крайна сметка водят до загуба на жизнени сили. Какви вътрешни програми могат да породят проблеми в енергийното тяло? Такива има множество:

- Не мога да си позволя почивка, без мен всичко ще се обърка, а за мен това е най-важното нещо в живота.
- Първо работата, почивката после. Но за почивка обикновено времето не стига.
- Не мога да причинявам неудобства на хората и да ги моля да ми помогнат, затова се налага да работя за трима.
- Човек е създаден, за да се труди. Не може да се седи без работа. Постоянно трябва да върша нещо, дори да се чувствам изморен.
- Не мога да си позволя да почивам, особено когато другите работят.
- Знам, че продължителната работа на компютъра е вредна, но работата ми е такава. Нямам възможност за почивки.

- Вземам чуждите проблеми прекалено при сърце.
- Много лесно излизам от кожата си.
- Жертвам здравето си, за да помогна на близките.
- Когато ме обиждат, винаги си го връщам и не смятам, че трябва да съдържам гнева си. Всеки да си знае мястото!

• Дотегнаха ми претенциите на майка ми (баща ми, началника, мъжа ми, жена ми и т.н.), не мога да ги приемам спокойно.

- Трябва да съчувствам на пациентите си (защото съм лекар).
- Тези мисли отнемат всичките ми сили, но нищо не мога да направя, за да ги преодоля.

Тези и подобни мисли пораждаят постъпки, в резултат на които нашите жизнени сили или нямат възможност да се възстановят в необходимата степен, или биват изразходвани за работа, съчувствие, безкрайни мисли и преживявания, конфликти. Така постепенно губим жизнените си сили, а заедно с това се влошава и здравословното ни състояние.

По такъв начин отново се потвърждава идеята, че нашето съзнание, нашето отношение към живота определят битието ни, включително и здравословното ни състояние.

А сега да преминем към изводите от тази глава.

ИЗВОДИ

1. *Една от причините за заболяванията на физическото ни тяло може да бъде изкривяването на енергийните потоци в ефирното ни тяло.*

2. *Има много варианти за обяснение на начина на протичане на енергиите в тялото ни. Всички варианти са еднакво добри, ако ги смятаме за верни.*

3. *Причина за изтощението или изкривяването на ефирното тяло могат да бъдат недостигането и продължителните натоварвания, прекаленото съчувствие или безконтролното отдаване на собствените жизнени сили на енергийно слаби хора. Можем да получим информация за болест от болен роднина. Възможно е самите ние да похарчим жизнените си сили, ако в главата ни работи постоянен „вътрешен диалог“, който постоянно ни търси врагове, всява съмнения и страхове.*

4. *Всички посочени дефекти на ефирното тяло не могат да възникнат без нашето съзнателно или подсъзнателно участие. Тоест ние самите, вземайки едно или друго решение, създаваме потенциална възможност за различни заболявания.*

Не мисли лоши работи за всичките си близки наведнъж, мисли за тях един по един.

Дон Аминадо

Сега преминаваме към разглеждането на здравословните проблеми, които могат да възникнат в резултат на натрупване на изкривявания във финото ни емоционално тяло. Ако си спомняте, това е второто фино тяло в модела на „устройството“ на човека, който избрахме за основа. Този източник на заболявания може да се нарече и психоемоционална сфера.

Практически всички хора се раждат весели, при това безпричинно весели. Спомнете си новородените - те се радват на всичко, което видят или почувстват. И само когато се научат да говорят и осъзнаят правилата в света на възрастните, децата започват да изпитват тъжни емоции. Те разбират, че съществуват свои вещи, при това обикновено чуждите са по-хубави от собствените. Те научават, че има правила, според които трябва да се хранят, въпреки липсата на апетит или желанието да се хапне нещо друго, и така нататък. Всичко това предизвиква негативни емоции у детето. А всяко негативно изживяване оставя отпечатък в тялото ни.

В мускулите на **физическото тяло** остават спомени за това, как „са ви изстинали (или са ви се разтреперили) ръцете“, „свило ви се е сърцето“, „кръвта ви е ударила в главата“ и други подобни усещания, които възникват по време на силни преживявания. Естествено, колкото повече преживяваме, толкова повече подобни мускулни „спомени“ натрупва физическото ни тяло.

Самите спомени във вид на негативни енергийни съсиреци се отлагат в **емоционалното ни тяло**. С течение на времето тези съсиреци се разнасят, но не до край.

За това се разказва подробно в другите наши книги. Предложихме да се измери количеството натрупани емоционални негативи според нивото на запълване на условния съд - „касичка за преживявания“. **Нивото на комфортност в нашия живот зависи от това, доколко е запълнен този съд.**

Ако човек е обладан от някакви много важни за него идеи (за себе си или за околните), ситуацията на разрушаване на неговите очаквания постоянно се повтарят и той е принуден да изживява всичко отново и отново. Външно това изглежда така, сякаш животът прилага

„възпитателните“ си процеси по отношение на него, за да докаже погрешността на неговите свръхценни идеи (идеализации). Тоест жената, която не може да понася алкохолици, постоянно се събира с такива. Трезвомислещият мъж, който не може да понася изблици на истерия, задължително си избира някоя импулсивна и непосредствена в изразяването на емоциите си жена, и така нататък.

В действителност човекът несъзнателно повтарящи се ситуации, като се стреми на всяка да внуши на околните (или на самия себе си) своите прекрасни идеи за това, какъв трябва да бъде човек (по-внимателен, отговорен, честен, да не пие, да се учи добре и т.н.).

Понякога заболяванията могат да се проявят като средство за разрушаване на значима за човека идея (идеализация). Ще разгледаме този въпрос по-подробно в следващата глава.

Тук трябва само да отбележим, че първата типична реакция на човека по отношение на всеки процес на нарушаване на много важна за него идея е раздразнението, гневът или страхът. Ние не разбираме защо се случва това, защо животът става все по-лош и по-лош, включително и откъде се появява новото ни заболяване. Тук изглежда е време да се замислите доколко е правилно отношението би към живота и ситуациите, в които попадате. Но малцина правят това. Много по-лесно е да отидете на лекар или при лечител и макар и за известен период да се отървете от болестта.

Но лекарите или лечителите обикновено не работят с емоциите ни. Те се занимават или с физическото (лекарства, процедури, масаж), или с енергийното (иглотерапия, молитви, енергиен масаж и т.н.) тяло. Това помага, но само когато корените на заболяването се крият в проблемите на физическото или енергийното тяло. Когато причина за заболяването са натрупани преживявания, тези методи или помагат за известно време, или изобщо не помагат.

Как емоциите влияят върху здравето

Всъщност как точно влияят натрупаните негативни преживявания върху здравето? Какъв може да е механизъмът на тези влияния? Струва ни се, че това не е особено сложно. Тези влияния могат да бъдат обяснени на различни нива.

Какво става с физическото тяло

Механизъмът на влияние на негативните емоции върху здравето на ниво физическо тяло е горедолу ясен. Всички ние носим в себе си множество патогенни микроорганизми, които винаги са готови да инициират болест - ако това им бъде позволено. Но това не се случва, тъй като тях ги потиска нашата имунна система — имунитетът.

Имунитетът е способността на организма да разпознава, унищожава и извежда от организма генетично чуждия материал. Когато човек изпитва много негативни емоции, се променя съставът на кръвта му, тъй като спазматично сбитите мускули не дават възможност за пълноценна работа на вътрешните му органи и жлезите с вътрешна секреция. В резултат на това в кръвта се появяват вещества, които потискат имунната ни система и тя вече не е в състояние ефективно да се бори с патогенните влияния. В резултат на това същите тези микроорганизми започват бурно да се размножават и инициират заболяване.

Такова е примерното обяснение на ниво физическо тяло на болестните процеси, предизвикани от натрупването на негативни преживявания.

Влияние на емоционално ниво

Емоциите ни - това са същите тези енергии, но по-фини от енергията в ефирен план. Например един спортист може да бъде абсолютно здрав, но напълно неемоционален човек. Тоест при него е много добре развито енергийното и съвсем слабо развито емоционалното тяло. И обратното, има слаби и болни хора, но много емоционални.

Всяко емоционално преживяване е изблик на енергиите в емоционален план, които оказват влияние върху енергиите в ефирен план, увличат ги с движението си така силният вятър (разредена субстанция) може да предизвика големи вълни, тоест да задвижи по-грубата и инертна вода.

Например когато сме в състояние на радостна възбуда (в нас кипят емоции), цялото ни тяло се изпълва със сила и ни се струва, че можем да обърнем планини. В резултат обективно се повишава нашата емоционалност, издръжливост, сила и други качества - всичко това получаваме благодарение на заряда на енергийното ни тяло.

Ако изпитваме негативни преживявания, емоционалните енергии отново кипят в нас, като създават съсиреци - така наречените мисловни форми. Негативните мисловни форми се натрупват в нас и започват да влияят на протичането на енергията в енергийното тяло. Протичането на потоците ефирна енергия се нарушава, и вместо постоянното и равномерно протичане възникват завихряния, загуби, застои и други неприятни изкривявания на енергията ни. Някои клетки или цели органи престават да получават необходимото количество жизнени сили и се разболяват. А изкривяванията в

енергиен план неминуемо ще се проявят в нашето физическо тяло във вид на заболявания.

Негативните преживявания влияят непосредствено и върху енергийното тяло. Например когато човек е ядосан, ефирното му тяло се раздвижва и изпълва със сила мускулите на тялото. Но най-често ние с нашите изживявания от типа „всичко е много зле, аз съм неудачник, никой не ме обича“ и т.н. просто гоним ефирната енергия от тялото си, то става все по-слабо и по-слабо. Понякога подобни мисли водят до депресия, характеризираща се с пълна липса на жизнени сили.

Възможно е механизмът на влияние на емоциите върху енергията да е малко по-различен, но това няма значение. Важното е, че такава зависимост съществува и трябва да се съобразяваме с нея във всекидневния си живот. Ако, разбира се, искаме да бъдем здрави.

Кой боледува най-често

Опитът от консултациите на хора с достатъчно пълни „касички за преживявания“ показва, че най-податливи на заболявания са хората, които не са склонни да дават израз на емоциите си. Подобно поведение може да бъде резултат от добро възпитание, вродена потайност или наличието на идеализация на отношенията между хората. Тези хора таят всички преживявания в себе си, и те бързо се натрупват там. Но организмът ни не е кофа за емоционални отпадъци. Той ги усвоява както може и се бори с тях, а после се предава. Заболяването е форма на протест на организма против това, че го използват като сметище. Отначало той може да реагира на поведението ви с малки отклонения в кръвното налягане, главоболие, язва на стомаха и т.н. Но после, след като бъдат изчерпани всички защитни ресурси, е възможна появата на неизлечимо заболяване, като например рак. Организмът повече не може да търпи подобно отношение и се отказва да служи на човека.

Хората, които предпочитат да изливат емоциите си върху околните, са изложени в по-малка степен на риска от подобни заболявания. Но това не означава, че ви препоръчваме при разговор с някого да си отваряте устата и да бъдете всички посоки мисли, които се раждат в главата ви по отношение на вашия събеседник. Та нали ако и околните започнат да постъпват с нас по същия начин, животът ни ще заприлича на свада в кучешка глутница. Препоръчваме ви да се научите да живеете така, че да не изпитвате негативни емоции, и тогава няма да има какво да таите в себе си или да бъдете върху околните.

Животът ни предоставя възможност да помислим

В други наши книги разглеждаме различни начини, по които животът разрушава идеите, които са прекомерно значими за нас. Според единия от тези начини животът ни предоставя време да помислим над това, дали правилно се отнасяме към него. Как го прави? Човек принудително бива измъкнат от потока от събития и попада или в затвора, или в болницата. Сега ни интересува именно вторият вариант.

Тежките заболявания, изискващи продължително лечение, обикновено възникват при запълване на „касичката с преживявания“ до 85 и повече процента. Преди това животът изпраща на човека по-слаби сигнали-напомняния, че той прекалено упорства в заблудите си и трябва да се научи да бъде по-спокоен и да не взима прекалено навътре нещата, които не зависят от него.

Ако човекът не чува тези сигнали, тогава спрямо него се прилагат по-строги мерки, включително тежки заболявания - дори онкологични. Ако човекът осъзнае заблудите си и прости на себе си, живота и другите хора, болестта го напуска, нерядко дори без всякаква лекарска намеса.

Защо изживяваме нещата

В какви ситуации могат да възникнат негативни преживявания? Обикновено те се появяват, когато нещо в околния свят или във вас самия не ви устройва. Имате някаква (често неявна) идея за това, какви трябва да бъдат нещата, за да се радвате на живота. Сравнявате реалността с очакванията си и разбирате, че не е това, което трябва да бъде. И се пораждаат негативните емоции.

Ще изживяваме, докато не постигнем желанията си, но подобни неща се случват доста рядко. Или докато не се откажем от очакванията си, тоест не се примирим с действителността, не преразгледаме възгледите си, не намерим нещо положително в отрицателното. Или не се променят житейските обстоятелства (развод, смяна на работата, смяна на жилището, болест, война и т.н.), и нашите предишни идеи не се окажат съвсем незначителни. Или не умрем, и тогава вече няма да има кой да изживява.

Вие можете да изберете който и да е път, всички те водят до желания резултат. Но имайте предвид, че само пътят на преразглеждане на прекомерно значимите идеи и отказът от изживяванията в случая, когато тези ваши идеи се нарушат, ви гарантира добро настроение (това са някакви незначителни думи, но какъв дълбок смисъл има в тях!) и живот без болести, свързани с претоварването на тялото на емоциите. Всъщност трябва да промените житейските обстоятелства само

след като се научите да прощавате и престанете да се тревожите по повод на идеи, които преди са били много важни за вас.

Така че ни остава само един изход - да се радваме на живота, какъвто и да е той. А сега дойде ред да направим съответните изводи.

ИЗВОДИ

1. Ако човек продължително време изпитва негативни чувства и емоции, в емоционалното му поле се появяват съсиреци от негативна енергия (негативни мисловни форми).

2. Негативните мисловни форми имат свойството да се натрупват. Сами по себе си те имат свойството да се разнасят и губят силата си за доста дълго време.

3. Негативните мисловни форми оказват влияние върху протичането на ефирната енергия и по такъв начин лишават някои органи или клетки на организма от необходимата им порция жизнени сили. В резултат на това в тези места възникват заболявания.

4. Най-често боледуват хората, които не погават емоциите си, а ги спотайват дълбоко в себе си.

5. Най-добрият начин да поддържаме емоционалното си тяло чисто е да живеем така, че да не изпитваме негативни емоции по никакъв повод.

1.6. Каква е причината за болестта ви?

По-склонни сме да възприемаме чуждите пороци, отколкото добродетелите: болестите са много по-заразни от здравето.

Чарлз Кейлъб Колтън

В предишните глави разгледахме по какъв начин неправилното отношение към физическото тяло, изтощаването или деформирането на енергийното тяло и преизпълването на емоционалното тяло с негативни преживявания могат да доведат до заболяване.

Но това не е всичко. В модела на „устройство“ на човека, който приехме за основа, фините тела не се изчерпват с това. Следващото фино тяло е така нареченото „ментално“ тяло, тоест тялото на нашите и убеждения.

В тази глава ще разгледаме кои наши погрешни или негативни програми могат да доведат до заболявания. Оказва се, че в този случай положението е по-лошо дори отколкото при преживяванията. Факторите, които влияят негативно върху нашето съзнание, са многобройни, а резултатът може да бъде поредното заболяване.

Някои автори дори са се опитали да доловят еднозначната връзка между негативните ни мисли и някои конкретни заболявания.

Така например Луиза Хей предлага цяла таблица, в която е посочена взаимовръзката между заболяванията на един или друг орган и видовете негативни мисли, които могат да доведат до тях. Болестите на стомаха например, според нея, могат да бъдат предизвикани от страха пред новото, от нежеланието за взаимодействие с новото. Гастритът е следствие от продължителна неопределеност или чувство за обреченост. Язвата на стомаха може да бъде предизвикана от страха и твърдата увереност, че сте уязвими и т.н.

Владимир Жикаренцев предлага доста близка таблица за съответствието между нашите негативни мисли и някои конкретни заболявания. Според неговите данни болестите на стомаха се предизвикват от опасенията, страха от новото. Гастритът е чувство за продължителна неувереност, неопределеност, обреченост. Язвата е следствие от страховете и силната увереност, че не сте достатъчно добри.

Валерий Синелников твърди, че стомахът символизира способността да се преработват, смилат и усвояват определени идеи и ситуации. Затова когато имаме проблеми със стомаха, това означава, че не знаем как да асимилираме живота. Страхуваме се от новото, не сме способни да възприемем определени събития.

Лууме Вилма също посочва множество вътрешни причини, поради които може да боледува тялото ни. Например относно стомаха тя твърди, че той символизира началото на работата. Когато някой не иска да се захване за работа, стомахът му не изработва стомашни сокове. А който предприема нещо с озлобление поначало страда от възпаление на стомашната лигавица - гастрит. Ако озлоблението се усилва, се образува язва. Ако озлоблението прераства в злонамереност, язвата се превръща в рак и т.н.

Както виждаме, мненията на различните автори за причините за възникване на едни и същи болести понякога се различават помежду си. И това е напълно нормално, тъй като вече разбирате, че

причините за възникването на гастрита могат да бъдат много - светът е многостранен и всеки автор може да види, усети и отбележи само една страна от нашето съществуване. Всички те си приличат по едно нещо - причина за всяко заболяване е боклукът в главата ни, тоест проблемите на нашето съзнание.

Механизъм на влияние на негативните мисли върху здравето

Менталната енергия е толкова фина, че както ни се струва не може да окаже директно въздействие върху грубото физическо тяло. И все пак тя намира начини за реализация на потребностите си във физическото тяло.

Единият начин е чрез емоционалното тяло, чиито вибрации, макар и по-груби, са близко до вибрациите на съзнанието. Тоест, ако ние имаме идеализация (прекалено значима идея), тя се пази в менталното тяло. Когато човек открие, че реалността не съвпада с очакванията му, у него се зараждат негативни емоции, които чрез енергийното тяло могат да причинят заболявания на физическото тяло. Ясно е, че този начин изисква време - докато се натрупат емоциите, които ще прекъснат енергийното подхранване на органа и ще предизвикат заболяване. Въпреки това, този начин е широко разпространен.

Другият начин е доста по-бърз. Много добре знаем, че нашите мисли **много** бързо ръководят движенията на физическото тяло. Приискало ви се е да вземете книга и веднага сте протегнали ръка и сте я взели. Без емоции, без да осъзнавате по какъв начин мисълта се е реализирала в действие. Просто нашата мисъл е предизвикала съответното движение в мускулите на тялото.

Все още не е ясно по какъв начин безплътната ни мисъл въздейства на клетките на главния или гръбначния мозък и ги кара да издават команди за съкращаването на едни или други мускули на тялото. Разбира се, ако подходим изключително материалистично, можем да предположим, че мисълта е движение на определени сигнали в клетките на главния и гръбначния мозък и нищо повече. Но съществуват някои феномени, които са изключения от това обяснение. По света живеят и се чувстват нормално няколко души, при които в резултат на нещастен случай е повредена или отстранена част от главния мозък. И нищо, те са живи и здрави не по-малко от другите, които нямат такива явни дупки в главата. В рамките на строго материалистичния подход подобни феномени не се обясняват. Телепатията, ясновидството и други феномени също не се обясняват в рамките на материалистичния модел на действие на главния мозък.

Най-вероятно клетките на нашия мозък имат някои скрити възможности, които науката все още не е открила. Някакви свръхчувствителни рецептори, които реагират на най-малкото движение на изключително фината ментална енергия, собствената, а понякога и чуждата.

Всъщност, този механизъм не ни интересува особено. Важно е да разберем, че съществува механизъм за директно въздействие на безплътната мисъл върху физическото тяло, включително до предизвикване на болезнено състояние и дори неговата смърт. Известни са например няколко случая, при които човек се е оказвал затворен в голям хладилник и е умираал там след няколко часа от студ с всички признаци на измръзване. Но този хладилник не е бил включен и е поддържал тайна температура! Човекът не е знаел за това и погрешната информация е довела до смърт от въображаемо измръзване.

Известен е случай, когато електротехник случайно докоснал кабел с високо напрежение и загинал от токов удар с всички следи от изгаряне в резултат от електрическият разряд. Но старателно проведената проверка показала, че високоволтовата линия в този момент била изключена и в кабелите нямало напрежение, но електротехникът не знаел това!

Общо взето, могат да бъдат дадени още много примери, когато нашето въображение (ментал) е оказало доста неблагоприятно въздействие върху физическото тяло. Ако хората дори умират от въображението си, то да се разболееш в резултат от някаква глупост в главата си е дребна работа. Независимо за колко умни се смятаме.

Точно за тези негативни програми и нагласи ще става дума в тази глава.

1.6.1. Осъществяваме чуждите и собствените си нагласи

Всяка човешка глава наподобява стомаха:едната смисла постъпващата в другата храна, а другата се замърсява от нея.

Козма Прутков

Най-напред може да разгледаме кои подсъзнателни негативни програми могат да доведат до увреждане на здравето. Ние получаваме негативни програми от заобикалящите ни хора или сами си изработваме такива (от типа „здравето не е важно“, „трябва на всяка цена да пийна нещо“, „при такъв

живот е невъзможно да бъдеш здрав" и т.н.). След това негативната програма, независимо от нашата воля, започва да ръководи поведението ни. Включително и здравословното ни състояние.

Какво можем да кажем за връзката между свободата на волята (свободата на избора) и неизбежността в живота на хората? Тук схемата е проста. Най-напред с помощта на свободната си воля ние си избираме убеждение от типа: „живеем на такова място, където всички са болни", а по-късно това доброволно избрано убеждение неизбежно се реализира от нашия организъм. И така ще бъде, докато доброволно не си изберем друго убеждение (желателно е то да бъде положително, например: „Чувствам се прекрасно, където и да се намирам").

Съответно, всички наши негативни нагласи относно здравето **неизбежно се** реализират от нашия организъм. И колкото и да се борим с болестта, каквито лекарства и средства да прилагаме, организмът ще продължава да следва зададената от нас програма.

Излиза, че си живеем весело в непрекъсната борба със самите себе си. Но поне не ни е скучно.

Какви източници на негативни програми има? Животът ни показва, че такива източници има в изобилие.

Родителите, роднините, познатите

Преди всичко това са, разбира се, най-близките ни хора. Те постоянно се тревожат за здравето ви и постоянно търсят върху лицето ви признаците на приближаващата се болест. Който търси, той и ще намери, затова те периодично съобщават за намерени у вас явни признаци на някаква страшна болест. Най-малкото могат да поискат от вас спешно да отидете на изследвания (медицински, при ясновидка, на скенер и т.н.). Ако поне малко сте им повярвали - край, менталното увреждане е влязло и се е настанило в главата ви. По-нататък то ще пусне корени и рано или късно ще даде признаците на предсказаното заболяване. Само най-отявлените циници могат да избегнат такъв изход.

Дори просто познати, а понякога и непознати хора могат да би зададат въпрос от типа: „Какви са тези торбички под очите ви? Да не би да имате проблеми с бъбреците? Трябва възможно най-бързо да отидете на лекар преди да е станало късно". Обикновено хората рядко се замислят, че с думите и лъжливата си загриженост могат да нанесат много повече вреда, отколкото предполагаема полза.

Общественото мнение

Още един мощен фактор са съществуващите у заобикалящите ви хора убеждения относно здравето. За съжаление, има достатъчно лоши стереотипи и те *също* могат да се превърнат в наша несъзнателна програма.

Спомнете си: „На шейсет години е, а е свеж като краставичка! Нали така!" Скритият смисъл на тези на пръв поглед приятни думи е очевиден: с неговите шейсет години вече му е време да се готви за гробищата, а той не се спира и е толкова активен! И онези, които казват това, сами вярват (вътрешна нагласа!), че на шейсет години едва ще влачат крака, ако изобщо са живи. И тъй като подсъзнателната програма вече е на лице, тя пълноценно се реализира чрез различни заболявания.

Трябва да кажем, че има много подобни негативни нагласи в нашето общество, те са се превърнали в житейски норми и дори не ги забелязваме. Спомнете си: На четиридесет е, а още е напълно здрав, време му е да се полекува", „В нашия град въздухът (водата, земята, началството) е ужасен, тук никой не живее дълго", „В нашето предприятие условията са ужасни, тук не може да не се разболееш!" и други разпространени мнения. Те се разпространяват като слухове, хората ги повтарят по много пъти, особено при обсъждането на своите или чужди заболявания. В резултат те се превръщат в подсъзнателни програми, които организмът започва да изпълнява.

Разбира се, срещат се някои вредни личности, които въпреки всичко живеят дълго и не боледуват независимо от ужасните условия, но те не ви интересуват. Вие търсите потвърждение на собствените си мисли и животът изпълнява вашето желание.

Лекарите, фармацевтите

Много важна роля при формирането на страховете и негативните нагласи имат различните видове медицински работници. Без да се впускат в сериозни изследвания на истинските причини, те правят статистика на заболяванията или смъртността, като ги приписват на качеството на въздуха, водата (марката паста за зъби, праха за пране, дъвките и т.н.), пресмятат някакви свои норми и обявяват на висок глас: „Въздухът, който дишате, е много лош, неминуемо иде се разболеете!" или „Използвате грешната паста за зъби, кариесът е неизбежен!"; „Пийте лекарства предварително преди да сте се разболели!" (явно без лекарствата това е неизбежно). Ясно е, че на подобно програмиране, с използване на цялата сила на авторитета на държавната власт или средствата за масова информация, може да устои само бавноразвиващият се. Човекът с нормално развитие ще възприеме тази информация и иде се приготви да боледува.

Системата за предварително оповестяване на опасността от грипна епидемия внушава страх у населението, което започва да се страхува от всичко и, разбира се, тези страхове се оправдават. От това печелят само фармацевтичните фирми, които продават огромни количества противогрипни препарати. А губи цялото население, което хаби пари и здраве, и трупата страхове в „склада си за емоции“.

Рекламата, средствата за масова информация

Съвременната реклама плаши населението доста ефективно. Известни актьори или хора в бели престилки, като се позовават на митични лекарски асоциации подробно разказват, че не може да не се разболеете, ако не пиете техните прахчета или не отидете при тях на преглед. При това те назовават такива симптоми на болестта, които само мъртвец не би открил у себе си. При подобен натиск само човек с изключително здрава психика няма да се почувства болен и няма да пожелае да се излекува. Но такива почти няма.

Многобройни астролози ни плашат с изостряне на нашите заболявания. Метеорологичните центрове предупреждават, че на тази и тази дата трябва да очакваме засилване на болестите си. И така нататък. Не е ясно как изобщо се държим още.

Наблюдаване на другите

Още един разпространен начин за придобиване на страха от заболяване (вътрешната програма: „може и аз да се разболея от същото!“) е наблюдаването на протичането на болестта у познати хора. Съчувствате им, помагате им и несъзнателно сравнявате симптомите на техните заболявания (неясни болки, промяна в температурата или влошаване на състоянието) със своето състояние. Разбира се, някои от симптомите съвпадат и вие започвате да се тревожите: „А ако и вие сте болен от същото?“. И колкото повече търсите потвърждение за това, толкова повече го намирате. Страхът расте, мислите ви стават все по-енергични и вашата неосъзната „поръчка“ за конкретното заболяване започва да се изпълнява все по-бързо и по-бързо. Ако не се спрете навреме, вашият организъм просто ще бъде принуден да ви даде заболяването, за което толкова интензивно размишлявате.

Понякога източникът за този страх може да бъде не само болестта на близък човек, но и твърде натуралистичното описание на това, как протича дадена болест в някой филм или книга. Това може да бъде някои документален или публицистичен филм на тема лоша екология или слаба медицина, подкрепен с травмиращи психиката кадри от протичането на заболяването или нещо подобно. Сравняваме се с героя на филма и разбираме, че не се различаваме много от него. Оттук следва логичният извод, че и ние би **трябвало да боледуваме** от същите болести, както и той. След това остава само да започнем да търсим в себе си симптомите на заболяванията. И ето че механизмът за поръчка на болестта е задействан.

Личният опит

Още един начин да започнете да се страхувате е всички произтичащи от това негативни последици е личният опит. Някога сте страдали от тежко заболяване, но с много усилия сте успели да се отървете от него. Повече не бихте искали да попадате в подобна ситуация, затова постоянно следите за признаци, че тя може да се повтори. А ако търсите признаците на болестта твърде усърдно, то задължително ще намерите нещо.

Общо взето има много начини да ни бъде внушена увереност в пълната безнадеждност на здравословното ни състояние. Много е трудно да се проследи кога става поредното ментално нападение над нашата психика, защото то може да дойде от близък; или от напълно непознат човек, от страниците на пресата или от екрана на телевизора, от случайно чул разговор на странични хора и по всякакъв друг начин. Въпреки това ние трябва да живеем и да останем здрави в подобни условия.

Но това все още не са всички ментални източници на заболявания.

1.6.2. Как се поръчват заболявания

Здравето е единственото благо, от което всеки лишава себе си.

Михаил Мамчич

Следващият източник на заболявания, който възниква поради наличието на „боклук“ в главите ни, е несъзнателната поръчка на болест.

На кого е нужно това? - ще попитате вие. Оказва се, че почти на всички. Често заболяването ни носи не само болка и други неприятности, но едновременно с това служи като източник на доста **голяма** изгода.

Болестта носи конкретна полза

Най-често си „поръчват“ болести децата. Детето се нуждае от много душевна топлина и от

грижите на родителите си. А те могат да бъдат постоянно заети с изясняването на взаимоотношенията си или с някакви свои дела (бизнес, учене, хоби). Как може детето да привлече вниманието на родителите си? То има само един изход - да се разболее, и го използва активно. Разболее ли се детето, родителите оставят всичките си дела и се занимават с него - целта е достигната.

Но този метод се използва активно и от възрастните. Не искате да отидете на неприятна за вас среща, но не виждате възможност да избегнете това - организмът ви се притича на помощ. Вдигате температура (понякога за 2-3 часа) и с чиста съвест си оставате в къщи - къде ще ходите с температура?

Но това е простичък: случай, а понякога се поръчват болести за много години и никоя медицина не може да ги излекува, тъй като те са ви необходими. Да дадем пример.

Пример. Елеонора, директор на малка, успешно действаща фирма, омъжена, майка на едно дете. През последните 18 години тя има проблем с периодично появяващо се гинекологично заболяване. Многобройните опити да се отърве от него нямат ефект.

По време на разговора стана ясно, че Ели дълбоко в себе си презира мъжа си поради липсата на честолубие, стремежът му да не излиза напред, да остане незабелязан (той работи като продавач). Самата тя е много ярка и активна жена. Омъжила се е след трийстата си година не по любов, а защото вече ѝ е било време. Отначало се опитала да направи от мъжа си „човек“, да го издигне в служебно отношение, да му помогне да заеме престижна длъжност, но той упорито се съпротивлявал. В крайна сметка тя започнала да го презира, но... Годините, детето, общото имуществство - тя се примирила с безцветния си мъж, като намерила отдушник в работата си. Но като съпруга тя трябвало да изпълнява женските си задължения (мъжът ѝ бил изключително активен в сексуално отношение), а на нея никак не и се искало да прави това. Как да откаже на мъжа си без да разруши семейството си? Организмът ѝ се притекъл на помощ в търсенето на решение - появило се гинекологично заболяване, което ѝ дало пълно основание да прекрати половия живот със съпруга си. И това продължава много години, тъй като **заболяването ѝ е необходимо** - то я спасява от домогванията на мъжа ѝ. И докато не осъзнае това и не вземе някакво решение, никакво лечение няма да даде стабилни резултати тъй като болестта ѝ е нужна, тя получава от нея явна изгода.

Ето още един пример, когато човек има полза от заболяването си.

Пример. Константин, на 32 години, ръководител на структура за мрежов маркетинг. Той заеква и по никакъв начин не може да се отърве от заекването, макар че е опитал множество методи и е обиколил много лекари. Заекването пречи на развитието на неговия бизнес, тъй като има много изяви пред хора, а неразбираемият говор намалява ефективността на изказването.

По време на разговора стана ясно, че Константин заеква най-много именно при публични изяви, а през останалото време говори почти нормално. Той признава, че изпитва панически страх при всяка публична изява (идеализация на собственото съвършенство). Какво прави неговото заекване? То представлява нещо като **защитна стена**, която го предпазва от възможните (според него) подигравки от страна на слушателите при несполучлива изява.

Ако го нямаше заекването, може би страхът щеше съвсем да парализира Константин и той нямаше да може да се изявява пред публика. А така всички знаят, че той заеква, и никои няма желание да му се присмива или да го критикува. Точно обратното, хората предварително му съчувстват и той разбира това. Заекването му е необходимо, то го защитава от въображаеми грешки или подигравки. И докато дълбоко в себе си не се пребори със страха от изявите, организмът му ще се държи за заекването като за нещо изключително важно и необходимо. Тоест тук трябва да се борим не със заекването, а с идеализацията на собственото съвършенство.

Могат да бъдат посочени още много такива примери.

Болестта като начин на живот

Например пенсионерите често боледуват, тъй като болестта им дава занимания - трябва да се ходи лекари, да се спазва режимът на приемане на лекарства или процедурите. Това им дава обширни теми за общуване с останалите болни - какви нови лекарства са се появили, как протича заболяването при познати как се отнасят лекарите към болните и т.н. В крайна сметка животът се изпълва със смисъл, човекът чувства, че не бездейства, чувства се необходим, полезен член на обществото. Дори се появяват известни основания за гордост, ако неговата болест е по-сложна и по-трудно излечима, отколкото при другите. А с какво би се занимавал, ако е здрав?

На това занимание посвещават много години млади съпруги на богати мъже. Първите 10-15 години от семейния живот тези изключително активни и дейни жени посвещават на възпитанието на

децата. Но след това децата, за съжаление, порастват и не се нуждаят вече от непрекъснатите грижи на майка си. Нещо повече, те започват да избягват контрола от нейна страна, като отстояват правото си на собствено мнение и собствени грешки.

Ако майката е нормална, тя намалява грижите и позволява на децата самостоятелно да трупат опит за живота. А на нея какво ѝ остава да прави? Добре е, ако се е научила да обича себе си и е готова да отделя много време в грижи за външността и здравето си. Но в случай че родителите ѝ са ѝ внушили, че „човек е роден, за да работи“, как да живее по-нататък? Да работи не може, квалификацията ѝ отдавна е пропиляна, а и няма за какво - мъжът ѝ печели достатъчно. А енергията кипи в нея, има нужда да се излее навън. Някои жени в подобна ситуация започват да си изясняват взаимоотношенията със съпруга си и след известно време пред тях възниква обширно поле за изява - в търсене на нов мъж, работа, апартамент и т.н.

Ако жената е достатъчно умна, тя не безпокои съпруга си. Но все пак трябва да се върши нещо! Тя упорито търси нова област, в която да вложи енергията си, и организмът ѝ се притичва на помощ, Като я спасява от натрупалия се стрес. Той ѝ „поднася“ излишни килограми или някакво сложно заболяване и тя героично се хвърля в битката с новия враг! Ура, вече има с какво да се занимава! И пази Боже да отслабне или да оздравее, тогава животът ѝ отново ще изгуби смисъл.

Болестта ни кара да се чувстваме значими

Друг вариант е ситуацията, при която доскоро известен и преуспяващ човек остава без работа. Спортист, актьор, обществен деец или политик., след като достигне върха на славата, често остава без работа в доста млада възраст. С какво да се заеме човек, който е свикнал с вниманието и преклонението на масите, с общуването със знаменитости? Да се захване с нещо обикновено? Душата му няма да се примири с това. И човекът се разболява, но не от обикновена, стандартна болест, а от особена, която никой не може да излекува (понякога това прераства в психично заболяване). Отначало той се лекува в кварталната поликлиника, след това в градската болница, след това го насочват към някой специализиран институт, където с болестта му се занимават светила в областта на медицината. Ето че той отново се намира в центъра на вниманието, занимават се с него, съчувстват му, с него общуват знаменитости. Дори и да го боли, той отново е създал за себе си онзи живот, към който се стреми. Чувството за собствената му значимост е напълно удовлетворено.

Болестта като почивка

Още една широко разпространена причина, поради която боледуваме, е когато се нуждаем от почивка. Може би ритъмът ви на работа е твърде напрегнат и не ви остава време за почивка. Може би самите вие сте свободни да се разпореждате с времето си, но вътрешните ви нагласи не ви позволяват да почивате, докато останалите работят. Вие работите, работите, работите и не виждате възможност да спрете този непрекъснат бяг на живота. Искате да направите почивка, но не намирате подходяща възможност да осъществите това свое желание. И тук на помощ ви се притичва организмът, чиито ресурси наистина са изтощени. Вътрешната ви поръчка е изпълнена.

Получавате поредното остро респираторно заболяване или нещо подобно и с чиста съвест си почивате седмица-две. Ако я нямаше вашата вътрешна „поръчка“, то организмът ви би влачил своя товар без всякакви ОРЗ. В крайна сметка, ако разполагате с големи ресурси енергия, бихте работили много години — така всъщност работят много хора, заплениени от работата си. Те нямат време да се разсейват и организмът им не си позволява да боледува, реализирайки вътрешната поръчка на собственика си: няма време за дреболии, трябва да се работи.

Понякога на помощ на родителите идва организмът на техните деца - детето се разболява и осигурява на майката няколко седмици болнични, за да се грижи за детето. Признак на подобна ситуация е това, че детето обикновено оздравява за два-три дни и майката спокойно може да посвети останалото време на себе си.

Болестта като начин да получиш внимание

Не само децата, но и възрастните понякога имат нужда да си починат от суетнята и непрекъснатите грижи, иска им се да получат грижи и внимание от страна на близките хора. Във всекидневния живот всички са заети със собствените си проблеми - работа, печелене на пари, строеж на вила и др. В крайна сметка хората, макар че живеят заедно, не общуват помежду си, не им достига взаимно внимание, грижи, интерес към проблемите на другия. Вие търсите начин да получите тези неща и го намирате - чрез болестта. Разболеете ли се, започват да ви обръщат внимание, вечно заетият ви съпруг започва да се интересува как се чувствате и от какво се нуждаете и т.н. А как да получите всичко това без болестта? Това е почти невъзможно.

Болестта като начин да избегнете нещо неприятно

Понякога болестта ви идва на помощ, когато никак не ви се иска да правите нещо. Опитват се да ви изпратят в неприятна командировка, карат ви да се занимавате с нещо скучно и неприятно, обстоятелствата би принуждават да се срещате с неприятен човек.

Болестта като начин да отложите вземането на важно решение

Понякога човек трябва да вземе важно решение - да смени работата си или да се премести да живее на друго място, да сключи брак или да се разведе, да помоли или да поиска нещо, а той все не се решава да направи това. Идеализацията на собственото съвършенство (под формата на страх от грешка) му пречи да вземе окончателно решение. Ако сроковете го притискат, а окончателно решение няма, на помощ му се притича организмът - той се разболява и човекът има пълни основания да отложи срока за вземане на решение още малко.

Болестта като начин за манипулиране на околните

Широко разпространен начин за влияние върху околните е заплахата да се разболеете или даже да умрете. „Ако не направите това, няма да го понеса!“ - Кой не е чувал подобни думи? Обикновено този начин за налагане на собствената воля се използва от слабите хора, които нямат възможност да отстояват мнението си по друг начин. Но този начин е доста ефективен, особено ако заобикалящите ви хора ви обичат и не искат да се превръщат в източник на вашите страдания.

За да усилите ефекта, трябва поне веднъж сериозно да се разболеете - тогава за околните вече няма никакво съмнение, че не се шегувате и, искат или не, ще започнат да изпълняват всичките ви прищевки.

Болестта като начин да постигнете целта си

Понякога болестта се използва като последен довод в опита ви да докажете нещо, да постигнете целта си. Например детето иска да получи някаква играчка, а родителите му не я купуват. Трябва само да се разболеете, и мнението на родителите за тази покупка веднага се променя - кой би искал да се почувства като изверг, който отказва нещо на болно дете.

Друг вариант - изключително независимо дете с всички сили се стреми да се отърве от постоянния контрол на родителите си. Тъй като родителите изцяло контролират детето и не му позволяват да бъде самостоятелно поне в нещо, то за него остава само един начин да се отърве от тях - да се разболеете. Никой не би тормозил болния през цялото време, така че детето получава поне за известно време възможността да бъде такова, каквото е.

Болестта като следствие от неправилна поръчка

Понякога възниква парадоксалната ситуация, когато болестта е следствие от некоректно изразената вътрешна молба на човека.

Например един от участниците в нашите тренинги разказа, че няколко години безуспешно се е борил с тютюнопушенето. Най-накрая вътрешно се помолил:

Господи, помогни ми да откажа цигарите! Готов съм да всичко за това!". След два дни получил язва на стомаха, която лекувал две години. А от пушенето се отказал моментално.

Друга участничка в тренинга разказа, че след като завършила университета, започнала работа в организация, където започнали да я използват (нея, младия специалист) като куриер. Тя силно се възмущавала и постоянно си повтаряла: „Не искам да работя с крака!". В крайна сметка тя развила сериозно заболяване на краката, което я лишило от възможността да се придвижва свободно. Сега тя работи само с глава.

Кой прави всичко това

Действително, кой създава за нас болестите, ако се нуждаем от тях, за да достигнем някакви свои цели, дори и неосъзнати? Този невидим помощник се нарича „подсъзнание“.

Нашето подсъзнание е онова място, където се натрупват страховете, външните нагласи и стереотипи, личният опит, неосъществените желания и много друга информация, която не ни е необходима ежедневно и постоянно, но се съхранява в подсъзнанието през целия живот. Подсъзнанието ни е един вид „склад“ за всичко, което натрупва човек през целия си живот. И тази информация се предава на нашето съзнание, когато то трябва да вземе някакви решения.

Как става това? Много просто. Например каните се да си вземете отпуск и обмисляте къде да отидете. Имате известно количество пари и решавате да отидете на почивка в Турция. Но вие сте човек, склонен към съмнения и страхове, и вашето подсъзнание винаги би е осигурявало нужната информация. Така е и сега. Едва сте се спрели на Турция и подсъзнанието ви услужливо ви поднася информацията за терористични актове в тази страна - изведнъж си спомняте за тях. Страх ви е от терористи и решавате да заминеш за Тайланд. Но подсъзнанието ви веднага ви предава информацията за страшното цунами, взело множество жертви, и вие отново се плашите. В крайна сметка решавате да

отидете на почивка на село при баба си и паметта ви няма нито една „страшна“ информация за това място. А парите ще похарчите за нова метална врата за апартамента.

Какво е правило подсъзнанието при подобен мисловен процес? Плашило ви е? Не, то се е грижило за вас, за вашата безопасност. Да не попаднете в терористичен акт, в цунами или в някаква друга неприятност. Грижило се е за това, да не трупате излишни тревоги, да не се стресирате.

Точно тази благородна цел преследва нашето подсъзание, като предизвиква някои (не всички!) заболявания. Тези заболявания ни помагат да решим онези въпроси, които не можем да решим по друг начин - да запълним свободното си време, да получим признанието или вниманието на заобикалящите ни хора, да манипулираме околните и т.н. Като предизвиква заболяванията, то се ръководи от най-добри намерения, стреми се да ни отърве от продължителния стрес (тоест да ни спаси от тревоги). Вярно, че избира доста специфичен начин за премахване на стреса - болест, която сама по себе също е стресова. Но какво да се прави, такава е логиката на този наш невидим „помощник“. Изглежда, че нивото на решаване на проблемите от нашето подсъзание съответства на нивото на развитие на човека като цяло.

Тоест подсъзнанието е не само пазител на всички наши страхове, нагласи, ценности, идеали, но и активен участник в нашия живот, който влияе на вземането на решения и даже при нужда предизвиква заболявания в тялото ни. За щастие, когато нуждата от използване заболяването изчезне, подсъзнанието лесно изчиства болестта от тялото. Но за целта то трябва да е сигурно, че помощта му вече не е необходима и човек може сам да реши задачата, пред която е изправен (да бъде необходим, да му обърнат внимание, да повлияе на заобикалящите го хора и т.н.) без стрес.

За това, как можем да се разберем с него, ще поговорим малко по-нататък.

Като цяло, когато нещо не ни устройва и се стремим по някакъв начин да променим ситуацията, трябва па се замислим по какъв начин могат да се осъществят желанията ни. Ако не следим какви мисли ни се въртят в главата през това време, резултатът може да бъде напълно неочакван. Нашият организъм може да стане изпълнител на „поръчката“ ни, и то по начин, който изобщо не сме очаквали. Така че трябва да се научим да следим постоянно какви мисли ни се въртят из главата и по какъв начин могат да се реализират те.

1.6.3. Духовни „възпитателни“ процеси с помощта на заболяванията

Такава е човешката природа: ние никога не виждаме истинското си положение, докато не изпитаме на собствен гръб още по-лошо положение, и никога не ценим благата, които притежаваме, докато не се лишим от тях.

Даниел Дефо

Още един възможен източник на заболявания, свързан с проблемите в съзнанието ни, са „духовните „възпитателни“ процеси, насочени към разрушаване на нашите идеализации.

Нека припомним, че под думата „идеализация“ ще разбираме изключително важна за вас идея, за която сте готови да пожертвате всичко - време, взаимоотношения, здраве и т.н. Това не са никакви глобални за спасяване на човечеството, а напълно битови очаквания от типа „мъжът ми трябва да ми подари цветя за рождения ми ден“, „приятелката ми не трябва да разгласява моите тайни“ или „началникът ми трябва да поздравява служителите си при първа среща“. Ще си кажете, каква дреболия, струва ли си да губиш за това години от живота си? Погледнете се. Колко нерви и здраве губите във вътрешна или външна борба поради също толкова „важни“ причини!

За да ни успокои и да ни покаже погрешността на подсъзнателния ни избор на място, в което да влагаме силите си, животът постоянно ни поднася ситуации, в които нашите идеализации се разрушават. Той като че ли ни казва: „Успокои се, момиче! Мъжът ти вече десет години не ти подарява цветя, началникът ти вече петнайсет години не те поздравява, приятелката ти вече двамайсет години разгласява тайните ти, а ти все не можеш да се примириш. какво още трябва да стане, за да разбереш, че никога не е било и никога няма да бъде така, както си решила? Отново и отново те изправям пред ситуации, в които очакванията ти се разрушават, а ти не си правиш никакви изводи от тях. Съвсем не си добре с главата. Ще се наложи да повторим урока още веднъж като за същество със забавено умствено развитие“.

Обикновено „възпитателните“ процеси протичат чрез разрушаването на нашите идеализации във външния свят - има цели шест начина, които животът може да използва за тази цел. Но понякога, когато животът се затруднява да създаде подходяща ситуация външния свят, се използват заболявания. При това заболяването създава ситуация, при **която се разрушават** онези идеи, които водят **човека до** продължителни негативни емоции. Ще дадем няколко примера за такива „възпитателни“ процеси.

Идеализация на секса

Най-простият случай са прекалените тревоги по повод сексуалната непълноценност. Колкото повече тревоги, толкова по-голяма е вероятността мъжът да развие импотентност (психологическа), а жената -фригидност, или нещо от този сорт, но също твърде неприятно. Тоест, от каквото се страхуваш, това получаваш.

Идеализация на красотата

Друга подобна идеализация е идеализацията на красотата и собствената външност. Ясно е, че тази идеализация се среща най-често при жените, които се стремят винаги да са красиви. Но при онези от тях, които възприемат всяка пъпчица или петънце по кожата си като житейска катастрофа, е доста вероятна появата на кожни заболявания, които само ще увеличат страданията им. И никакви лечебни процедури няма да им помогнат да се избавят от това заболяване - тук ще действа третият начин за духовно възпитание: „през цялото време ще получавате онова, което презирате или осъждате у самите себе си“. Лечението тук трябва да започне не от лекарствата или процедурите, а от промяната на отношението към собственото тяло.

Идеализация на способностите

Доста често идеализацията на способностите проявява в това, че човек смята, че е способен да постигне огромни успехи и не се нуждае от ничия помощ. Той възприема всеки съвет или критика като оскърбление, възмущава се или яростно защитава убежденията си. Или пък се обижда и се затваря в себе си.

Обикновено тази идеализация се разрушава във външния свят - обстоятелствата се стичат по такъв начин, че замислените грандиозни планове се сричат през цялото време, или хората не виждат или не признават успехите на такъв човек, не оценяват усилията му, не го назначават на онези длъжности, за които смята, че е достоен (мъжете в подобна ситуация обикновено започват да пият).

Но понякога, когато дейността на човека не е свързана с общуване с други хора, на живота му се налага да прибегва до блокиране на способностите. Например ако човек работи сам и се кани да направи нещо грандиозно - да създаде нова компютърна суперпрограма, да изобрети нов вид енергия или теория, то, в зависимост от работата, у него възникват проблеми с паметта, вниманието, зрението и т.н. Той започва да забравя елементарни неща или не може за дълго да се съсредоточи над важния за него въпрос. Заболяването не е болезнено (не е радикулит), но е неприятно и блокира възможността за достигане на поставената цел.

В разглежданата сфера от нашия живот, идеализацията на способностите може да се проявява в това, че вие смятате, че имате невероятно здраве, че можете да изпиете голямо количество водка и да изядете голямо количество храна без да ви стане лошо. Може да надценявате силите си и да работите без прекъсване, да се претоварвате и да не правите нищо, за да дадете възможност на организма си да се самовъзстанови. Естествено рано или късно здравето ви ще се влоши и вие ще имате много грижи по тази причина.

Идеализация на целта

Животът може да използва много близки процеси за разрушаване на идеализацията на целта. Ще дадем пример за такъв духовен възпитателен процес.

Пример. Наталия, на 25 години. Още когато била на 15 години Наталия точно планирала бъдещия си живот: след като завърши училище да постъпи във финансовата академия, по време на следването да премине практика в чуждестранна фирма, след това да замине на стаж в чужбина, след това да работи в голяма чуждестранна финансова компания. И още от училище тя се захванала с осъществяването на тези планове — прехвърлила се във физико-математическа школа, започнала допълнително да изучава чужди езици, две години посещавала курсове за подготовка за академията. Вече като студентка, тя активно продължавала да изучава чужди езици, била на практика в чуждестранни фирми, спортувала - за да поддържа добра физическа форма. Естествено, за личен живот не ѝ оставало никакво време и тя го зачеркнала от плановете си.

След като завършила института, я изпратили за две години на стаж в САЩ. Но след три месеца обучение най-неочаквано паметта ѝ отказала, тя не можела да запомни прочетения или чути материал. Всички усилия от страна на лекарите останали без резултат и Наталия била принудена да се върне вкъщи.

След половин година паметта ѝ се възстановила, но през това време Наталия разбрала, че на този свят съществуват природа, приятели, художествена литература и много други неща, от които тя била лишена по пътя към своите цели. И сега, макар че паметта ѝ се възстановила, не иска да се върне на онзи път, по който е вървяла в продължение на много години. Тя пожелала да види света в цялото му многообразие, а не само по пътя към върховете в бизнеса.

Идеализация на независимост

Още една разпространена идеализация, която доста често се проявява при младите хора на възраст между 14 и 20 години, е идеализацията на независимостта. Тя се проявява в истерична борба за пълна независимост от всякаква форма на контрол от страна на родителите или другите хора. Понякога тази борба има неочаквани резултати - след като се е скарал с родителите си и се е отървал от контрола от тяхна страна, човек попада под контрола на болестта си. Ще дадем пример за такова развитие на нещата.

Пример. Елена, на 20 години, неочаквано се разболява от диабет. В семейството им никой никога не е боледувал от диабет, така че не било възможно да е получила това заболяване по наследство.

Оказва се, че Елена учи едновременно в два университета, като в същото време е в сериозен конфликт с родителите си, които, както ѝ се струва, се опитват да се намесват в живота ѝ. Тя се скарала с приятелите си, които, по нейните думи, са я предали. Общо взето, тя е в конфликт с всички, които се опитват да имат собствено мнение (приятелите ѝ) или се опитват по някакъв начин да се бъркат в живота ѝ (родителите ѝ).

И ето че на фона на тази тотална независимост и самостоятелност, тя неочаквано се разболява от инсулино-зависим диабет. И сега, след като станала независима от хората, тя е зависима от процедурите - инсулинът трябва да се приема по разписание три пъти в денонощието. За нея това не е живот. Тя смята, че целият ѝ живот е завършил с появата на това заболяване. Но е ясно, че това не е нищо повече от нейна фикс идея. На света живеят милиони хора, болни от диабет, и тя просто се е присъединила към тях.

Както виждаме, в този случай, без да има възможност да разруши идеята за тоталната независимост извън човека, животът използва определено заболяване. Рядко, но и това се случва.

Идеализация на общественото мнение

На вашето здраве може да повлияе страхът от критиката на околните. Например бихте искали да тичате сутрин (или вечер), за да поддържате здравето си, но смятате, че на вашата възраст това вече е неудобно. Нека тичат младите, а вие кротко ще поседите на пейката. Макар че точно младите тичат малко - това не им е необходимо, и така са достатъчно здрави. Вие имате нужда да потичате, но страхът от това, че хората ще кажат нещо за вас, ви пречи да се заемете с нещо, което ви е нужно и е важно за вас. В крайна сметка вие принасяте здравето си в жертва на общественото мнение.

Прекомерната гордост

Прекомерната гордост (идеализацията на собствената изключителност) се разрушава чрез унижението на човека. Например опитът за изнасилване на жена често има такива корени. При мъжете гордостта се разрушава от това, че без видима причина отнасят някой удар по физиономията си или претърпяват някакво друго унижение.

Понякога за тази цел животът използва заболявания. Но заболяванията винаги са такива, които се отнасят към позорните, за които е срамно да се разкаже не само на познати, но и на лекарите. Такива заболявания се срещат рядко и обикновено имат сложни медицински названия. Но те почти винаги сочат, че болният е прекалено горделив.

Еднозначна връзка няма

Вероятно могат да се дадат още няколко примера за това, как с появата на заболяването човекът се лишава от възможността да постигне някакъв резултат, на който е придавал прекалено голямо значение (т.е. го е идеализирал). Еднозначна зависимост от типа: „идеализация - конкретна болест“ очевидно няма. Във всеки конкретен случай животът използва онова заболяване, което най-добре ще послужи за разрушаването на конкретната идеализация. Или даже група от идеализации, тъй като те рядко се срещат поотделно. Общо взето, всички духовни възпитателни процеси са изградени по една схема - през цялото време получаваш онова, с което не си съгласен, което осъждаш явно или косвено. А какво представлява косвеното осъждане? Това е ситуация, в която не сте готови да приемете определена страна от живота. Спомнете си какво говорят често мъжете, когато жена им е бременна: „Ще ме устрой само момче, никакви момичета!“ И какво дете трябва да се роди в крайна сметка? Правилно, момиче, тъй като бащата не е готов да я приеме, тоест я осъжда. И това ще се повтаря дотогава, докато той престане косвено да осъжда момичетата. Това е пример с пола на детето, но точно същото може да се получи и с детето с лошо здраве - трябва само да заявите на живота, че сте готови да приемете само здраво дете и никакво друго. И така нататък. Само не трябва да се товарите с чувство за вина, ако това вече е станало и детето ви има някакво вродено заболяване. Вие нямате нищо общо с това, това са неговите (т.е. на детето) лични усложнения, вие просто инструмент за появата му на света

в болно тяло.

Ето защо, преди да започнете лечение, трябва да се замислите дали вашето заболяване няма „възпитателни“ корени и ви помага да осъзнаете погрешността на някои наши очаквания. И ако има, то трябва бързо да разгледате възгледите си относно някои твърде значими за вас идеи, които предизвикват у вас продължителни тревоги. В противен случай никакви усилия от страна на лекарите няма да ви помогнат.

Болести на тялото поради болест на духа

С това приключваме разглеждането на възможните причини за заболяванията. Но остана още един пласт заболявания, предизвикани от проблеми в още едно от нашите фини тела.

Ако си спомняте, в модела на „устройство“ на човека, който приехме, има още едно фино „духовно“ тяло, което също може да се превърне в източник на заболявания. Обикновено тези заболявания са вродени.

За съжаление, не всички деца се раждат здрави. Понякога болестта на бебето е следствие от неправилните действия на медицинския персонал при раждането. Понякога са следствие от прекалените тревоги или неправилното поведение на майката по време на бременността. А понякога всичко като че ли е било наред, а детето все пак се ражда физически или психически болно. Защо става така?

Тук трябва да си спомним за такова понятие, каквото е „зряла карма“. То отразява идеята на много източни учения за това, че всички лоши постъпки, извършени от човека през живота му, се вземат под внимание. И ако човек не е поправил последствията от неправилните си постъпки (греховете си) в този живот, това ще бъде проявено в условията му на раждане при следващата инкарнация.

Под „лоши постъпки“ разбираме преди всичко препълването на „резервоара за преживявания“ с негативни емоции. Ако човек умре с препълнен резервоар, душата му попада на най-ниските етажи на финия свят (астрала), и оттук ще дойде в нашия материален свят в следващия си живот. Естествено, стартовите условия за избор на място и условия на раждане, с които разполага, не са много големи - не е заслужил. Затова пък му се предоставя възможност да поживее в условия на различни ограничения и в тези условия да се опита да се очисти от предишните си грешки (оттук идва тълкуването на нашия свят като „чистилице“).

Преди всичко, душата на грешника няма възможност да се роди в добри условия и в напълно здраво тяло. Възможно е дори самата тя да си избере по-сложни и по-лоши условия за раждане, за да има възможност по-бързо да се пречисти от предишните си грешки.

Затова при раждането на душата, обременена от миналите грешки, за нея се подбира нервна майка, която изпитва множество тревоги по време на бременността. Такова дете ще бъде израждано от лекари, които ще направят редица грешки, и така нататък. Затова от раждането си то ще страда от различни по сложност заболявания - в зависимост от нивото на натрупаните по-рано грехове. Преди всичко то ще се роди в семейство с ниски доходи и много конфликти, в непълноценно семейство и т.н.

Ако в тези сложни условия човек успее да не се озлоби и да не натрупа големи претенции към заобикалящата го действителност или към живота като цяло (Защо аз съм болен, а другите са здрави!), то душата ще изпълни задачата, с която е дошла в този живот.

И това, за съжаление, става рядко. Раждането в тежки условия, негативните програми от неблагополучни родители, възпитаването в агресивна среда създават у човека множество негативни вътрешни програми и в крайна сметка той отново има много претенции по отношение на живота, т. е. натрупва нови грехове. Опитът да поправи предишните си грехове в сегашния си живот „е неуспешен“, душата на човека не успява да се пречисти и затова ситуацията ще се повтаря в следващия цикъл на инкарнацията.

Затова може да се предположи, че вродените заболявания са признак за силна „зряла карма“. Родителите, на които се е родило дете с тежко заболяване, само са създали подходящите условия за неговото раждане, но в никакъв случай не са причина за неговото заболяване (дори да не са правили всичко правилно, т.е. дори да са нервничали безкрайно, да са идеализирали пола или здравето на детето и т.н.). Просто душата на детето, твърде натоварена от предишните грехове, сама е избрала да се роди при тези родители, като предварително е знаела колко тежко ще ѝ бъде с тях. Но това е бил изборът именно на душата на детето, а не резултат от грешките на родителите. Никои родителски грешки не могат да станат причина за проблемите на детето - това са различни души, които имат отделни грешки (грехове на собствената им сметка в „небесната банка“), и сами изплащат дълговете си по тези сметки. Макар че телесно те могат да бъдат обединени в едно семейство и да са свързани от

кръвно родство.

Така че болното дете отговаря само за личните си грешки. И ще му потрѣбват много повече усилия, за да живее в болното тяло, и при това да не трупa претенции към живота. Много е трудно да се излекуват напълно вродените заболявания, изисква се съвместна работа на лекарите, болния и родителите.

Мисля, че вече е време да си направим изводи от тази обемна глава.

ИЗВОДИ

1. *Нашите негативни душевни нагласи могат да предизвикат заболяване на физическото тяло.*
2. *Единият възможен път за предизвикване на заболявания е ситуацията, когато нашето тяло осъществява онези негативни програми, които сме получили от заобикалящите ни хора, от средствата за масова информация и от различни други източници.*
3. *Другият път е, когато сами си „поръчваме“ заболяване, тъй като по някаква причина то ни е нужно.*
4. *Третият начин, по който менталът оказва влияние върху нашето здраве, е ситуацията, когато животът прилага заболяванията за разрушаването на нашите фикс-идеи.*
5. *Не е открита еднозначна връзка между идеализацията и конкретно заболяване. Явно животът използва заболяванията, които най-сполучливо ще разрушат нашите идеализации.*

Част 2

Универсален алгоритъм за оздравяване

Наблюдава се някакво постоянно разглеждане и изучаване на човешките болести. Конгреси и пак конгреси, свързани с болестите. Все нови и нови лекарства — все нови и нови болести, и това очевидно никога няма да свърши, ако не променим потока на нашето съзнание...

Порфирий Иванов

Сега, когато сме запознати с повечето причини, поради които могат да възникнат заболявания, ни се иска да се избавим от тях. Разбира се, колкото е възможно по-бързо. Но това е само на пръв поглед.

Затова хайде да бъдем честни сами със себе си и да се замислим — наистина ли искаме да бъдем здрави?

2.1. За какво ви трябва здравето?

Много хора посвещават маса време и сили на борбата за здравето. А замисляли ли сте се какво ще стане, ако тази цел неочаквано бъде достигната? Не всичко е толкова просто.

Да си представим, че сме здрави - какъв ужас!

Представете си, че неочаквано сте оздравели напълно - станали сте напълно здрав човек. Какво ще се промени в живота ви в резултат от това? С какво ще се занимавате? Наистина ли ви трябва това или просто си фантазирате (ще карам ски, ще правя гимнастика, ще отида на поход)? Какво ви пречи да направите това още сега? Най-вероятно нищо. Нещо повече - заедно със здравето ще ви се наложи да промените много неща в установения ви ритъм на живот, да промените навиците си, да поемете нови отговорности т.н. А кой иска подобно нещо?

Така че съвсем не всички хора наистина искат да бъдат здрави, дори и ако полагат огромни усилия в борбата със заболяванията си.

Какво може да предизвика вашето скрито нежелание да бъдете напълно здрави? Причините могат да бъдат много. Част от тях разгледахме по-рано, тук ще опитаме да ги изброим още веднъж.

Ще ви дадат допълнителна работа

Ако сега сте болни от нещо, към вас се отнасят внимателно и не работите на пълно натоварване. А какво ще стане, ако утре станете напълно здрав човек? Началникът може да ви натовари допълнително, да ви даде нови задачи, да започне да ви праща в командировки. Общо взето, с удоволствие ще започне да трови спокойния ви живот. А за какво ви е това? Вие сте свикнали със своя ритъм на живот, вашата мигрена (радикулит, кръвно, стомах) са достатъчно основание да откажете работа, която ще ви бъде неприятна. И вие никак не искате да промените живота си само за да се отървете окончателно от болезките си.

Вкъщи близките ви могат да се зарадват на вашето здраве и да започнат активно да ви товарят с походи до пазара за картофи, чистенето на апартамента или къщата, селскостопанска дейност на вилата и т.н. И няма да имате основание да откажете на техните молби или изисквания. Така че защо ви е това здраве - заедно с него ще получите цял куп допълнителни грижи?

Ще трябва да правите онова, което ви е неприятно

Още един неприятен резултат от оздравяването –ще се лишите от всичките си основания да не правите нова, което не искате. Искате да избегнете среща или близост с неприятен за вас човек - болестта ви дава пълни основания да се отървете от него. А не можете да си представите как да направите това, ако сте здрав и особено при наличието на идеализация на отношенията или общественото мнение. Може да има и множество подобни варианти, когато няма да имате основания да откажете някаква неприятна за вас работа. Общо взето, изобщо не ви трябва да оздравявате, докато не намерите друг изход от неприятната за вас ситуация.

Ще помръкне светлият ви образ

Още една причина да се вкопчите в заболяването си е тайното опасение, че когато станете здрав, няма да изпълнявате никакви вътрешни задължения.

Например много искате всеки ден да тичате, да ходите на разходки в гората, през зимата да карате ски. Искрено искате да правите това, но не го правите, защото имате проблеми с кръвното, задух, болки в гърба или краката и т.н. Обещавате си, че от утре ще започнете да правите всичко това. Но не го правите, защото съществуват обективни препятствия, които ви пречат да изпълните желаните планове - вашите болести.

И изведнъж става чудо и утре вашите болести вече ги няма. Какво тогава, наистина ли ще започнете да карате ски и да тичате? Едва ли. Мързелът, навикът да спите до късно, да си хапвате добре и да гледате всички предавания по телевизията- ще ви попречат да изпълнявате своите задължения. И няма да имате никакви обективни причини от типа на болестите, за да обясните бездействието си. В крайна сметка ще се засрамите от самите себе си, че сте се оказали толкова слаби, нищожни и слабоволни лентяи. Затова е по-добре да си оставите няколко болести и с чиста съвест да продължите да спите до късно, да си хапвате добре и да гледате телевизия.

Ще изгубите средството си за манипулация

Някои хора активно използват болестите си като средство, с помощта на което да манипулират околните. Начините за манипулация могат да бъдат много. Можете директно да обвинявате околните: „Заради вас имам високо кръвно! Вие ме докарахте до това състояние!“ Можете да заплашвате роднините, че с вас ще се случи нещо, ако не изпълнят вашите изисквания (да дойдат навреме, да не отиват някъде, да не общуват с някой неприятен за вас човек и т.н.). Като потвърждение можете веднъж-два пъти да предизвикате влошаване на заболяването, тогава те със сигурност ще бъдат меки като коприна в страха си да не предизвикат влошаване на състоянието ви. А можете просто тихо да страдате, но с такова изражение, че околните да се чувстват неловко от това, че те не се мъчат така. Така или иначе внушавате на околните чувство за вина и с негова помощ ги манипулирате.

Тоест вашата болест ви дава средство, с което да влияете върху заобикалящите ви хора и да ги карате да правят онова, което вие смятате за необходимо. Възможно е дори да не осъзнавате, че постъпвате така, просто така се получава.

А сега си представете, че на другия ден сте вече нахално здрави. Вашите роднини ще въздъхнат с облекчение и в галоп ще хукнат да решават собствените си проблеми, без изобщо да се съобразяват с вас. Ще ви хареса ли това? Едва ли. По-добре да сте болни, но да имате средство за контрол и осъществяване на вашите идеи в живота.

Губи се смисълът на живота

За това вече стана дума. Човек се нуждае от някаква цел, някакво занимание, той не може да съществува без това. Ако сте материално осигурени (апартамент, пенсия или детски надбавки), съществува вероятността да изгубите стимул за живот. Обикновено, разбира се, се намира нещо - възпитанието на внуците, била или градина и т.н. Но ако живеете в града, нямате вила, а внуците ви вече са пораснали, ставате напълно безполезни. животът губи смисъл и вие трепетно търсите някакво занимание. Тук организмът ви се притичва на помощ и ви подхвърля продължително занимание - да се борите за здравето си. Разболявате се и вие с хъс се включвате в борбата с болното си тяло. Ясно е, че тук няма за какво да се бърза. Трябва старателно да изучите болестта си - това изисква многобройни посещения при лекари, лечители, врачки, изучаване на начините за самолечение и т.н. Трябва да опитате всички начини на лечение, да ги сравните един с друг и да признаете пълната им неефективност в вашия случай. След това отново трябва старателно да изучите болестта си и т.н. Трябва ли ви да оздравявате при такъв интересен процес? В никакъв случай! Така и става в повечето случаи.

Същата ситуация понякога се наблюдава в семейства в които жената много години стои в къщи и няма какво да прави. Традиционното занимание в подобни случаи е борбата с излишните килограми.

Наднорменото тегло, разбира се, не е болест, но понякога отнема повече време и сили, отколкото което и да било заболяване. Главното в това увлекателно занимание самият процес на борба с наднорменото тегло, а не резултатът. Точно затова той често протича в продължение на години и дава възможност да се занимавате с това увлекателно нещо още много-много години. Докато не би омръзне.

От гледна точка на методиката на Разумния път продължителното недоволство от собствената външност е идеализация на красотата и външността. Освен това, в процеса на борба с излишните килограми обикновено възниква идеализация на целта. И двете успешно се блокират с цел да се научите спокойно да се отнасяте към действителността, каквато и да е тя. Докато не постигнете това, няма да постигнете и устойчиви резултати в борбата с излишните килограми.

Ще изчезнат основанията за самоуважение

Още една причина, поради която човек може дълго да боледува, е желанието да бъде в центъра на вниманието, да заема видно положение, дори ако за това се налага да търпи силна болка. Били сте известен човек, винаги са ви заобикаляли хора, които са ви демонстрирали уважението си, били сте в центъра на вниманието. По-късно, по силата на някакви обстоятелства, всичко това е изчезнало. Искате ли да се върнете към това предишно състояние и организмът ви ви идва на помощ. Развивате сложно или рядко заболяване, което привлича към вас вниманието на много хора. Имате причина да обикаляте различни клиники, да се срещате с най-известните специалисти и после с гордост да разказвате на познати, че професор „ХИКС“ не ви е помогнал, професор „ИГРЕК“ също не се е справил и сега цялата надежда е в професор „ЗЕТ“. Ясно е, че и „ЗЕТ“ в случая ще се окаже напълно безполезен. Това прилича на търсенето на смисъла на съществуването, но всичко е много по-мощно, привлича множество хора, включително и някои много известни. Трябва да кажем, че доста болни с удоволствие играят играта „Хайде сега се опитай да ме излекуваш!“ и с удоволствие печелят срещу лекарите и лечителите.

Помислете си, струва ли си да оздравявате

Така че за много хора е абсолютно ненужно да бъдат здрави. По-добре да оставите всичко както си е. Вече сте свикнали с това положение, знаете как да се държите при влошаване. Свикнали сте с болестта си, тя се е превърнала в част от живота ви. И не искате нищо да промените, тъй като не е ясно какво ще правите в бъдеще с това неясно здраве.

Ако това е така, то едва ли има смисъл да четете тази книга по-нататък. Наслаждавайте се на живота, в който има такова събитие, като вашата болест. Разбирате, че тя ви е нужна за нещо и сте й благодарни за това. Научили сте се да се радвате на живота, независимо от различните болести.

Ако все пак държите на това, че искате да сте здрави, независимо от всички произтичащи от това грижи, значи трябва да преминете към следващата глава на книгата. А сега е време да направим изводите.

ИЗВОДИ

1. Почти всички хора се стремят да са здрави. Но съвсем не всички си представят какво би станало, ако неочаквано оздравеят. Животът им може да стане доста по-некомфортен, отколкото е сега, дори и с болестта.

2. След като оздравеете, може да получите много задачи, които избягвате заради болестта. Няма да и основания да откажете неприятните за вас срещи и контакти.

3. След като оздравеете, ще би се наложи да изпълните онези обещания, които сте си давали преди. Тъй като така или иначе няма да ги изпълните, ще се засрамите от самите себе си, а това е неприятно.

4. След като оздравеете, вече няма да можете да внушавате на околните чувство за вина и с това да манипулирате поведението им.

5. За някои хора борбата за здравето им е единствена цел в живота, затова оздравяването за тях ще означава, че животът им е изгубил смисъл.

в. По този начин съвсем не всички хора имат нуждата да бъдат здрави и това трябва да бъде ясно осъзнато, за да не губят излишни сили и пари в безполезна борба с болестите, които са им нужни.

2.2. Време или пари?

Хората не оценяват здравето, докато не се разболеят.

Томас Фулер

Сега, когато окончателно сте определили целите си, нека помислим какво искате в действителност.

Ясно е, че искате да сте здрави. Но колко силно го искате и на какво сте готови за това? Готови ли сте заради здравето да отлепите седалищните си части от стола (креслото, дивана) и да направите нещо като гимнастика? Или вашето желание не стига по-далеч от готовността да отворите портфейла си и да закупите поредната порция лекарства, за да не промените нищо в живота си? Ясно е, че повечето хора избират второто. Това не е нито добре, нито зле, а е просто отражение на това, доколко ценим здравето си, какво място заема то в ценностната ви система? За повечето хора в системата на техните ценности здравето стои след семейството, децата, работата, контактите, любовта, секса, парите, самореализацията и т.н. А каквото не цениш, в каквото не влагаш време и сили, това нямаш — такава е общата закономерност.

Вече разглеждахме разпространения стереотип на мислене за това, че здравето е безплатен ресурс, който животът ни дава. А хората не ценят онова, което е безплатно - това е известно на всички ни. Може би точно затова сега се раждат толкова много болни деца - за да се учат още от детството си да ценят такъв дар, какъвто е здравето?

Общо взето, повечето хора предпочитат да купуват здравето с пари, и то колкото е възможно по-евтино. А защо да плащат, когато другите получават това наготово?

Това, разбира се, е шега. Но тя отразява нашето отношение към здравето: би ни се искало да разполагаме с него винаги, без да правим нищо за неговото запазване. В краен случай сме готови да си платим, само и само по-бързо да го върнем.

Междувременно човечеството вече е изработило множество методики и оздравителни системи, които позволяват да се живее без болести до дълбока старост. Но това се използва буквално от единици. И то най-често след като вече ги е повалило тежко заболяване и са били принудени да се спасяват от него със собствени сили.

Два подхода

Може да се каже, че съществуват два принципно различни подхода към запазването или възстановяването на здравето.

Излекувайте ме

В първия случай човек смята, че здравето трябва да му бъде дадено от някой страничен човек – лекар, лечител, чудодееен препарат или апарат. Неговата роля в този процес е малка- само да гълта хапчета и да мести тялото си от една оздравителна процедура на друга. Той смята, че от него не зависи почти нищо, всичко зависи само от специалистите, които трябва да върнат здравето му.

Точно такава е отношението на повечето хора към медицината: „Дошъл съм на преглед и лекарят е задължен да ме излекува! А ако не ме излекува, ще подам жалба срещу него. И ще отида при друг лекар, той ще ме излекува със сигурност!”

Към положителните страни на този подход може да бъде отнесена възможността да оздравеете с минимална загуба на време и усилия (разбира се, ако ви провърви и лекарят лекува точно това, което ви боли). Плащате си и получавате желанния резултат – здраве.

Друг вариант на същия подход е закупуването на различни чудодейни лекарства или биологично активни добавки. Харчите пари, бързичко изяждате (или изпивате) всичко това и чакате изцеление. Опитвате се си купите здраве от аптеката.

Този подход действа, ако причината за заболяването е във физическото или енергийното тяло – точно те се поддават на въздействието на лекарствата и лечебните процедури. Ако причината за болестта е в сферата на емоциите или в ментала, то подобно лечение трае много години и вместо желанния бърз резултат получаваме огромна загуба на сили, пари и здраве.

Аз оздравявам

При втория подход човек смята, че здравето зависи единствено от самия него. Той сам извършва някакви процедури или упражнения и здравето се връща при него. Така действат източните оздравителни методики (йога, ци гун), системата „Рожба” на Порфирий Иванов, системата на М. Норбеков и други. Никакви лекарства, никакви външни въздействия от страна на лекари и лечители – твоето здраве е в собствените ти ръце и в ничии други! За да оздравееш, се изискват само време и собствените ти усилия.

Подобен подход, ако му се отдели достатъчно време, може да доведе до пълноценно здраве. Но не напразно направихме уговорката – „ако”. Той винаги изисква много време и сили, понякога даже цял живот, и трябва да градите светогледа си според тази оздравителна система. Но хората са независими същества и не искат да градят живота си по чужди правила, даже в името на здравето. А и мързелът пречи да се напрягаш всеки ден.

Общо взето, този подход е добър, но за съвсем малко хора – упорити, волеви, разполагащи с

много свободно време, което не могат да използват за нищо по-добро от оздравителните процедури.

Има, разбира се, множество междинни системи, които вземат под внимание достойнствата и недостатъците на двата подхода. Поскачал си малко, пийнал си ампулата с изцеляваща отвара и като че ли вече си здрав. Обикновено докато не премине действието на ампулата. Но затова ще поговорим малко по нататък.

Ще разгледаме оздравителните системи, базирани на двата подхода, а вие сте свободни да изберете която искате. Само трябва да имате предвид, че при неправилен избор на средства или начин на лечение загубата на време, сили и пари при първия подход значително ще надвиши *загубата* на време и сили, необходими за оздравителните процедури при втория подход. Да не говорим за явната икономия на средства, тъй като при използването на оздравителните системи обикновено не трябва да се харчат никакви пари. Или трябва (за специална екипировка или заплащане на семинарите), но в много малки количества. Така че си помислете.

А ние през това време ще направим поредните изводи.

ИЗВОДИ

1. *Здравето е онзи дар, който ни се дава напълно безплатно още с раждането и затова не сме свикнали да го ценим.*

2. *Съществуват два принципно различни подхода към възстановяването на здравето. При първия подход човек смята, че от него не зависи почти нищо. Той се надява, че здравето ще му бъде върнато от лекари или лечители, а той просто им предоставя тялото си за изцеление. Този подход обикновено действа добре, ако източникът на заболяването е във физическото или ефирното тяло.*

3. *При втория подход човек смята, че здравето зависи единствено от самия него. Той започва да работи върху тялото и духа си и по този начин възстановява здравето си.*

4. *Вторият подход обикновено гарантира възвръщане на здравето, но изисква значително повече време и усилия.*

2.3. Всичко е толкова просто

Единственият начин да запазиш здравето си е да ядеш онова, което не обичаш, да пиеш онова, което не ти харесва, и да правиш онова, което не искаш.

Марк Твен

Тази част на книгата се нарича „Универсален алгоритъм за оздравяване“, а в нея става дума за изключително странни неща - трябва ли ни да сме здрави или какво ни е по-скъпо: времето или парите? Може би ще запитате какво отношение има всичко това към алгоритъма за оздравяване? Ако такъв алгоритъм съществува, кажете ми го и то по-бързо! За да се отърва възможно най-бързо от болестите си. И да мога смело да започна да трупам нови.

Така или приблизително така мислят хората, когато изучават някое ново лекарство, медицински апарат или оздравителна система. Всички искат да са здрави и то колкото се може по-бързо. Не им се ще да губят време и пари с излишни грижи. Но съществува ли изобщо такъв метод или апарат, който би могъл да излекува всяко заболяване?

Съществува ли универсално лекарство?

Трябва да кажем, че тази идея никак не е нова. Още в Средните векове учените алхимици усилено търсели универсално лекарство за всички болести. Това лекарство се наричало „панацея“.

Ясно е, че на алхимиците не им е провървяло. Но когато четем рекламните каталози за съвременна апаратура за квантова терапия или поредния комплекс от биологично активни добавки, оставаме с впечатлението, че панацеята най-после е открита! Толкова убедително производителите описват достойнствата на своята стока, че без да искате у вас се създава увереността, че тези апарати или отвари могат да излекуват всичко! Толкова универсални са те.

Ясно е, че тук става дума за известно преувеличение. Панацеята не съществува и едва ли някога иде се появи. Вече стана ясно, че съществуват много причини поради които човек може да се разболее. Нима при такова разнообразие от причини може да съществува ефикасно средство или апарат, който да отстрани всичко това? Вероятността е много малка.

Съвременната наука е достигнала до нивото на енергоинформационното програмиране на клетките. Върху клетките на болния орган въздействат различни електромагнитни или чисто информационни излъчватели, в които е записан спектърът на излъчванията на здравата клетка. В крайна сметка клетките на болния орган оздравяват принудително. Но това е работа на нивото на енергийното тяло! Това тяло наистина може да бъде излекувано под въздействието на външни излъчватели.

А ако причина за заболяването е хроничното преяждане (или недохранване) и липсата на физическо натоварване или пък тя се крие в областта на ментала, или в емоционалната сфера, то заболяването неминуемо ще се върне! Ще се върне в момента, в който престанем да въздействаме върху клетките на организма чрез тези излъчватели. Естествено, че производителите на нова апаратура едва ли ще признаят тази простичка мисъл - те са сигурни, че са измислили поредната панацея! Но към тази тема ще се върнем по-късно.

Ще бъдем напълно здрави

Ако се върнем към темата на нашите разсъждения - как да намерим алгоритъм за бързо излекуване точно на вашето заболяване, независимо от това в какво се корени то, то тук всичко е много просто. Този алгоритъм е известен на всички. Включително и на вас, но не искате да си го признаете.

За да разберете това, ще се върнем към нашето определение за здравето. Здрав наричаме онзи човек, при когото са здрави всички тела - физическото, енергийното, емоционалното, менталното и духовното. Корените на вашето заболяване са в едно от тези тела и вие не знаете в кое. Най-вероятно в няколко наведнъж, тъй като рядко може да се намери човек само с едно отклонение от здравето състояние. А нали всичките ни тела трябва да бъдат здрави! Значи, трябва да ги излекуваме всичките! Абсолютно, паралелно или заедно, няма значение. Точно в това се състои алгоритъмът за излекуване на вашето заболяване. Не някакво конкретно лекарство за черен дроб, радикулит или високо кръвно налягане, а напълно здравето състояние на всички съставни части на вашия организъм. Тъй като болката или болният орган най-често са само следствие от някакви нарушения във вашия организъм. Често можете да чуete това от специалистите по източна медицина.

Не всичко е толкова просто

Например ако имате високо кръвно налягане, специалистите по източна медицина няма да ви предложат да се борите точно с кръвното, а ще ви препоръчат да започнете да се занимавате с бъбреците, тъй като точно тяхната неправилна дейност води до нарушения в тръбното. Така че можете да се спрете на това ниво на Мисли и да започнете да работите над бъбреците си.

Но защо точно над тях? Нали неправилната дейност на бъбреците също не се е появила просто така. Бъбреците отговарят за енергетиката на нашия организъм. Значи вашата енергетика е отслабена, тоест не подхранвате достатъчно енергийното си тяло или отдавате прекалено много енергия на заобикалящите ви хора. А това вече е проблем на вашия ментал. Така че какво трябва да лекувате - бъбреците си или неправилните си убеждения? Или просто да се заемете с енергетична гимнастика и всичко ще се възстанови от само себе си, независимо от вашите убеждения?

Можете да се спрете на всеки етап - можете принудително да свалите кръвното си с лекарства или да започнете да работите над бъбреците, можете да се зареждате енергетично или да потърсите кои ваши вътрешни нагласи са довели до нарушения в енергетиката. Ще ви помогне всеки подход, просто при използването щ лекарствата ще ви се наложи да ги вземате всеки ден. При работата с бъбреците ефектът ще трае няколко месеца. Ако започнете редовно да изпълнявате енергетични практики, всичко ще бъде наред, докато траят тези практики. Ако откриете грешните си нагласи и се откажете от тях, ефектът ще бъде по-продължителен - докато у вас не възникне нова погрешна нагласа.

Отново главата

Ето че отново стигнахме до идеята, че за всичко е виновна главата ни, тоест съществуващите в нея идеи и нагласи относно нашето тяло, неговите възможности и отношението ни към него. Това не означава, че ви призоваваме да се откажете от медицината и да се занимавате само със собствените си мисли. За много хора това е просто невъзможно поради най-различни причини. Даже авторът на тези разсъждения има някои болестки, за които не може сам да разбере какви грешни нагласи стоят в основата им. Затова трябва да търсим причините за заболяванията си в сферата на ментала но не е нужно да преувеличавате способността си да ги *открием* там.

Оттук произтича един съвсем прост извод: трябва да работим над всички наши тела едновременно и тогава едно такова тотално почистване ще даде неминуем резултат. Естествено - положителен.

Всъщност точно в това се състои универсалният алгоритъм на оздравяването. Започваме да се занимаваме с нашето физическо тяло, едновременно подхранваме енергийното си тяло и преграждаме пътищата за ненужно изтичане на жизнени сили, избяваме се от отрицателните емоции с помощта на всички достъпни за нас техники и паралелно следим за това, какви погрешни убеждения водят до възникването на тревоги и проблеми със здравето. При такъв тотален подход пропуските в някой план

(физически, емоционален и т.н.) ще се компенсират от подобряване на състоянието в друг план. И организмът все пак ще оздравее и ще се подмлади.

При това можете да използвате всички достижения, които са разработили древната и съвременната медицина, науката и системите за оздравяване. В следващата част на книгата ще разгледаме някои от тях и ще изкажем своите съображения относно тяхното целесъобразно използване.

Болестта не се предава толкова лесно

Тук бихме искали да се спрем на още нещо. Човек трябва да се ражда и да живее здрав, неговото предназначение е да се радва на живота и в същото време да е благодарен на Твореца за прекрасния свят, който той е създал. Но малко хора успяват да живеят така.

Детето безпричинно се радва на живота и изпълнява своето предназначение. Но когато порасне и осъзна правилата, по които живеят хората, то престава да се радва - обикновено нещо не му достига за това (пари, любим човек, жилище, работа, признание и т.н.). Безпричинно се радват на живота само онези, които хората възприемат като слабоумни (блажени). И наистина на какво толкова се радва, когато всички непрекъснато се тревожат? Трябва да го лекуват, за да стане като всички (тоест, угрижен от някакъв проблем).

Всъщност, както вече ви е известно, всяка наша тревога е свидетелство за това, че не приемаме света такъв, какъвто е тук и сега. Съгласни сме да престанем да се тревожим само тогава, когато нещо в света се промени: появят се любим човек и жилище, мъжът ни започне да печели повече или спре да ни изневерява, детето започне да се учи добре или престане да стои пред компютъра и т.н. Смятаме, че докато това не стане, нямаме на какво да се радваме, и постоянно сме недоволни от нещо. За да докаже илюзорността на нашите убеждения, животът е принуден да прилага специални „възпитателни“ процеси, за да разруши същите тези наши идеи относно това, какво и как трябва да се случва. Тоест животът се занимава с духовното ни възпитание, като поправя неправилното ни отношение към реалността. И понякога за тази цел използва заболяване, от което се стараем да се отървем на всяка цена, без да се замисляме над неговия произход.

Така че достатъчно често болестта представлява поредният урок по пътя ни на духовно развитие. Излиза, че болестите, според замисъла на Твореца, трябва да спомогнат за нашето духовно развитие. А ние ги атакуваме с таблетки или с най-новата апаратура. И край на цялото ни духовно възпитание.

По-точно не е край, тъй като сме си останали с нашите погрешни убеждения и на живота ще му се наложи да измисли някакъв друг начин, за да ни ги посочи. Възможно е да ни подготви някакви нови проблеми – не случайно някои лечители твърдят, че като изгоните болестта, можете да привлечете към себе си (но не към другите!) други неприятности или нещастия.

Не бързайте да се излекувате

Общо взето трябва да се лекувате, но не трябва да забравяте и за душата. **Всяко** заболяване **може** да бъде разглеждано като сигнал за това, **че по** някакъв **начин** се отнасяме неправилно към света. И да не бързаме да се отървем от него, а първо да усвоим урока, който се опитва да ни даде чрез това заболяване учителят, наречен живот. Ако не разглеждаме заболяването си като повод за размисъл, а само като досадна пречка по пътя към реализирането на поредните ни идеи, ситуацията може да се усложни. Ние не чуваме онези сигнали, които ни изпраща животът, и той ще бъде принуден да усили въздействието си.

Затова, разбира се, трябва да се лекуваме и да се стремим да бъдем здрави. Но ако сме се разболели, **трябва да се** замислим по какъв начин **сме** създали заболяването в живота си. На какво ни учи то, какви наши вътрешни желания удовлетворява и какъв урок ни дава. Ако не усвояваме уроците, последствията могат да бъдат не особено добри.

Проблемът с масовите лечители

Като изхождаме от заявените позиции, веднага възниква въпросът: добре ли постъпват онези силни лечители, които лекуват тълпи от хора? И, както става ясно, ги лишават от стимул за духовно саморазвитие.

Отговорът тук е очевиден. Ако човекът е просто обект, върху който учителят извършва своите манипулации и го спасява от заболяването, то това преди всичко не е много добре, тъй като човек се лишава от необходимостта да се замисли над това, **с какво и как сам си е създал това заболяване**. Тоест, отнема му се необходимостта да се занимава с духовното си развитие, да се замисля върху причините за възникналата ситуация и т.н.

Ако болният човек; участва активно в процеса на своето изцеление - прощава, опитва се да осъзна заблудите си, променя отношението си към живота, начина си на мислене - значи всичко е

чудесно.

Така че можете да се обръщате към лечители. Но е желателно да се обръщате към такива, при които самите вие ще участвате активно в процеса на оздравяването си.

А за нас вече е време да направим изводите от тези разсъждения.

ИЗВОДИ

1. *Хората винаги са търсили и продължават да търсят универсално лекарство, което може да лекува всякакви болести. Най-вероятно такова лекарство не съществува, тъй като има невъобразимо множество причини, поради които нашето тяло може да се разболе.*

2. *Може да бъде измислено техническо устройство, което принудително ще поддържа организма ни в състояние, което да оценяваме като здраве. Но тогава възниква зависимост от това устройство (нещо като патерици), без което човек вече няма да може да съществува.*

3. *По-правилен е естественият път за получаване на здраве. Човек става здрав, когато са здрави всичките му тела. Затова трябва да ги заздравявате едновременно – това е универсалният алгоритъм за излекуване от всяко заболяване.*

4. *Болестта често играе ролята на поредния урок по пътя нашето духовно развитие. Затова трябва не само да се отърваваме от нея, но и да се замисляме над това, на какво ни учи тя, как сами сме създали болестта в живота си. Безразсъдното избягване от болестта блокира нашето духовно развитие.*

Част 3. Работим с физическото тяло

Ах! Това беше толкова отдавна! Бях млад и глупав. Сега съм стар и глупав!

Хайнрих

Тъй като вече знаем универсалния алгоритъм за излекуване от всички болести, не ни остава нищо друго освен да пристъпим към реализацията му. И в резултат на това да станем напълно здрави, ако това случайно ни е необходимо.

Нас ни манипулират

Но и тук нещата не са толкова прости. Количество книги, списания, вестници, радио и телевизионни предавания всекидневно ни затрупват с информация за различните начини и средства за подобряване на здравословното ни състояние. При това обикновено тази информация ни се поднася в такава форма, че оставаме с впечатлението, че именно това е панацеята за всички болести! Едва успявате да си купите и използвате рекламираното лекарство, и веднага ви съблазняват с друго, което било по-ефективно, и така до безкрайност.

Трябва да кажем, че в тези предложения има определени тенденции. Колкото по-упорито ни внушават, че само този метод или това средство иде реши проблемите ни, толкова по-скъпо струва то. Никой няма да харчи средства за рекламирането на евтини и съвсем безплатни начини за изцеление (като гладуването или уринотерапията). Новите препарати ни се представят като изключително ефективни постижения на съвременната наука, базиращи се на древни (тибетски, китайски и т.н.) познания. Ясно е, че е трудно да се устои на подобен психологически натиск и ние тичаме да купим вълшебния препарат, чието място след половин година бива заето от друг, по-вълшебен от вълшебния препарат, който може да излекува същите онези наши заболявания, само че вече два пъти по-добре. И отново страшно ни се приисква да си купим новия продукт на майсторите на рекламата.

Всичко това е неприкрита манипулация на съзнанието ни (внушение за ментални заклинания) с цел да ни бръкнат в джоба. За съжаление, трудно е да й устоим тъй като рекламните текстове и клипове се измислят от професионални психолози, които са добре запознати с методите за влияние върху подсъзнанието на човека. Въпреки това, разбирайки възможните причини за появата на болестите, **можем да се** научим приблизително да оценяваме върху кои тела **оказва** влияние един или друг лечебен или оздравителен метод или препарат. И съзнателно да включваме (или да не включваме) това средство в арсенала си по пътя към здравето (ето, самият аз използвах думата „арсенал“, което отразява разпространената идея, че човек трябва да се бори за здравето).

По-нататък в тази книга последователно ще разгледаме какви начини и средства съществуват, за да докараме едно или друго наше тяло до нормалното му състояние. Ясно е, че тук ще разгледаме само начините или средствата, които са известни на автора. Но заложените в основата на разглеждането принципи ще би позволят в бъдеще самостоятелно да определяте на кое тяло оказва въздействие новото средство или метод, които ви се предлагат. И да направите своя съзнателен избор.

Веднага ще отбележим, че няма да засягаме начините и редствата за лечение, които ни предлага

официалната медицина. Тя върши своята добра работа, както може, за което ще ѝ благодарим. А ние с вас ще разгледаме предимно такива начини и средства, които помагат на човек да бъде здрав без помощта на лекарите. Ще започнем разискването на тези проблеми от това, което можем да докоснем или да измерим, тоест от нашето физическо тяло. Ясно е, че идеи за подобряване на здравословното му състояние ще има предостатъчно. Ние ще разгледаме само някои от тях.

3.1. Един час на ден в името на здравето!

Пушенето е Вредно, пиенето е противно, а да умираме здрави е тъжно.

В. Вишневски

Молим ви да не възприемате написаното по-горе название на главата като тост и покана за почерпка. Просто ви **предлагаме** поне един **час** на ден **да посвещавате на** здравето си, тоест да поработите над **физическото** си тяло. За една седмица ще ви се съберат седем часа, за един месец - тридесет, тоест по-малко от едно денонощие и половина. Не е толкова много, ако си спомним колко време хабим, за да се отървем само от едно никакво остро респираторно заболяване или от грипа. А за да се излекуваме от сериозните болести, е необходимо значително повече време, с едно-две денонощия няма да ни се размине. Така че решавайте сами как предпочитате да си запълните времето.

На кого му трябва

Тъй като в тази глава ще стане дума за работа върху физическото тяло, всички следващи разсъждения и препоръки се отнасят за хората, чиято работа не е свързана с физически труд.

Ако вашата професия е такава, че се занимавате физически труд (вдигате и пренасяте тежки неща, полагате физически усилия за извършването на някакви операции), едва ли са ви необходими някакви специални физически упражнения - такива имате достатъчно на работното място. Те ще ви бъдат необходими, ако извършвате само еднообразни действия, например при работа на конвейер. При еднообразните операции работят едни групи мускули, а други бездействат, като по такъв начин организъмът не получава пълноценно раздвижване.

Ако поради професията си сте принудени да не се движите много и да седите дълго на едно място (на масата, на компютъра, в колата), вашият организъм задължително се нуждае от раздвижване. Иначе той ще си остане такъв, какъвто е сега - слаби мускули, излишни килограми, странна фигура, периодични или хронични заболявания. И дори ако поради младостта вашето тяло все още се намира в добро състояние, с течение на времето със сигурност ще заприличате на вашите по-възрастни колеги, които не са отделяли внимание на здравето си.

За да избегнете всичките тези неприятности, задължително трябва да обръщате внимание на физическото си тяло. И за целта трябва с усилия на волята (ех, откъде да я вземем, като работата постоянно ни подpira!) да отделите поне час на ден за любимия човек, тоест за себе си.

Можете, разбира се, да организирате и по друг начин спортните си занимания - по три часа през почивните дни - това е много по-добре от нищо. Но не трябва да заместите тази програма с походи в планината веднъж годишно - номерът ви няма да мине. За една година ако не поддържате организма си в работна форма, мускулите ще се отпуснат и тогава катеренето в планината ще мине без особен успех.

Какво да ви препоръчаме

Сега май е моментът да се спрем на някакъв конкретен комплекс от физически упражнения и да възкликнем: ето това е нещото, което неминуемо ще ви спаси! Но по-рано ние вече казахме, че нямаме собствена програма, а използваме готови. А готови програми има толкова много, че човек не знае с какво да започне. Затова ще започнем от най-простото. Тоест с ежедневната гимнастика.

Гимнастика

Съществуват много видове гимнастика, които се свеждат до изпълнението на някакъв комплекс от упражнения, с които се раздвижват всички мускули на тялото ви.

Това може да бъде най-обикновена гимнастика с прикляквания, наклони напред и настрани, извиване на тялото, раздвижване на ръцете и краката във всички все още движещи се стави. Ако можете, използвайте и гирички, някакви приспособления или тренажори - това значително ще увеличи ефекта от заниманията.

Разбира се, да прикляква и размахва с ръце цял час ще само някой абсолютен фанатик на тема здраве. Но ако отделите за целта поне петнадесет-двадесет минути сутрин и около двадесет минути вечер или през работно време, вашият организъм ще ви бъде изключително благодарен и ще ви възнагради с добро здравословно състояние.

Ставна гимнастика

Ако обикновената гимнастика не ви е по вкуса, опитайте нещо по-специално. Например ставна

гимнастика, която е описана подробно в книгите на Мирзакарим Норбеков. Това е комплекс от специално подбрани упражнения, въздействащи върху всички участъци на опорно-двигателния апарат на човека. Ставната гимнастика може да се използва от хора на всякаква възраст.

Сигурно има и други комплекси от физически упражнения - можете да използвате всеки един от тях, само и само тялото ви да получи полагащата му се доза натоваване.

Динамична медитация

Ако изпълнението на прости физически упражнения ви се вижда скучно, опитайте динамичната медитация. За целта си пуснете тихо ритмична музика (само че не рок или рап), най-добре някаква музика от индийски филми. И позволете на тялото си да извършва всякакви движения под ритъма на тази музика. Забравете за всичко, просто слушайте музиката и се опитайте да я почувствате вътре в себе си, и тялото ви ще започне да изпълнява в такт някакви движения. Те могат да бъдат и много странни и неочаквани за вас, но не се плашете. Може би в миналия си живот сте били танцьорка и сега вашето тяло ви напомня за това.

Това не трябва да са типови танцови движения, а просто въртене и избиване на тялото в такт с музиката. Позволете на тялото си да реагира на музиката както то пожелае. Ако него го мързи или се държи сковано, отначало съзнателно допълвайте движенията си с различни наклони, въртения, местете се нагоре-надолу. Постепенно организмът ви ще се отпусне и ще се научи много ритмично и пластично да се движи в такт с музиката.

Най-добре е да изпълнявате динамичната медитация с затворени очи. Разбира се, трябва да правите това, когато сте сами, за да не чувствате върху себе си съчувствените погледи на околните. Или, което е още по-зле, да изслушвате критичните им коментари, че трябва да си извадите „жълта“ книжка.

Шейпинг, аеробика, подвижен спорт

Ако къщи нямате условия за раздвижване (прекалено малка жилищна площ, прекалено много зрители и коментатори, не ви стига воля да принудите себе си да се раздвижите сутрин), можете да се възползвате от услугите на различни спортни зали, клубове или фитнес центрове (ако имате достатъчно средства за това).

За жените има богат избор от предложения за всякакви динамични (тоест подвижни) раздвижвания - шейпинг, аеробика, обикновена гимнастика, танци и т.н.

Ако близо до вас няма спортен клуб, можете да си купите DVD с различни упражнения и да ги изпълнявате.

Мъжете предпочитат по-мъжките занимания, изискващи повече физически усилия - това може да бъде бодибилдинг, футбол, волейбол и т.н. Хубаво е всичко, което ще ви позволи да раздвижите както трябва всички мускули на тялото си.

Струва си също така да споменем заниманията по тенис, бадминтон, плуване, джогинг (с допълнителни загряващи упражнения), ски-ходене и т.н. Само че трябва да спортувате редовно, не по-малко от два пъти седмично.

Чигун, йога, други източни методики

Към тази категория спадат заниманията с класическа хата йога, чигун и всички други видове източна гимнастика и специални видове борба. Тези методики освен че раздвижват физическото ви тяло, обикновено работят и с вашата енергия. Тоест заедно с раздвижването на физическото тяло по един или друг начин съзнателно се зарежда и енергийното ни тяло.

Естествено, при обикновената гимнастика и при спортните занимания ние зареждаме и енергийното си тяло. Но това става от само себе си, несъзнателно. А при източните методики заедно с упражненията за тялото ние мислено работим и с потоците жизнена енергия (чи, прана), като ги насочваме към различни органи на тялото ни. Ясно е, че тези методики са по-ефикасни както за физическото, така и за тялото на здравето (тоест енергийното тяло).

Сигурно има още много системи и методи за работа върху физическото тяло - можете да използвате това, което ви допада. Единственото, което трябва да спазвате при избора на методика за работа върху тялото, е, че при нея трябва да се раздвижват всички стави и мускули на тялото не по рядко от два пъти седмично, или общо не по-малко от шест-седем часа седмично. Ще видите, че тялото ще ви бъде благодарно за тази грижа!

И още нещо. На Изток казват, че здравословното състояние на човека се определя по гъвкавостта на гръбначния му стълб. А в какво състояние е вашият гръбначен стълб? Можете ли, без да сгъвате колена, да стигнете с длани пода пред вас? Можете ли да се извивате кръста настрани или да се наведете назад? Ако не, за какво здраве претендирате? Започнете да работите върху себе си и

гръбначният ви стълб ще ви се благодари с отлично самочувствие.

Ясно е, че всички препоръки, които ви дадохме, не могат да заменят помощта на специалистите, които се занимават с физическото тяло. Тоест паралелно можете да ходите на различни лечебни масажи. Не е зле да отидете на специалист по мануална терапия, който да намести гръбначния ви стълб - така част от заболяванията ви сами ще си отидат. Можете да си правите различни водни процедури, да ходите на солариум и т.н. Когато се занимавате с такива неща, организмът ви знае, че вие се грижите за него, че той е на почит, че го цените.

Само че под грижи за здравето не трябва да разбирате само посещенията при специалистите, вие самите също трябва да се потрудите! Иначе организмът ви може да сметне, че се опитвате да си купите здраве, и ще се възпротиви срещу такова неуважително отношение към себе си.

Какво може да ви попречи

Сигурно сте чели неведнъж посочените по-горе препоръки. Сега ги прочетохте отново и въпреки това не предприехте нищо. Защо, какво или кой ви попречи да ги изпълните? Нищо и никой, освен вас самите. По-точно вътрешните ви нагласи по отношение на здравето. А те са добре известни. Да разгледаме някои от тях.

Нямам време

„Нямам време, имам такъв режим на работа, че не мога да се занимавам с гимнастика“ - така повечето хора оправдават нежеланието си да променят нещо в живота си. Но толкова ли е трагично положението? Това е типичната позиция на жертва на гадния живот, която е принудена да се труди от сутрин до вечер и няма възможност да отдели време за здравето си. Вие сте жертва на обстоятелствата и нищо не можете да промените, дори не се опитвате. Но дали в действителност сте такава жертва?

Замисляли ли сте се кой ви е избрал тази работа? Ясно е, че когато сте я избирали, най-малко сте мислели за здравето си. Но сега, когато вече е минало доста време и работата не ви е осигурила нито богатство нито свобода, нито здраве, струва ли си да се вкопчвате в нея? Какво ви пречи днес така да си наредите нещата, че да имате възможност да отделяте време и за здравето си? Нищо освен страховете, съмненията и други глупости в главата ви, тоест вашите неизказани убеждения и ценностна система, в която за здравето няма място. Но само ако промените нещо в отношението си към здравето, веднага ще намерите време за него, или ще намерите работа, която да ви позволява да се грижите за тялото.

Има и по-важни неща

„Разбирам, че здравето е много важно, но имам толкова много ангажименти, че не мога дори да се наобядвам като хората, да не говорим за гимнастика“.

Това вътрешно убеждение показва, че в ценностната ви система здравето е на много ниска позиция спрямо работата, парите, бизнеса и други „важни“ неща. И така ще бъде, докато организмът ви разполага с достатъчно ресурси, които сте получили по рождение, за да поддържате избора от вас начин на живот. А после, когато безплатните ресурси свършат, организмът ще ви накара да се погрижите за себе си, тоест ще ви принуди да оцените здравето си подобаващо. Това се прави по известния ни вече начин - появява се заболяване, в резултат на което вие ще бъдете принудени да отделяте повече време и сили за лечение. Ако не обръщате внимание на потребностите на организма, тоест опитвате се да потиснете болестите, не след дълго здравето ви може да стане единствена ценност за вас, всички предишни ценности да отидат в небитието - това е вариантът с много тежко заболяване.

За да не принуждавате организма си да предприема крайни мерки по отношение на вас, не оставяйте здравето на заден план, отделете време и място и за него в живота си. За целта е необходимо само редовната гимнастика и спортните занимания да станат неизменна част от начина ви на живот.

Нямам условия

„Може би бих се заел с нещо, но нямам подходящи условия“ - това е друго типично оправдание за нехайното отношение към здравето.

Наистина, много хора живеят в малки жилища, нямат пари за фитнес и други спортни занимания. Значи ли това, че те имат реални основания да се чувстват жертви на ужасни обстоятелства, лишени от възможността да се погрижат за здравето си? С какво право? Когато имат желание, хората спортуват дори в затвора, а там условията очевидно са по-лоши, отколкото в боксониера или в общежитие.

Затова, ако наистина пожелаете да започнете нещо, винаги ще можете да намерите възможност да го направите. Например вместо тренажори можете да използвате домашните мебели. Занятията можете да провеждате в което и да е малко или повече свободно помещение, двора и т.н. „който търси,

намира", е казал народът. Трябва само да започнете, и ще откриете нови възможности да поработите върху тялото си.

Преди, когато сте били убедени, че нямате никакви условия за спортуване, подсъзнанието ви услужливо е обръщало внимание на ограниченията. Но сега вече то ще ви посочва неизползваните възможности. Ще погледнете стаята или жилището си с други очи и ще видите това, което преди не сте желали да видите.

Между другото, ако започнете да работите върху тялото си, ще почувствате прилив на енергия и ще се справяте по-добре с всичко, тоест жадуваното от вас ново жилище или нова работа ще станат по-реални. Ако, разбира се, използвате прилива на енергия в името на създанието. А не за борба за своите идеали с многото врагове.

Вече е късно

Още едно типично оправдание: „*Вече е късно да се занимавам с физкултура, тя е за младите. Трябваше по-рано да започна. Ще се чувствам неудобно сред младите и здравите, ще се притеснявам от външния си вид. А и те ще ми се подиграват*” - такива или подобни мисли са характерни за повечето хора над 40 години. Те са израз на неизказаните им убеждения, че „животът им вече върви към края си”, „за какво е тази суета, и без това всичко все някак може би ще се нареди”, говорят за идеализация на несъвършенството. Ако забравите тези оправдания, ще се окаже, че възрастта ви е идеална, за да започнете да се занимавате със спорт, ще се чувствате прекрасно сред младите и ще се заредите със здраве и добро настроение от тях (включително като се смеете над собствената си неловкост).

Ясно е, че има много други негативни нагласи, които могат да ви попречат да се занимавате с тялото си (включително и мързелът). Това още веднъж показва, че здравето е в главата ни, а не някъде другаде. Ако промените мисленето си, веднага ще се окаже, че имате желание и възможности да се погрижите за тялото си.

А сега да направим първите изводи за тази част.

ИЗВОДИ

- 1. За да бъдете здрави, трябва да бъде здраво физическото ви тяло.*
- 2. За да бъде здраво физическото ви тяло, трябва постоянно да го раздвижвате, тоест поне един час на ден да работите върху него.*
- 3. За раздвижване на физическото тяло са подходящи всички видове физически упражнения - гимнастика, ставна гимнастика, динамична медитация, занимания с различни видове спорт.*
- 4. Добре би било да се занимавате по-ефективно с източни гимнастики или единоборства, тъй като там заедно с работата върху физическото тяло се зарежда и енергийното тяло.*
- 5. Подходящ е всеки вид физическо раздвижване на тялото, стига да се прави редовно, най-добре ежедневно.*

3.2. Как да се храним?

Обилното хранене е вредно за тялото така, както обилната вода за посевите.

Абу ал-Фарадж

Прекрасно е да раздвижвате тялото си. Но ако след два часа футбол изпивате бутилка водка и три литра бира (мъжкия вариант) или след аеробика с кафето си цяла торта (женския вариант), вашият организъм може да не издържи на тази борба за здраве. Той ще се предаде и ще се разболе, тъй като в промеждутъците между футболните мачове (или аеробиката) вие сигурно все така ще го подхранвате със солидни порции ядене и пиене.

Като че ли е добре да се яде

Вече говорихме за това, че нашият организъм поема от храната енергия и строителни материали, за да се възстановява (регенерира тъканите си). Затова трябва да се храним качествено, разнообразно и редовно. Можем да ядем това, което ни е приятно и ни е по джоба. Човекът е издръжлив и адаптиращо се същество, може да усвоява всякаква храна (да си припомним китайската Кухня). Но има някои ограничения.

Ако живеехме вечно, представяте ли си какви щяха да бъдат сметките ни за месо и зеленчуци?
Уди Алън

Ако даваме на организма си прекалено много храна, тя се натрупва в него като запас за бъдеще във вид на мазнини. И да се отървем от тях е много трудно, тъй като имаме два упорити и вредни навика:

- а) да преяждаме;

б) да дояждаме всичко, което насила ни сложат в чинията.

Корените на първия навик се крият по-скоро в бедното ни минало, когато хората са могли да се нахранят до насита само по празниците, а през останалите дни храната е била максимално проста, скромна и оскъдна. Само богатите (тоест преуспелите хора) могат да си позволят да си похапват в големи количества и вкусно, излишните килограми били признак на богатство.

Днес жизненият стандарт на повечето хора е значително по-висок и животът се превръща в празник. Но досега са живи традициите на източното („дастархан“ - обилната трапеза) и руското (а и украинското) гостоприемство, когато стопанката смята за свой дълг а нахрани гостите така, че едва ли не храната да излиза и през ушите им. Разбира се, далеч не всеки организъм е в състояние да издържи на подобни угощения. В развитите страни със стабилна икономика (САЩ, европейските страни), където хората от години не знаят какво означава недоимък, тази традиция вече е останала в миналото. Вероятно след известно време и у нас идеите за хуманно отношение към здравето (своето и на гостите) ще победят старата традиция, според която човек трябва да се нахрани до преяждане.

Бъди умерен в яденето — това е първата заповед, втората заповед - пий по-малко вино.

Ибн Сина (Авицена)

Корените на втория навик очевидно отново се крият в нашето гладно минало. Само че тук вече действа инстинктът, който поражда страх, че в бъдеще храна може и да няма, затова трябва да се запасим. И ни кара да изяждаме всичко, което може да се събере в стомаха ни, в гърлото и зад двете бузи.

Храната, която организъмът не усвоява, изяжда онзи, който я е изял. Затова яж с мярка.

Абу ал-Фарадж

Трябва честно да си признаем, че едва ли можем лесно да се откажем от тези навици - традициите са прекалено силни. Фактически това са нашите **неосъзнати** вътрешни негативни нагласи, които определят поведението ни въпреки нашето съзнание.

Какво може да се направи в тази ситуация? Може да се научите да се ограничавате в храненето (и пиенето), така че никой да не може да ви напъха в устата повече храна, отколкото смятате за необходимо - именно тогава вие, божественото създание, а не вашият корем, ще управлявате тялото и поведението си. Но за целта ще ви е необходимо да използвате **силата** на волята и съзнателно да ограничите храната (само че откъде да я вземем тази сила на волята?).

Използваме позитивно самопрограмиране

Можем да си помогнем по метода на позитивното самопрограмиране, с помощта на който можем да прогоним вредните нагласи от подсъзнанието си. И да запълним освободеното място с нова нагласа, която да облекчи отношенията ни с храната.

Новата позитивна нагласа трябва да бъде насочена към ограничаване на количеството погълната **храна** и спокойното отношение към неспокойните **хора**, на които явно няма да им хареса вашето скромно хранене. По всяка вероятност те ще използват всички начини, за да ви накарат да погълнете толкова храна, колкото са погълнали и те - в противен случай ще се почувстват непълноценни редом с вас.

Ето един примерен текст за подобна позитивна нагласа (афирмация): „Винаги ям толкова, колкото е необходимо на моя организъм, за да възстанови изразходваните си сили. На мен ми трябва съвсем малко, винаги съм пълен с енергия. Имам доверие в живота и знам, че ще имам вкусна храна в нужното ми количество. Тялото си и органите си и не ги пренатоварвам, принуждавам да трупат излишъци от храна във вид на мазнини и шлаки. Обичам органите си и не се троя с низша храна. Позволявам на околните да мислят за мен каквото си искат. Ям толкова, колкото ми е необходимо, за да възстановя силите си, и нито хапка повече! Обичам тялото си и се грижа за него!“

Можете да измислите какъвто и да е друг текст, по-близък и разбираем за вас. А после красиво да напишете това позитивно твърдение на лист хартия, да го задачите на видно място и да го повтаряте две хиляди пъти. И тогава коремът повече няма да контролира поведението ви.

Трябва да отбележим, че с помощта на подробно самопрограмиране можете да се отучите и от пиянството - стига да имате голямо желание, тоест да сте готови да положите немалко усилия, за да постигнете поставената цел. Вие сте единственият стопанин на главата си, на мислите и постъпките си, не забравяйте това.

Диети, режими на хранене

Разбира се, по пътя към осъзнатите ограничения добра работа вършат специалните режими на хранене (разделно хранене, вегетарианство и т.н.), тъй като те принудително регулират състава на храната и по такъв начин изключват хранителни претоварвания. Обикновено препятствие по пътя на

продължителното използване на специалните хранителни режими е това, че не всички членове на семейството могат да споделят вашите убеждения (по-скоро това говори, че при вас се наблюдава идеализация на разумността - нали вие явно не одобрявате техния стремеж да се тровят с излишна храна). А да се готвят по няколко ястия на ден е доста сложно.

Съвсем не са лоши диетите, при които се ограничава количеството поглъщана храна. Минусът на тези диети е в това, че те бързо приключват и отново се започва с преяждането.

Екстремен начин за освобождение от натрупаните отлагания на соли, шлаки и частично на мазнина е гладуването. Има няколко разновидности на гладуването които са описани подробно в литературата.

Механизмът на вътрешно действие на гладуването е повече или по-малко ясен. Прекратявайки подаването на храна, поставяме организма си в екстремни условия. Първите два-три дена той още очаква храна и се надява, че ще премислим и пак иде започнем да ядем. За да ни принуди да сторим това, той усилва чувството на глад - именно затова е толкова трудно да преодолеем началото на гладуването.

Ако това не помогне, се задейства инстинктивният механизъм за оцеляване, тоест активизира се имунната система. Подсъзнанието ни екстремно проверява цялото тяло и търси места, където енергията се изразходва напразно. Когато има много храна (енергия), излишният разход не е обременителен, организмът може да си позволи да поболедува. Но когато реално става въпрос за оцеляването, всички излишества стават ненужни и организмът се стреми максимално бързо да се освободи от тях. А какво представлява болестта? Това е мястото на възпалението, тоест на преразхода на жизнени сили, каквито остават съвсем малко след прекратяване на храненето. Организмът екстремно мобилизира всичките си защитни функции и огнищата на възпаление. Ако има възможност, - изхвърля (заедно с урината) от клетките излишните соли и шлаки, за обслужването на които е необходима енергия.

Иначе казано, гладуването е процес на мобилизация на всички защитни сили на организма, които не са работили на пълни обороти. Сухото гладуване (без храна и напитки) е още по-голям стрес, който още повече мобилизира защитните сили на организма. Но това вече е метод, подходящ само за любителите на екстремните изживявания.

Трябва да кажем, че авторът на тази книга гладува на вода (според системата на Пол Брег) обикновено два пъти в годината (през пролетта и есента) по 6-8 дена. При това той води нормалния си начин на живот - прави гимнастика, работи (но не се занимава с физически труд), кара кола и така нататък през всички дни на гладуването. Изпитва известна слабост, реакциите малко се забавят, но други особени изменения не се наблюдават.

Разбира се, за гладуването човек трябва предварително да се настрои психологически, тогава началото ще бъде напълно спокойно (тоест организмът няма да се опитва да ви кара да ядете през първите дни, разбирайки, че това е безполезно). През първите три дни храната все още ви интересува, но след това настъпва пълно спокойствие и тя се възприема точно така, както и предметите, които не се ядат.

След три-четири дни гладуване всички стави започват да се въртят, сякаш са смазани наново, изчезват всички тракания и пукотевизи- значи, отложените соли се разсейват.

Казано накратко, гладуването е възможно, в това отношение няма никакви проблеми, освен собствените страхове. Само че трябва да се спазват всички препоръки на специалистите, особено относно технологията за излизане от процеса на гладуване, и всичко ще бъде наред.

Да дъвчем по-дълго

Източната оздравителна система (наречена макробиотика - наука за постигане на дълголетие) препоръчва нещо, което не е зле да спазват повечето хора. То ще ви помогне без лекарства да се отървете от много стомашни (както и други) заболявания по най-простия начин. А именно - препоръчва се всяка хапка храна, която слагате в устата си на обяд, вечеря или между храненията, да се сдъвква много добре. И не просто много добре, а да се правят не по-малко от 100 дъвкателни движения при поемането на всяка хапка.

Естествено, при това процесът на хранене значително се удължава. Обикновено с всяка хапка храна правим от 2-3 (когато бързаем) до 30-40 дъвкателни движения. А според тази методика се препоръчват по 100 движения при всякакъв вид храна, с изключение на чая или кремове.

Ясно е, че след 100 предъвквания храната в устата ви ще се превърне в течност, която иде трябва да гълтнете. Може би този процес не е много обичаен, но е много ефикасен, особено при гастрити или язви на стомаха. Трябва да се каже, че този начин на хранене има и чисто психологически ефект.

Предъвквайки храната дълго и внимателно, вие се успокоявате и това е полезно за вас. Така че напред към старателното предъвкване на храната! Дъвчете и бройте дъвкателните движения, и вашето тяло ще ви се отблагодари с добро здраве.

Тази методика рядко се използва в традиционната медицина, тъй като при нея не се предписват лекарства и други съвременни средства, и ефектът не зависи лекаря, а само от пациента - дали ще изпълнява препоръките, или не.

Дъвчете за пари

За да не ви бъде скучен този процес, използвайте следната закачка: всяко предъвкване ви носи 1 долар. Тогава по време на един обяд можете да „предъвчете“ няколко хиляди долара. И тези пари задължително ще се появят. Само не предъвквайте веднага милиони долари - това ще бъде нереална поръчка, която едва ли ще се сбъдне. „Поръчаната“ по време на дъвченето сума трябва да бъде достатъчно реална за вас, тогава тя със сигурност ще се появи, при това бързо. Това е един от простите начини, а такива има много, и вие ще можете да се възползвате от него, ако ви харесва. А сега да поговорим за нещо тъжно.

Нашето съзнание е първично

Тези, които се интересуват от различни оздравителни системи, свързани с използването на някакви специални препарати или просто с хранителни режими, сигурно са обърнали внимание, че често в тях се дават противоречиви препоръки. А понякога тези препоръки са дори напълно противоречиви.

Например уважаваната от всички **йога** препоръчва да се пият по 3-4 литра чиста вода дневно за промиване на вътрешните органи и отделяне на шлаки заедно с урината. А не по-малко дребната и уважавана дзен макробиотика твърди, че всяка течност е Ин енергия, която потиска Ян органите — бъбреците, затова трябва да се пие възможно най-малко. Според макробиотиката ние получаваме достатъчно вода от храната и е напълно ненужно да прием разни течности от типа на чай и други подобни, особено веднага след хранене. Както виждаме, тези препоръки в известна степен си противоречат.

Още един пример. Според същата тази макробиотика, косата окапва поради излишък на Ин захар в организма и с цел заздравяване на косата се забранява употребата на захар, мед и други сладки неща. Но ако се обърнем към не по-малко популярната терапия с мед (апитерапия), за укрепване на косата ще ви препоръчат да използвате мед и съпътстващите го продукти.

Подобни противоречия в хранителните режими има доста. И, което е удивителното, всички те водят до еднакъв резултат - човек оздравява, ако пълноценно използва която и да е система. Какво означава това? Означава, че голямо значение имат не продуктите или препаратите, които поемаме, а нашето отношение към тях. Важно е да повярваме, че именно този хранителен режим или препарат ще доведе до оздравяването ни, и тогава той наистина ще даде добри резултати. Тоест ние самите трябва да внушим на организма си твърдата нагласа: „ако пия много вода (или малко - няма значение), ще оздравея!“. След това започвате строго да спазвате процедурата с водата (или който и да е друг препарат), и организмът оздравява. Той само следва дадената от вас нагласа!

Ако обаче се съмнявате, значи организмът ви получава противоположната нагласа: „този препарат едва ли ще ми помогне“. Можете да употребявате който и да е, дори най-невероятния (според другите) препарат, но на вас той да не ви помогне, тъй като организмът би ще се бори с всяка положителна промяна - тъй като „стопанинът“ му е препоръчал да не реагира по никакъв начин. И така ще бъде не напук на вас, а само защото той старателно ще реализира вашата вътрешна нагласа: „това няма да ми помогне“.

Така че трябва честно да си признаем, че колкото и древен или нов да е режимът ни на хранене или лечение, решаващо значение ще има отношението ни към него, тоест нашето съзнание (или, по-скоро, нашето подсъзнание). Именно нашите вътрешни нагласи определят ефикасността на метода, а не обратното.

Мисля, че с това можем да приключим темата за храненето и да направим поредните изводи.

ИЗВОДИ

1. При нередовно хранене и преяждане храната не може да се усвоява напълно от организма и се отлага във вид на шлаки и мазнини в тялото.

2. Има редица утвърдили се традиции (вътрешни неосъзнати нагласи) по отношение на храненето, които ни карат да преяждаме.

3. За да се избавим от тези програми, можем да използваме за себе си съответното позитивно твърдение (афирмация) и да го повтаряме много пъти. В крайна сметка ще си вътълпим нагласата,

която ще ни ограничава в потреблението на храна при всякакви условия.

4. Целесъобразно е да се използват всякакви начини за управление на храненето - специални хранителни режими, по-проста храна, диети, гладуване и т. н.

5. При използването на който и да е хранителен режим или оздравителна система основна роля ще играе отношението ни към тях, тоест вътрешната нагласа, която задяваме на организма. Ако това е нагласа от типа на: „точно този метод ще ми помогне“, използването му ще доведе до положителен резултат. Ако се съмняваме в ефективността на метода, организмът ни ще се бори с действието му. Нашето отношение ще определя ефективността на метода.

3.3. Да си вземем прахчето

Ако измислят лекарство, ще измислят и болест

Александър Кумор

Продължавайки темата за храненето, трябва да отбележим, че само по себе си умереното хранене не дава гаранция, че нашето тяло ще получи всички микроелементи, които ще са му необходими в процеса на възстановяване на клетките на тялото.

Вече дадохме пример за това, каква къща може да се построи, ако строителите разполагат само с цимент. Така е и с нашия организъм. Ако го храним само с хляб и картофи, той няма да може да се възстанови по никакъв начин. Храната трябва да бъде разнообразна, в това твърдение няма нищо ново.

Но дори и разнообразната храна не гарантира, че всичко ще ни бъде наред, че заедно с храната ще дадем на организма си цялата гама от необходимите му микроелементи. Това се касае особено за жителите на големите градове, които си купуват храната изцяло в магазините. Как и къде е отглеждана или произведена тази храна, можем само да гадаем.

Храната стана вкусна, но вредна

Не е тайна, че през последните сто години жизнената ни среда рязко се промени. Вдишваме вредни газове от колите или от заводите, пием вода със странен състав, обличаме дрехи от синтетични тъкани. Благодарение на развитието на химията заедно с храната поглъщаме множество вредни химически съединения (пестициди, хербициди, различни консерванти, овкусители, оцветители, ароматизатори и т.н.). А и самото качество на храната се е променило толкова значително, че организмът едва успява да се нагоди към тези изменения.

Мелничарите например започнаха да мелят брашното много ситно. От това брашно се пече мек и вкусен хляб, но за стомаха е много по-полезен предишният груб хляб. Хлябът от едро смляно брашно заедно с хранителната си функция изпълняваше също така и функцията на „метла“ в червата. Запазената в него целулоза не се разтваряше в стомаха и изпълняваше функцията на метла, изчиствайки от червата всичко излишно. Днес ние рядко ядем каши, храним се само с хляб от фино брашно и в резултат на това в стомаха ни почти не попада целулоза и няма кой да го чисти по естествен начин.

Производителите на олио се научиха да рафинират своя продукт, тоест да го подлагат на високотемпературна обработка. В резултат от това в него вече не попадат всички полезни примеси. То вече представлява жълтеникава слuzеста течност, която спокойно може да бъде получена по химичен път от нефт. Също така пием стерилизирано мляко, тоест преминало през процес на високотемпературна обработка, при който в него се унищожава всичко живо. Такова мляко изсъхва, но не се кисва - в него няма живи микроорганизми. Захарта ни също вече е рафинирана, тоест от нея са премахнати много полезни микроелементи, и така нататък.

Иначе казано, съставът на храната в последно време е много променен, нейните природни свойства стават жертва на автоматизираните технологии или на кулинарните приумици. Пием стерилизирано мляко и готвим с пастьоризирано масло, в което не е останало нищо живо. Не след дълго и самите нас сигурно ще могат да ни стерилизират - като все още живи и склонни да се разболяваме.

Това не означава, че искаме да ви направим поредното ментално внушение - виждате ли, нищо не трябва да се яде, всичко е химия и е безполезно. Не, може да се яде, и това е доста вкусно и хранително. Но трябва да осъзнавате, че при производството на полуфабрикати и готови ястия производителите се грижат преди всичко за технологията на приготвянето, сроковете на годност, външния вид и вкусовите качества на продуктите. Доколко е полезно това за стомаха ни, трябва да решим сами.

БАД

Тъй като изникнаха известни проблеми със състава и качеството на продуктите, пазарът веднага реагира на това, като пуска нова стока, която да компенсира различните недостатъци на съвременната

храна. В търговската мрежа започнаха да се предлагат различни биологично активни добавки към храната, тоест БАД.

В ролята на БАД започнаха да се предлагат всякакви отвари, сиропи, чайове. И, разбира се, огромно количество различни прахчета или таблетки със сложен състав, в който влизат стрити корени, листа, плодове, кора от дървета, раковини, водорасли и т.н. Това могат да са и чисто химични елементи - цинк, магнезий, калций, селен, мед и други, само че приготвени във форма, удобна за усвояване от нашия организъм.

Част от тези добавки се продават в аптеките и магазините, но основно се разпространяват чрез вия маркетинг.

Тъй като за първи път рафинирана храна е използвала в Америка, именно там осъзнават и намират недостатъците на тази храна. Също така там са създадени първите мрежи за разпространение на БАД, които по-нататък стават популярни и в други страни на света, включително и у нас.

През последните години у нас бяха създадени и активно работят доста компании, които се занимават с популяризирането на аналогична стока, но вече родно производство. Цените на родните БАД обикновено са няколко пъти по-ниски от западните, въпреки че качеството може би е по-високо.

А какво казва официалната наука

Няма едно общо установено мнение по отношение на БАД, популярно както сред обикновените хора, така и сред учените. Още преди тридесет години на въпроса: „какво мислите за витамините и минералите като хранителни добавки към нашата храна?“ професорът по медицина на Нюйоркската медицинска школа В. Хубин отговаря: „Всички витамини, приемани като добавки, само правят урината ни по-скъпа“.

Това мнение отразява, естествено, крайно негативната гледна точка по отношение на БАД. Разбира се, има и други мнения. Учените провеждат множество изследвания относно това, по какъв начин са свързани конкретните заболявания и съдържанието на едни или други микроелементи в кръвта (косата, ноктите). В трайна сметка се установяват устойчиви взаимовръзки между тях и се изготвят препоръки относно това, какви микроелементи или техни комплекси е препоръчително да се взимат при различните случаи.

Съвсем друг въпрос е, че всяко изследване или всеки материал по темата обикновено приключва с едно и също - препоръки да се приемат конкретни биологични активни добавки. Разбира се, именно онези, които е изследвал или разработвал авторът на поредната научна работа.

При това, както обикновено, се премълчават някои недостатъци и на преден план излизат достойнствата на БАД.

Не всичко е еднакво

Разбира се, биологично активните добавки играят много полезна роля за зареждането на организма ни с онези микроелементи, които не получаваме в достатъчно количество. БАД позволяват на милиони хора по света да се отърват от болести или да поддържат организма си в норма. Авторът на настоящата книга също периодично използва различни БАД във вид на ампули, таблетки, прахчета, отвари, сиропи и т.н. Но и тук трябва да се придържаме към гласа на разума и да се замислим, преди да посегнем към различните добавки, които ни предлагат представителите на фирмите-дистрибутори. Качеството им далеч не винаги отговаря на рекламата, която им се прави.

Например сред БАД, които се разпространяват от много вериги, са и водораслите Спирулина. При това се съобщава, че Спирулина е чудодеен препарат, който е използван още от древните ацтеки за лечение на всякакви болести. А какво ще стане, ако започнете да пиете таблетки от същата тази Спирулина - мислите си, че ще станете здрави като ацтеките. Но така ли е в действителност?

Наистина, дребните ацтеки са открили тези водорасли в едно високопланинско езеро и те действително са притежавали чудодейни свойства. Но същата тази Спирулина ли се продава в аптеките или от представителите на мрежовия маркетинг на цена от по няколко долара флакончето? Естествено, че не. Извлекът от водораслите Спирулина, който се продава по аптеките, е добит от растения, отглеждани в басейни в градски условия, и количеството минерали в тях е точно такова, каквото е било във водата, налята в басейна от чешмата. На външен вид те изглеждат като истинските, но по отношение на действието им съществуват доста съмнения. По-скоро те се отличават от Спирулината, отглеждана в естествени условия, така както се отличават хидропонно култивирани домати от тези, които се отглеждат в почвата, а може би дори и още повече.

Също толкова съзнателно трябва да подхождаме и към другите активно рекламирани препарати.

Например същият този калций, който се предлага в много търговски мрежи, се приготвя от стрити корали и раковини. Но ако той не се е разтворил в морската вода, как би се разтворил в нашия

организъм? И той не се разтваря, тоест организмът усвоява 10-15%, а останалото се изхвърля по естествен път. Но търговците на БАД премълчават този факт или посочват съвсем друг процент на усвояване.

Подобни преувеличения или изкривявания на сведенията за действието на препаратите има много, така че част от тях действително само повишават цената на урината. Но, разбира се, не всички.

Има много случаи, когато правилното използване на БАД води до нормализиране на кръвното, работата на сърцето, бъбреците, черния дроб и много други органи. Вие вече сигурно разбирате, че това става именно в случаите, когато заболяването е предизвикано от недостига на тези елементи в организма. БАД помагат, когато причината за болестта се крие в неправилното хранене, тоест във физическото тяло. Точно тогава лечението чрез БАД на ниво физическо тяло дава добри резултати. Допълнителните дози микроелементи се подават с кръвта към болните органи и в резултат на биохимичната реакция организмът се възстановява.

Естествено, ако причината за заболяването е в емоционалната сфера или в менталната, дори да пиете тонове добавки, нищо няма да промените, или дори напротив - ще влошите състоянието си. Или пък ще има ефект, но той ще бъде временен.

Кога помагат БАД

Така приключваме разсъжденията си относно това, дали си струва да тъпчем с прахчета (тоест БАД) нашия и без това блокирал организъм. Явно това е необходимо, когато си купуваме храна от магазина и когато в менюто ни няма много витамини и зеленчуци, отглеждани в естествени условия. Разбира се, не винаги можете еднозначно да определите къде са корените на вашето неразположение. Ако ситуацията е именно такава, то в рамките на тоталното привеждане в ред на всички ваши тела не ви пречи да включите и БАД в своя хранителен режим.

Ако имате пари, можете да използвате готовите родни или вносни добавки. Ако нямате, можете да минете с ръжен хляб или трици (целулоза), сиропи и билкови отвари, други евтини препарати, които се продават в търговската мрежа. Всяко сладко също може да се приема като биологично активна добавка, приготвена в домашни условия. Ако умеете да пригответе горски и други плодове със захар без варене, значи сте професионалист в приготвянето на БАД (макар че, ако сме обективни, сладкото и горските плодове със захар са по-скоро храна, отколкото добавка към нея). Можете спокойно да употребявате всичко това, от него положението ви няма да се влоши.

Личният опит

Авторът на тази книга е изпробвал множество най-различни хранителни добавки. Част от тях не предизвикаха абсолютно никаква реакция, друга част предизвикаха неприятни усещания, трети имаха положителен ефект.

Когато купувате всякакви чужди чудодейни лекове, обърнете внимание, че производителите на БАД подчертават екзотичността на съставните части на своя продукт. Задължително ще ви предложат нещо от типа на коренче на рядък храст от долината на Амазонка или стрити лапички на хлебарки от остров Занзибар. Логиката на съставителите на тези рецепти е ясна. Хората, живеещи в нашата страна, сигурно вече са изпробвали всички родни лекове, без да получат очакваното моментално оздравяване. Но те въпреки това подозират, че някъде на Земята има прахче, което може да излекува всяка болест веднага след като бъде изпито. Разбира се, тези прахчета са изключителна рядкост и могат да се намерят през девет земи в десета. Това го знаем много добре още от приказките в детството.

Затова търсим лекове с най-загадъчен състав от далечни страни, със смътната надежда, че те задължително ще ни помогнат. Но на същия онзи остров Занзибар хората също четат приказки и също се нуждаят от чудни лекарства от далечни страни. На тях сигурно международните производители на БАД им предлагат скъпо струващи прахчета с чудодеен ефект от мустаци на сибирски комари. И занзибарците ги купуват, тъй като вече са изпробвали всички свои лекове, без да има ефект, и сега се надяват на някой продукт от далеч, ните страни (в този случай - сибирски).

Бидейки до известна степен циничен и склонен да анализира ситуацията, авторът прекрасно вижда всички тези механизми за скрита манипулация на нашето съзнание, използвани от различните компании за реклама на тяхната продукция. Но така или иначе на организма трябва да му се помага. И не само чрез самовнушение, но и с помощта на реални БАД, съдържащи полезни микроелементи. При това, изглежда е по-добре за основа да се използват онези растения, продукти или вещества, които носят в себе си вибрациите на родната територия. Всевишният не случайно е разселил хората по света и на всеки е дал различни билки и лекарства, които имат ефект именно на собствена територия.

Не забравяйте за главата

Разбира се, не забравяйте да дадете на организма си правилната програма, за да получите

положителен ефект от биологично активните добавки. Тоест, като решите да използвате БАД, опитайте се веднага да си създадете положителна вътрешна нагласа: „именно този препарат е много добър за мен и ще бъде много полезен за организма ми“. Тогава всичко ще бъде прекрасно.

Но ако се поддадете на натиска на рекламата или продавача на БАД, и въпреки това вътрешно сте настроени скептично: „ще видим как ще ми се отрази този прехвален лек“, не чакайте голям ефект. Организмът се съобразява с вашата нагласа и с всички сили се старее да я потвърди - това са глупости и пропиленни на вятъра пари. Ако не успеете да се настроите положително, едва ли си струва да си харчите парите за прахче или друг лек, които ще бъдат безполезни за вас.

Това не означава, че би призоваваме сляпо да вярвате на всички рекламни обещания на продавачите на БАД, те обикновено са много енергични хора. Но ако сте се поддали на внушенията им, се постарайте похарчените от вас пари за покупката на БАД да ви бъдат максимално полезни. И тогава всичко ще бъде наред.

Само не очаквайте, че тези препарати задължително веднага ще ви излекуват от всички болести. Вече казахме, че здрави трябва да бъдат всички наши тела, а не само микроелементите в кръвта да са с добри показатели. Затова не забравяйте за гимнастиката и за всичко, което ще разгледаме по-нататък.

С това приключваме разглеждането на начините за лекуване на физическото тяло и преминаваме към последните изводи в тази част.

ИЗВОДИ

1. През последните години жизнената среда на хората рязко се промени, особено за тези, които живеят в големите градове. Промени се съставът на въздуха, водата, храната, при това не в най-добрата посока.

2. Съвременните продукти за масово потребление трябва да имат максимално дълъг срок на годност. За целта те биват обработени така, че от тях да се премахнат всички живи микроорганизми, които могат да доведат до прокисване, ферментират, окисляване и т.н. Много продукти биват подложени на високотемпературна топлинна обработка, след която не се развалят. Но заедно с това значително се понижава тяхната ценност за нашия организъм.

3. В съвременните хранителни продукти има множество различни химически съединения, вредни за организма. И липсват онези микроелементи, които са необходими на организма за неговото развитие и самовъзстановяването на клетките.

4. За заместване на липсващите в храната микро- и макроелементи е предложен нов продукт – биологично активни хранителни добавки (БАД).

5. БАД са полезни за организма, но трябва да подходим съзнателно към техния избор и да вярваме по-малко на рекламите, които съпровождат продажбите на тези добавки в търговските мрежи. Тогава ще можете да изберете полезните и ефикасни за вас хранителни добавки.

Част 4. Да поработим над вътрешните си енергии

Животът е сурово изпитание, а най-трудни са първите сто години.

Уилсън Мизнер

Сега, след като се запознахме с методите за оздравяване на нашето физическо тяло (и сте си избрали нещо подходящо), е време да помислим за нашата енергетика, тоест за доброто състояние на нашето ефирно тяло.

Разбира се, ако редовно правите гимнастика, едновременно с това иде се зареждате и с енергия. Може би този запас ще ви бъде достатъчен.

Ако от методите за работа над физическото тяло сте избрали спортуването няколко пъти в седмицата (вечер или в почивните дни), то при напрегнат ритъм на работа това може да се окаже недостатъчно. Може много да се изморявате от работата или постоянно да сте недоспали - в крайна сметка здравето ви ще ви подведе, въпреки периодичните занимания със спорт. Тук вече са нужни специални методи, чрез които да се поддържате във форма. Тогава енергийните потоци в тялото ви ще текат по-живо и ще пропъждат всички потенциални отклонения и болести.

В разглеждания от нас многомерен модел на човека ефирното тяло играе ролята на своеобразна матрица, на базата на която се градят органите на физическото тяло. Тази матрица се появява при зачатията на детето, развива се заедно с него и определя устройството на човешкото тяло. И съответно, здравословното му състояние.

Всяко живо същество разполага с ефирна матрица

Наличието на подобна матрица от фина материя при живите същества е получило пълно експериментално потвърждение след появата на такъв начин за наблюдение на енергийните полета на

живите обекти като ефекта на Кирлиан. При него изследваният поставя ръката си върху електрична пластина, върху която има фотоплака. При подаване на електричен заряд на пластината върху плаката се получава директен образ на аурата на ръцете. Това е вид лъчение, което електротехниците наричат „коронен разряд“. Това лъчение може да се види при високоволтови електропроводни линии при влажно време. То се появява в резултат от това, че електричеството от електрода изтича във влажния (т.е. токопроводим) въздух.

Приблизително така действат медицинските апарати, които използват ефекта на Кирлиан. Поставяте пръстите си в специални тръбички-електроди и получавате изображение на коронния разряд около пръстите си. По тези изображения се прави диагностика на здравословното ви състояние.

Ако върху тази фотоплака поставите обикновено листо от дърво, коронният разряд ще повтори формата на това листо. Но ако след това отрежете част от листото и отново проведете експеримента, формата на коронния разряд няма да се промени! Тя ще повтори формата на цялото листо, макар че в действителност листото е повредено.

Този опит многократно е бил провеждан от различни учени и резултатът е бил един и същ - независимо от физическия дефект на листото, енергията на коронния разряд изтича от него така, сякаш е цяло! Това може да бъде обяснено само по следния начин: енергийният поток на коронния разряд протича не по самото листо, а по енергийната му матрица, която се запазва при повреждането на самото листо.

Такава матрица от фина материя съществува и при всяко друго същество, включително и при хората. Да си спомним многократно описваните в литературата случаи, когато хората губят някой крайник (крак, ръка), а след това усещат болка в същия този липсващ крайник (така наречените „фантомни болки“). Какво може да го боли там? Само ефирните „крак“ или „ръка“, които вече не съществуват в материалната реалност, но са останали в ефирното тяло.

Доказването на съществуването на ефирна матрица на нашия организъм не е тема на настоящата книга - директно изхождаме от това, че тя съществува и трябва да умеем да работим с нея. Онези, които се интересуват от тези доказателства, могат да се обърнат към монографията на Ричард Гербер, където са посочени множество факти в полза на съществуването на ефирното тяло.

Да се върнем към разглеждането на въпроса за това, как можем да поддържаме енергията си така, че тя да осигурява здравето състояние на физическото тяло.

Съществуват много начини за работа върху вътрешната енергия и ние ще разгледаме някои от тях. Но първо ще разгледаме как можем да се избавим от излишното изразходване на нашите жизнени сили.

4.1. Да спрем изтичането на жизнени сили

Който смята, че ще си осигури здраве като мързелува, постъпва също толкова глупаво, както и онзи, който мисли с мълчание да усъвършенства гласа си.

Плутарх

В началото на книгата вече казахме, че съществуват много версии за това, по какъв начин жизнените сили проникват в нашия организъм. Няма да избираме конкретен модел, а ще се спрем на общите идеи - как да подсилим тези енергийни потоци и да направим така, че те да се превърнат в източник на здраве, а не на болести.

При това ще изхождаме от общите за всички модели идеи - трябва да има вътрешни енергийни потоци и те трябва да протичат спокойно и равномерно по установените за тях траектории. Заболяване възниква тогава, когато енергийният поток пресъхне или не достига до някой от органите, в резултат на което клетките на този орган не получават достатъчно вътрешна енергия и се разболяват.

Когато нищо не тече

Нека най-напред да разгледаме първата причина за заболяванията — пресъхването на вътрешните енергийни потоци. Разбира се, нещо все още продължава да се движи, в противен случай душата би изоставила това безсилно тяло. Но тече вяло, без удоволствие и ентузиазъм.

Значи трябва да се направи нещо, за да увеличите тази вътрешна енергия.

Няма да ви препоръчваме да използвате широко разпространения метод на заимстване на енергия (енергиен вампиризм) от другите хора. Това е неправилно, неетично и е опасно. В крайна сметка може да попаднете в ситуация, когато няма да имате и от кого да изсмучете тази енергия (например в гората или в болницата). Затова трябва да се научите сами да отърсвате организма си и да го карате да изпълнява функциите си трябва. Откъде да започнете?

Да включим главата си

Разбира се, най-напред трябва да разберете защо сте толкова слаби и защо организъмът ви не ви

осигурява достатъчно жизнени сили, или за какво ги пропилявате?

А след това да търсите изход от тази ситуация.

Наспете се най-после

Ако слабостта се е натрупала у вас поради хронично недоспиване - оставете всички грижи и се наспете хубавичко, поне веднъж в седмицата. Може би ще ви измъчва съвестта или усещането за това, че не сте довършили нещо. Или че не е хубаво да спите, докато другите работят. Това се случва, и това е идеализация на отношенията между хората (не мога да спя, когато някой друг работи) или идеализация на собственото несъвършенство (не мога да създавам неудобства на хората. Ако ме няма, някой трябва да работи вместо мен).

Проработете над тези идеализации. Простете си тази постъпка. Обикнете себе си, когато сте се наспали. Разберете, че ако и по-нататък продължавате да работите с това темпо, ще се разболеете и то за дълго време. И тогава вашите приятели (или близки) ще бъдат принудени да вършат вашата работа за доста по-голям период от време, отколкото няколкото часа които ще ви трябват, за да се наспите.

Разбира се, не ви препоръчваме да плюете на всичко и да спите до обяд всеки ден - това вече ще бъде прекалено. Просто трябва да направите така, че да можете редовно да се наспите - тогава ще имате достатъчно енергия и ще успеете да свършите много повече работа.

Не се залеждавай, ако не можеш да печелиш пари в леглото.

Джордж Барнс

Друг е въпросът, че трябва да разберете и защо сте си създали такъв живот, в който нямате време дори да се наспите. Може би трябва да промените някои свои вътрешни нагласи относно работата и тогава веднага ще намерите време за сън и спортуване?

Контролирайте емоциите си

Ако слабостта ви е следствие от постоянното ви съчувствие към слабите и болни хора, значи трябва да се научите да контролирате мислите и емоциите си. Може би отдавна сте се превърнали в човека, на чието рамо плачат всички, които имат някакви проблеми. Те идват и изливат пред вас всичките си мъки, а вие им съчувствате и ги утешавате. След това те си тръгват спокойни, а на вас ви пада кръвното, боли ви главата, сърцето или нещо друго. Отдали сте част от жизнените си сили, а за вас не е останало почти нищо. Нужно ли ви е това?

Ако не можете да си представите живота си без подобни взаимоотношения с околните, продължавайте, докато здравето ви го позволява. А ако това вече започва да ви омръзва, се опитайте от съчувствие да преминете към анализ на това, по какъв начин поредният мъченик се е сблъскал с подобна ситуация. Тоест опитайте се вместо обичайната си емоционална реакция да предложите на вашите нещастни познати чисто ментален анализ на това, защо се получава така. Можете да използвате методиката, която ние предлагаме, или която и да е друга, това е без значение. Бъдете сигурни, че това няма да им хареса. Те са свикнали да идват при вас за порция съчувствие, а вие им предлагате да промените нещо в живота им и те не са готови за това. По-лесно ще им бъде да ви обвинят в коравосърдечие, бездушие и т.н. Най-вероятно след това те ще престанат толкова често да ви товарят с проблемите си. И здравето ви само ще спечели от това.

Болните се нуждаят от вашата енергия

Още един начин за принудително отнемане на жизнените ви сили е ситуацията, в която около вас има тежко болен (или дори умиращ) ваш близък, на когото бие по неволя съчувствате. Съчувствието е онзи клапан, през който жизнените ви сили се предават на този човек. Душата му се вкопчва в живота и използва за това вашата енергия.

Това е най-сложната ситуация. Едва ли тук можем да ви препоръчаме да престанете да съчувствате - това е практически невъзможно, ако болният е ваш близък човек, а и не е хубаво от чисто човешка позиция. Нали следващия път вие може да се окажете в подобна ситуация (макар и временно) и също ще се нуждаете от човешко съчувствие и подкрепа. А ако днес не помогнете на болния, то утре вашите деца или познати може да не помогнат на вас.

Но и тук не всичко е толкова еднозначно. Има случай, в който болният изсмуква жизнените ви сокове в продължение на години и организмът ви става все по-слаб и по-слаб (започва да ви боли главата, сърцето, пада ви кръвното, не ви се прави нищо). Например в дома ви живее парализираната ви баба (или някой друг), за която трябва да се грижите, а останалите членове на семейството се отнасят към нея като към неприятна неизбежност, която съществува до тях, но не ги интересува емоционално. Тоест не съчувстват изцяло на болната, така че в семейството остава само един донор на енергия - вие. А здравето ви продължава да се влошава.

Ако оставите всичко така, както си е, няма да е трудно да предскажете какъв ще бъде изходът.

След известно време вече слабият ви организъм ще започне да търси начини за защита от прекаленото отнемане на жизнените ви сили, за да оцелее. Той може да направи това само по един начин - да преврати изтичането на жизнени сили от вас към друг човек. Тъй като вие не искате или не можете да направите това съзнателно, вашият организъм прави това сам. За целта той предизвиква сърдечен пристъп и самите вие попадате в болница. Оттам вече няма да можете да „подхранвате“ със своята енергия болния роднина, затова всичките ви жизнени сили ще се запазят у вас. Ще ги понатрупате в болницата, ще се върнете у дома и след известно време ситуацията ще се повтори. И това ще продължава, докато не се разболеете окончателно (и вече няма да можете „да храните“ с енергията си другия човек), или докато той не оздравее (или не умре).

Регулирайте изтичащите енергийни потоци

Какво можем да ви препоръчаме в подобна ситуация? Започнете да регулирате дозата жизнени сили, които предавате на другите хора. Тоест започнете да предавате точно толкова, колкото можете, без да вредите на здравето си.

Това може да бъде направено по различни начини.

Един от тях е да помолите подсъзнанието си (Бог, своя ангел хранител) да направи така, че помощта ви и грижите за болния да не вредят на вашето здраве. Ако се помолите искрено, молбата ви може да бъде изпълнена.

Друг начин е да поработите над своите мисловни форми. По-нататък ще ги разгледаме подробно, а сега само ще дадем конкретен метод за намаляване на изтичането на жизнените ви сили.

Метод. *Мислено си представете, че между вас (в областта на сърцето) и болния има светеца тръба, по която текат жизнени сили, пулсирайки бавно от вас към него. Тръбата е дебела, може да побере всичката ви енергия, която вече не стига за самите вас.*

А сега мислено поставете кран на тази тръба и го затворете леко. Потокът на жизнените ви сили, изтичащи през тръбата, малко намалява. Запазете това състояние за няколко дни. Виждате дали се е подобрило самочувствието ви. Ако не, тогава завъртете кранчето още малко и отново опитайте да усетите последствията през следващите няколко дни.

Общо взето ще трябва да намерите онова положение на кранчето, при което съчувствате на човека, но изтичащият от вас поток от жизнени сили не е чак толкова голям, че организъмът ви да не може да ги възстанови.

Ако затворите кранчето до край, вашата енергия ще престане да се предава на болния. Ако той е живял с тази енергия, не е изключено след ден-два душата му вече да няма възможност да се задържи в тялото му. И затова можете да си докарате допълнителни тревоги (ето, аз съм виновна за смъртта на баба!). За да не става това, ние ви препоръчваме да съчетаете помощта, която оказвате на близкия човек, с грижата за собственото ви здраве, тоест да не затягате кранчето докрай.

Намалете тревогите

Още един традиционен начин за отнемане на вашите жизнени сили са конфликтите. Човек, който няма достатъчно жизнени сили, провокира у вас пристъп на гняв. Вие избухвате и от вас към него лети голям емоционален заряд, който му помага за известно време.

Естествено, в този заряд има много негативна информация, която се усвоява от организма на този, който ви е обидил, и явно не спомага за неговото оздравяване. За да не става това, трябва да простите на този човек и да му бъдете благодарни за уроците, които ви е дал. Та нали всяка неговата провокация, която ви довежда до емоционално избухване, директно сочи наличието на някаква идеализация у вас. Бъдете му благодарни за тази диагностика! А след това поработете над идеализациите си и той вече няма да може да ви изкара от състоянието ви на спокойствие и умиротворение. Престанете да го храните с негативните си емоции и той ще тръгне да ги търси у някой друг.

Ако ви е жал за него и решите все пак от време на време да го подхранвате със своята енергия, използвайте метода: „Нека всичко с теб бъде наред!“. Тоест опитайте в моментите на емоционално избухване да кажете на опонента си нещо от типа на: „Нека всичко с теб бъде наред! Нека всички те обичат! Бъди здрав!“ По този начин ще изпълните ролята си на доброволен донор на енергия и няма да прибавите емоционални негативи в „склада си за емоции“.

Спрете вътрешния си диалог

Ако слабостта ви (достигаща до депресия) е предизвикана от безкрайни страхове и други безполезни мисли, които ви обземат от сутрин до вечер и от вечер до сутрин, значи трябва да въведете повече ред във вътрешния си диалог. Иначе той ще изстиска и последните ви сили и на роднините ви ще им се наложи да ви гледат като малко дете, включително да ви водят до тоалетната.

Можете ли да спрете вътрешния си диалог? Това е възможно, но са нужни известни усилия. Никой не може да направи това вместо вас - нито хипнотизатор, нито лечител, нито психотерапевт. Ако мозъкът на хората можеше да се вади и на негово място да се поставя друг, по-спокоен, въпросът щеше да се реши лесно. Щяхте да отидете в пункта за обмен (или промивка) на мозъци и всичко щеше да бъде наред. Но науката още не е стигнала дотам. Макар че, ако съдим по сегашните темпове на нейното развитие, няма да ни се наложи да чакаме още дълго.

А засега ще ни се наложи да се справяме сами. В множество книги се предлагат различни начини за спиране на неконтролируемия бяг на мислите. Те се делят на три големи групи:

- начини за изместване на мислите - с други, периодично повтарящи се мисли;
- начини за концентриране на вниманието върху някакъв обект - върху дишането, пулса, върху външен обект;
- начини за използване на мисловни образи - като си представите, че „измитате“ от главата си излишните мисли или пълните главата си с лепкава течност, в която мислите просто потъващ и т.н.

Да се сприятелим със страховете си

Друг метод ни препоръчва да се сприятелим с вътрешния си диалог или със страховете си (тъй като страховете могат да бъдат разгледани като един от вариантите на работа на вътрешния диалог).

За целта първо трябва да си представите страха си или своя постоянно обсъждащ минали или бъдещи събития вътрешен диалог като някакво живо същество, което живее в главата ви. Ясно е, че това същество няма да ви е приятно - малко хора биха приели с радост , страховете и тревогите си. Това може да бъде образ на неприятен човек, гоблин, животно или просто тъмно петно и т.н.

След това трябва да му изпратите искрената си любов и благодарност за това, че се грижи за вас. Нали в основата на всеки страх лежи едно нещо - стремежът да направи живота ви по-спокоен и безопасен, да защити вас (и вашите близки) от стрес в бъдеще.

Същото е положението и с вътрешния диалог. Ако обърнете внимание на обезпокоителните си мисли, ще видите, че всички те са насочени към едно нещо - да направят така, че да се чувствате добре, да се справите по-успешно следващия път, да не правите грешки и да не изпитвате стрес. Така че имате за какво да благодарите искрено и на вътрешния си диалог.

Под въздействието на потока слънчева енергия от вашата любов и благодарност образът на страха (или на вътрешния диалог) ще се трансформира в приятния за вас образ на безопасността (увереността, спокойствието) - приятен човек, животно, природна картина и т.н. Заедно с приятния образ създайте у себе си чувство за спокойствие и увереност в безопасното бъдеще, насладете му се - в резултат то ще бъде здраво свързано във вашето съзнание с приятния за вас образ. А след това изпълнявайте тази процедура на трансформация всеки път, когато се страхувате: образът на страха - изпращане на поток енергия от любов и благодарност към него - трансформация на образа на страха в образ на увереност и спокойствие — чувство за увереност и спокойствие в бъдещето. С времето това ще става автоматично и страховете ще ви напуснат завинаги.

Образът на вътрешния диалог може да бъде трансформиран и по всякакъв друг начин, стига той да се успокои и да престане да се грижи за вашето безопасно и спокойно бъдеще. Можете да му благодарите за грижите и да го сложите да си легне (не забравяйте да му дадете повече приспивателни), можете да го напиете (подарете му цистерна с коняк и подходящо мезе), можете да го пратите на пътешествие и т.н. Трябва само да разбере, че вече сте голям човек и че вече може да спре да се грижи за вас, тъй като и без него можете да се предпазите от поредните неприятности. Ако отново би обземат силни тревоги по някакъв повод, вътрешният диалог задължително ще се върне при вас -тъй като още сте дете на жизнения път, което не умее да се отнася спокойно към различните обстоятелства в живота и се нуждае от защита. Поработете върху идеализациите си и вътрешният диалог задълго ще ви остави на спокойствие. А заедно с него и някои заболявания от чисто енергиен характер.

Типични енергийни заболявания

Например повечето заболявания на гърлото и прилежащите му органи се предизвикват от нарушения в движението на вътрешната енергия. Как става това? Много просто. Има нещо в заобикалящите ви хора, което не ви харесва (родителите ви се карат, любимият ви човек не ви обръща достатъчно внимание, началникът се държи лошо с вас), затова при поредния инцидент в гърдите ви се надига мощна вълна на възмущение. Но по силата на някакви обстоятелства (млада възраст, възпитание, задължения) не можете открито да се изкажете и затова мълчите. Тоест затваряте изхода на потока вътрешна енергия на възмущение (през устата), затова тя се развива на множество частици — такова е поведението на морската вълна когато се удари в бетонния бряг. Ясно е, че създадите се

енергийни частици и водовъртежи съвсем не са онова, което е необходимо за нормалното енергийно осигуряване на телесните клетки в областта на гърлото. Ако потиснатото възмущение се повтаря често, то неминуемо възниква заболяване на гърлото или прилежащите органи. Как ще се нарича то, зависи от множество съпътстващи фактори. Традиционното лечение ще дава ефект, но само временен.

Какво можете да направите с това? Преди всичко трябва да подредите вътрешните си енергийни потоци, а за целта трябва да спрете да се ядосвате. Понякога това може да бъде постигнато, ако се преместите да живеете на друго място или смените работата си. Но ако идеализацията ви е прекалено силна, то и на новото място ще намерите повод за ядове. Затова се препоръчва да започнете с преразглеждането на системата от излишни ценности, тоест с отказа от идеализациите. Съществуват начини, с помощта на които можете да намалите значимостта на отделни свои ценности (идеи, убеждения, стереотипи на мислене)-Поработете с тях и поведението на заобикалящите ви хора ще престане да предизвиква у вас възмущение (така или иначе не можете да ги промените, така че струва ли си да боледувате заради особеностите в поведението им?). В резултат от работата върху себе си, заедно с възмущението ще си тръгне и болестта.

Още едно заболяване, което има (не винаги!) енергийна природа — това е импотентността (фригидността при жените). Сексът, и особено оргазмът, е процес, който изразходва много енергия. Да си позволи просто така, заради краткото удоволствие да се раздели с голяма порция жизнени сили може само онзи, у когото тези сили са в излишък.

Пробвала съм различни начини за правене на секс. Обикновената поза предизвиква у мен клаустрофобия, а от останалите ми изтръпва врата.

Талула Банкхед

Докато са млади, хората имат енергия в излишък и могат да правят секс от сутрин до вечер. В зряла възраст вътрешната енергия активно се изразходва на работа (особено ако тя е отговорна и свързана с постоянното вземане на решения) и във всекидневни грижи, затова за удоволствия остава съвсем малко енергия. При недостига на енергия подсъзнанието започва да регулира разпределянето ѝ. От работата никой от нас няма да се откаже при никакви обстоятелства, затова енергията най-напред се насочва натам. Ако нещо остане, понякога можете да правите и секс. Ако не остава излишна енергия, възниква импотентност (фригидност). Трябва само за известно време да оставите напрегнатата работа, например да заминете на почивка и сексуалността в повечето случаи рязко нараства.

Затова, преди да се хвърлите да пиете лекарства или да прилагате други лечебни процедури, проверете дали нямате повтарящи се нарушения във вътрешните енергийни потоци или просто изтощена енергия, ако това е така, вземете мерки за отстраняване на тези нарушения и тогава усилията на лекаря (или лечителя) ще дадат желания и дълготраен резултат.

А сега е време да направим първите изводи за тази част на книгата.

ИЗВОДИ

1. *За да сме здрави, трябва да бъде здраво и нашето ефирно тяло, което поради редица обстоятелства може да стане причина за заболявания на физическото тяло.*

2. *При избора на метод за заздравяване на ефирното тяло изхождаме от най-общите съображения - в организма ни трябва да протичат пълноценни енергийни потоци и те трябва да протичат по онези траектории, по които това трябва да става.*

3. *Съответно, ефирното тяло ще стане източник на заболявания, ако отслабне (потоците пресъхнат) или се появят нарушения в траекториите, по които те протичат в организма ни.*

4. *Ако енергията ви е намаляла поради хронично недостигане, трябва да направите най-лесното нещо - организирате живота си така, че да можете периодично да се наспивате.*

5. *Ако енергията ви се прехвърля на други хора поради прекаленото ви съчувствие или конфликтите ви с тях, значи трябва да се научите да контролирате мислите и емоциите си.*

6. *Ако неконтролируемият и непрекъснат бяг на мислите във вашата глава ви довежда до депресия - спрете вътрешния си диалог.*

4.2. Да се заредим с енергия

Да живееш, означава да си енергичен; животът е борба, в която трябва да се биеш храбро и честно.

Н. В. Шелгунов

В предишната глава разгледахме някои начини за борба с ненужното изтичане на жизнените ни сили.

Да приемем, че сте открили всички места на преразход на енергия и по някакъв начин ситуацията вече е под контрол. По-нататък трябва да увеличите жизнените си сили, но как да направите това? Как можете сами да ободрите енергийните си потоци и да ги накарате да текат по-бързо в организма ви? Или можете да използвате някакви външни източници за подсилване на жизнените си сили? (оказва се, че има много начини за решаване на този проблем.

Да се ободрим по необходимост

Най-лесният начин е да накарате организма си да работи по-интензивно. За тази цел е необходимо да окажете на тялото си някакво външно въздействие, в резултат от което кръвта във вените ви иде потече по-бързо, мускулите на тялото трескаво ще се свият и ще се разпуснат, дишането неволно ще спре, сърцето ще забие учестено...

Вероятно вече сте разбрали как можете да предизвикате такава реакция в тялото.

Най-лесният начин е контрастният душ, само че трябва да го прилагате периодично, не по-рядко от два-три пъти в седмицата.

По-мазохистичният начин е моржуването. Или обвиването с ледена вода - най-добре направо на студа. Точно тавъв начин за закаляване на организма се предлага в оздравителната система на Порфирий Иванов Трябва да кажем, че ни се е налагало да се срещаме с последователни на тази система, които при температури от минус двайсет-трийсет градуса се обливаха с кофи вода директно на улицата. Разбира се, съвсем не всеки би се решил на подобна процедура, макар че ефектът от нея е забележителен.

Затова можете да използвате друг, по-топъл начин - парилката (руска баня) или финската сауна. Високата температура на въздуха създава силен стрес за организма и той започва да търси начини за оцеляване. В крайна сметка възникват всички онези реакции, за които споменахме по-горе. Но това наистина трябва да бъде много силно загряване на тялото, а не просто да си седите в сауната на хладния под. Организмът трябва да премине през стрес и да се разтърси, иначе няма да има полза.

Вероятно към тези методи може да бъде отнесен и сексът, но не чисто механичният процес на триене на една част от един организъм в друга част от друг организъм, а силният емоционален изблик, завършващ с оргазъм. Пълноценният оргазъм е онзи енергиен изблик, който пробива много енергийни запушвания и кара енергията да кипи в тялото ви. Разбира се, желателно е да повтаряте този процес без да вредите на енергията си, тоест без напълно да изтощавате всичките си сили.

Страстта е способна на много неща. Тя може да събуди у хората небивала свръхчовешка енергия. С неотслабващия си натиск тя може да изцеди титанични сили дори от най-уравновесената душа.

Стефан Цвайг

Общо взето посочихме симптомите на състоянието, което трябва да предизвикате у себе си. А по какъв начин ще постигнете това, решавате вие. Можете да използвате и съвсем екзотични начини - например публично събличане (ако то не е ваше всекидневно занимание). Или постоянното преодоляване на препятствия, което по-рано ви се е струвало невъзможно и т.н.

Друг вариант са упражненията, в хода на които изкуствено предизвиквате у себе си силен изблик на енергия. Пример за това е упражнението, в хода на което няколко пъти рязко, при издишането извиквате „Аз съм силата!“ и правите рязко съпътстващо движение с ръцете и цялото тяло.

Да се заемем с енергийна гимнастика

По-стабилен начин да повишите енергията си са заниманията по специална източна (китайска) гимнастика, която се нарича „чигун“. В самото название на този вид физически упражнения изначално е заложена информацията за това, че те работят с енергията ЧИ (тоест с ефирните енергии).

Тази гимнастика представлява комплекс от специални физически упражнения, които се изпълняват в спокоен плавен ритъм. Но всичко това става във въображаема лепкава енергийна среда и в хода на някои от упражненията се налага буквално да загребвате тази енергия от околната среда и да я насочвате към себе си или навън от себе си.

Продължителното занимание с чигун води до развитието на феноменални способности, например до намаляване на собственото тегло десетки пъти. Така например финалният изпит в някои школи по чигун се състои в това, че преподавателите вземат в ръка дълга 3-4 метра лента обикновена хартия и силно я опъват.

А завършващите школата един след друг заставащ на тази лента и вървят по нея. Ако си минал по хартията и не си я скъсал - изпитът е взет. Ако хартиената лента се е скъсала - позанимавай се още година. При това изпитът не се държи от деца, а от възрастни и зрели хора, които би трябвало да тежат между 60 и 80 Килограма.

Разбира се, този ефект се постига в резултат на многогодишни и старателни занимания с енергийни техники, за повечето хора те са ненужни. Но под ръководството на треньор или даже с помощта на учебен видеофилм всеки може да използва упражненията от тази гимнастика, за да усилва енергията си.

Трябва да кажем, че тази гимнастика не предлага определен и еднозначен комплекс от упражнения. В Китай съществуват множество школи, всяка от които използва свои собствени упражнения. Но тъй като всички те работят с енергиите ЧИ, са получили общото название школи по чигун. Иначе всяка школа си има по-подробно описание.

Още една мощна школа, която работи с всички тела на човека наведнъж, е индийската йога. Тя включва техники за работа с физическото тяло (хатха йога), техники за енергийна гимнастика (прана яма) и т.н. В пълния си вид йога представлява начин на живот, който едва ли е препоръчителен за масово използване. Но отделни части от йога спокойно могат да бъдат използвани за развитие на физическото тяло и за енергийно зареждане на организма.

Освен това на Изток са разработени множество школи за бойни изкуства - карате, таекуондо, кунгфу и др. Всички те наред с физическото тяло работят и с вътрешните енергии. Но тъй като това наистина са бойни изкуства, те съвсем не са нужни на всички. Макар че отлично решават задачата за укрепването на физическото и енергийното тяло.

Да поискаме от природата

Съществуват и други, по-лесни начини за получаване на енергия от околната среда. Например сам по себе си контактът с природата, общуването със земята, дърветата, слънцето и вятъра е мощен процес на зареждане на организма. Разбира се, ако при това се наслаждавате на природата, а не премисляте поредната обίδα.

За използването на специални техники за получаване на допълнителни порции енергия от природата с помощта на мисловни образи ще поговорим по-нататък. Тук само ще отбележим, че сам по себе си периодичният контакт с естествената природна среда (екскурзии, риболов, вила) и работата, свързана със земята, дават мощно енергийно подхранване. Това важи особено за градските жители, които живеят в изкуствено създадена среда и са лишени от общуването с живата Земя.

Някои природни елементи явно взаимодействат с нашата енергия, даже независимо от нашата воля или съзнание. Добре известно е например, че парчето дърво от трепетлика (дъска, клонка) изтегля от нас излишната енергия. Затова още от древността я прилепват към мястото на възпалението (болния орган), за да изтегли болестта от организма.

Други дървета са източници на енергия за хората, отдават им енергията си - това са брезата, дъбът (желателно е да са живи и растящи). Ако поседите под тях половин час, веднага ще се почувствате много по-добре - умората ще ви напусне, ще станете по-спокойни и уверени в себе си.

Подобен ефект оказват някои минерали, но при малък размер на камъка е трудно да получите осезаема порция жизнени сили от него - това го усещат само силно чувствителните натури.

Да поискаме от другите

От Земята можем да вземаме всякакво количество жизнени сили - това няма да ѝ навреди, прекалено голяма е тя в сравнение с всеки от нас. Но освен Природата, можем да използваме и други външни източници на енергия. Тук не става дума за начините за заемане на жизнени сили от другите хора чрез съчувствие или скандал. Но понякога все пак успяваме да получим енергия от друг човек с негово съгласие.

Например някои лечители лекуват болните със собствените си жизнени сили. Обикновено това са силни и енергийно мощни хора, чиято собствена енергия стига за възстановяването на енергията на няколко болни хора на ден. Но даже най-мощният човек, работещ само със собствената си енергия, рано или късно се изтощава. Обикновено при лечителите това става след година-две работа, след което или губят способността си да лекуват, или самите те се разболяват.

Но съществуват и други източници, от които може да се черпи жизнена енергия за лекуване във всякакви количества.

Да се включим към егрегора

В предишните наши книги подробно разказахме за егрегорите - големи енергийни резервоари, които съществуват във финия свят. В егрегорите се концентрират енергиите, които хората отделят по време на своите размишления и емоционални преживявания.

Съществуват огромно множество егрегори и, разбира се, съвсем не всички стават за подобряване на нашето здраве. За да се избавят от болестта, хората обикновено се обръщат към високо религиозни егрегори.

Можете да се обърнете към религиозен егрегор

Това може да стане по най-различни начини. Можете да се обърнете към свещеник или монах, за да се помоли за вашето здраве. Ако прави това достатъчно дълго и усърдно, той може да избави човека практически от всяко заболяване. Но това се случва рядко, тъй като монасите не обичат да се намесват в светските дела и в онези процеси, които засягат неосъзнатите (или далечните от Бога) хора.

Простото подаване на бележки с имена „за здраве“ в църквата обикновено не помага - прекалено малко време отделя свещеникът точно на вашата личност. За реалното излекуване е необходима отделна служба „за здраве“ с продължителност 5-10 часа, а дори и повече. Естествено, болният трябва да иска да оздравее, а не да извлича от болестта неосъзната изгода и да е обхванат от силни негативни емоционални преживявания и т.н. В резултат на тази молитвена „поръчка“ към болния се насочва мощен енергиен поток, който буквално изхвърля от ефирното, а след това и от физическото тяло всички нарушения и възпалителни процеси и връща здравето на болния.

Преди революцията у нас е съществувала цяла класа хора, които са се занимавали само с това - да се молят за болния, често денонощно. Това не са били свещеници или монаси, а хора, които са вършели това за пари, затова ефектът от молитвите им не бил много голям. Но това все пак е било по-добре от нищо. Днес тази традиция е изгубена, затова лечителските възможности на религиозния егрегор почти не се използват.

Друг начин да се обърнете към религиозен егрегор страстната молитва, в която вие молите Бога или някой светия да ви помогне. Ако правите това достатъчно дълго и емоционално, вашата молба може да бъде чута и вие ще получите мощен енергиен поток от религиозния си егрегор. Но тази помощ обикновено идва при хората, които искрено вярват и с удоволствие изпълняват всички ритуали на своята религия. По този начин християните получават помощ от християнския егрегор, будистите - от будисткия, мюсюлманите -от мюсюлманския и т.н. На атеистите този начин помага рядко, а и те няма да се обърнат към Бога, освен ако ситуацията не стане критична, което също се случва.

Приблизително същото правят различните лечители, които се обръщат за енергия към висшите сили (обикновено към Бога). Те са нещо като „канални“, по които целебните енергийни потоци преминават към болния човек, понякога едновременно към много хора (масови сеанси).

Защо и как точно става това, никой не знае със сигурност. Съществуват различни версии, нито една от които не може да бъде доказана. Понякога способността да лекуват притежават хора, които изобщо не са искали това. И все пак им се е наложило да се заемат с това, тъй като всички други дейности просто не са им се удавали.

Рейки

В последно време широко разпространение получи системата за лекуване на болните чрез ръцете, която е получила названието „рейки“.

Всъщност, практиката на лекуване чрез ръце - предаването на част от собствената енергия на болния била известна още преди няколко хиляди години. В Древния Египет жреците използвали този метод. В Гърция, в храмовете на Асклепий се използвал методът на „лечебното докосване“. Исус Христос е лекувал болните чрез докосване, раннохристиянските свещеници също са лекували болни чрез допира на ръцете си. В Европа за лечебно се е считало докосването на кралските ръце. Разбира се тук преди всичко е действал друг механизъм на излекуване - вярата на пациента в лечебните свойства на докосването на кралските ръце. През XVIII век френският лечител Антон Месмер лекувал хората, като ги докосвал и пропускал през тях „космически флуиди“. По-късно тази широко известна методика била забравена.

През XX век тя била възродена от японския лекар, професор Микао Усуи. Разработената от него методика за лекуване чрез докосване на болния човек с ръце получила названието „рейки“.

Първоначално рейки била чисто лечебна система, при която посветеният в нея човек поставял ръцете си върху болния и пропускал през себе си потоци енергия (естествено, от ефирен характер), като по този начин излекувал болния. Но с времето тази чисто лечебна система с усилията на европейските майстори била значително разширена и днес можете да чуete за това, че с помощта на рейки се създават събития, печелят се пари, оказва се влияние върху хората и т.н. Така че днес понятието рейки е доста размито и можете да чуete най-различни версии за това, какво може да се прави с помощта на тази система.

Според специалистите, практикуващи рейки за излекуването на пациенти (това се среща рядко, в повечето случаи всички се занимават с това, да се посвещават един друг), тази технология дава явен, но понякога краткотраен ефект. След няколко сеанса болестта отстъпва, но се връща след половин до една година. Ясно е, че ако корените ѝ не са се криели в изтощението на енергийното тяло, би

трябвало да стане точно така. Ако причината за болестта лежи в областта на емоциите или ментала, то принудителното изравняване на енергопотоците с помощта на рейки сеансите дава положителен ефект. Но в момента, в който сеансите бъдат прекратени, неотстранената причина отново започва да пречи на енергийните потоци и болестта се връща.

Според нас рейки работи с будисткия егрегор само на нивото на ефирните енергии. Твърдението за използването на будисткия егрегор произтича от това, че настройката на егрегора става с помощта на специални японски йероглифи. За включването към християнския егрегор се използват кръстът (символът), молитвата и обръщението към светиите. В европейските школи по рейки заедно с настройките чрез символи се използват и молитви, и обръщения към различни светии, включително и към живеещите в наше време индийски аватари, затова е трудно да се каже откъде се черпи енергията. Може би точно поради тази неопределеност на покровителите във финия свят се е понижала ефективността на лечебното въздействие на тази методика.

Космоенергетика

Още една лечебна методика, която използва външни енергийни потоци за излекуването на болни хора, е получила названието „космоенергетика“. Тази методика е възникнала в Русия, с развитието ѝ се занимава Емил Багиров. За тази методика са издадени много книги, филиали на школата на Е. Багиров има в много страни по света.

Космоенергетиката е напълно приложима технология за оздравяване. Това е метод за невербално (безсловесно) въздействие върху човека с цел неговото излекуване. Въздействието може да бъде контактно (с докосване с ръка) и безконтактно (без физически контакт между лечителя и пациента, от разстояние), укрепването на здравето става благодарение на въздействието на мощни енергийни потоци върху човека, които постъпват по специални „космически канали“, притежаващи лечебни свойства. Укрепването на здравето става с помощта на външни въздействия, лечителят (космоенергетикът) е само в качеството на проводник между пациента и външните енергийни полета (ЕП).

Голям плюс на космоенергетиката е това, че тя има за цел да излекува хората, които не искат да променят отношението си към живота, а искат само да излекуват тялото си. В космоенергетиката е прието да се смята, че здравословното състояние на човека, положението му в обществото и целият му живот зависят от чистотата и степента на развитие на душата и съзнанието му.

Космоенергетиците смятат, че ЕП не са създадени от хората (тоест това не са егрегори), а от висши космически цивилизации, затова изцелението има напълно обективен характер и не е резултат от вярата на човека в чудото на изцелението. Единственото условие за използването на ЕП е да бъдеш посветен в определен канал. Посвещаването дава право на достъп за използване на енергията на канала. Включването към един или друг канал става само по време на посвещаването от Учителя, не се допуска никаква самостоятелност.

В космоенергетиката съществуват множество канали, всеки от които действа по определен начин. Така например каналът „Фарун-Буда“ правява биополето, събужда екстрасенските способности и лекува тежки състояния. Каналът „Фираст“ се справя с всички видове магьосничество. Каналът „Златна пирамида“ се използва за борба с епидемиите, „Светият канал на Исус“ лекува ставите. Названията на каналите имат символически характер и нямат отношение към Христос или Буда. Съществуват над 200 канала с различна специализация. Хората, които са посветени в използването на енергията на каналите, стават Магистри космоенергетици.

По правило, в лецителската си практика космоенергетикът използва няколко канала. Лечението се провежда по определени схеми, в които се използват различни канали, в зависимост от заболяването или проблема.

Трябва да отбележим, че независимо от необичайността на предложения подход за някои категории хора, които приемат модела на космоенергетиката за допустим, тази методика дава прекрасни резултати.

Използвайте техниката

Друг източник на допълнителна енергия са външните технически устройства. Съвременните електронни устройства са способни буквално да вкарват в организма ни огромни порции електромагнитни вълни от най-различен честотен диапазон. Ясно е, че това не са колебания от ефирен характер, но при правилен подбор на честотата те оказват явен ефект. За това ще би разкажем малко по-късно.

С това ще приключим разглеждането на системите и начините за поддръжка на нашите енергийни потоци в нормално състояние и ще направим поредните

ИЗВОДИ

1. След като сте открили и сте затворили каналите на ненужно изтичане на ефирна енергия, трябва да се погрижите за това, организмът ви да започне по-енергично да изпълнява функциите си - с помощта на различни видове закаляване или високоемоционални състояния.

2. Друг начин за получаване на допълнителна енергия е да я поискате директно от Бог или да я получите с помощта на лечители. В този случай енергията идва при вас от вашия религиозен егрегор.

3. Съществува специална методика за получаване на енергиен поток, предимно от егрегора на будизма, който протича чрез учителя в организма на болния човек и по този начин лекува последния. Тази методика се нарича "рейки".

4. Още една методика предлага получаването на утрепваща здравето енергия от външни енергийни полета, създадени от други цивилизации. Тази методика е получила названието „космоенергетика“.

4.3. Да поработим с мисловните образи

Въображението ни носи повече страдания, отколкото действителността. Много неща ни измъчват повече, отколкото трябва, много неща - по-рано, от колкото трябва.

Сенека, „Нравствени писма до Луцилий“

В тази глава ще продължим разглеждането на начините за контрол на вътрешната ни енергия. Но тук ще обърнем внимание на още един много мощен инструмент нашето въображение.

Всичко се подчинява на въображението

Оказва се, че нашето тяло изпълнява всичко, което си представяме. По-точно, не нашето физическо тяло а точно нашето ефирно тяло.

Точно на този принцип са изградени всички магически и екстрасенски практики - представяме си нещо, този образ се реализира от фините материи и изпълнява поставената му задача.

Тест за контрол над вътрешните енергии

Можете да си направите прост тест. Съсредоточете за няколко минути вътрешния си поглед върху дадена точка от вашето тяло, например върху върха на носа. Или върху „третото око“ - точката на челото малко над средата между веждите.

Ако успеете да направите това, ще почувствате нещо - натиск, вибрация, гъделичкане, топлина или нещо друго. Събрали сте в тази точка сноп от вашата ефирна енергия, но не сте й дали команда каква форма трябва да приеме, затова тя се проявява както може.

Ако сега си поставите ясната цел: „Чувствам топлина на върха на носа си“ и съсредоточите вниманието си върху нея, то след две-три минути мястото наистина ще се затопли. Дали сте команда и вътрешната ви енергия е предизвикала усещане за топлина.

Това показва, че лесно можем да изпращаме енергия към всяка точка на нашето тяло, да я караме да приема определена форма, да се движи по необходимата траектория. Всичко това ни е дадено по рождение.

Болката помага на оздравяването

А какво става в тялото в точката на концентрация на вътрешната енергия? Там жизнените процеси протичат по-интензивно - нали енергията е в повече.

Трябва да отбележим, че нашият организъм активно използва тази особеност, за да привлича допълнителна енергия към болния орган.

Как прави това? Чрез болката. Нали когато нещо ни боли, през цялото време без да искаме насочваме вниманието си натам. Тоест насочваме натам допълнителни жизнени сили, които помагат на този орган да оздравее по-бързо.

А какво става, когато вземаме обезболяващи? Премахваме усещането за болка и в същото време лишаваме това място от допълнителни жизнени сили, тоест затрудняваме процеса на оздравяване.

Лекуваме се сами

Всъщност същият подход може да бъде използван за привличане на енергия към онази точка от организма, която не ни боли, но се нуждае от допълнително подхранване - например оплешивяващата кожа на главата. Ако всеки ден прокарвате вътрешния си поглед по кожата на главата си, ще я подхраните допълнително отвътре. Ако допълните това подхранване и с масаж (само с ръце!) отгоре, то кожата ще се съживи и от нея задължително ще поникнат нови косми. Но това трябва да се прави всеки ден по 10-15 минути, а ние обикновено нямаме време за това. Това показва, че ценим пищната си коса по-малко от работата си. Ако променим отношението към външността си, ще получим други резултати.

Ако се върнем към по-общите въпроси, трябва да отбележим, че съществуват няколко подхода към използването на мисловни образи за контролиране на собствената енергия и за избяване от заболявания. Ще разгледаме някои от тях.

Събиране на енергия с помощта на мисловни образи

Има множество упражнения, в хода на които си представяме как от някакъв външен източник (Слънцето, Космоса, планините, дърво и т.н.) към нас се насочва поток чиста светла енергия и изпълва нашето тяло. Следващото упражнение например е точно за това.

Упражнение „КРИСТАЛЕН СЪД“

Застанете с лице към изгряващото или залязващото слънце. Притворете очи и се постарайте да видите тънък слънчев лъч, насочен от слънцето към вашите очи. Представете си, че вашето тяло е празен кристален съд, който трябва да се запълни със слънчева течност. Затворете очи, но мислено дръжте образа на златистия лъч, насочен от слънцето директно към вас.

Започнете да се „обливате“ със слънчева течност от лъча. Течността от лъча попада в главата ви, а след това се стича надолу по стените, като изпълва съда на вашето тяло. Златистата течност постепенно изпълва терасата, тялото, прелива в ръцете, след това изпълва главата и оттам ще започне да се излива, обливайки вашето тяло отвън със слънчев сияещ поток.

Заедно със запълването на тялото на повърхността на златистата течност ще изплуват тъмните петна на вашите тревоги, неприятности, болести. Когато златистата течност се излее от главата ви, тя ще отнесе от вас този негатив и тялото ви ще остане чисто и изпълнено със слънчева енергия.

Ако слънцето е скрито от облаци или се намирате в помещение, можете да си представите лъч, който идва отгоре, и да се зареждате от него. Може да поглеждате към лампата - това ще ви помогне да си представите слънчев лъч.

След като завършите упражнението, което трае от 3 до 10 минути, измийте лицето си с разтворени длани.

Принципът на изграждане на такива упражнения е много прост: затваряте очи и си представяте как от някакъв източник по тръба (фуния, лъч и т.н.) към вас постъпва поток светла енергия, който изпълва цялото ви тяло. Смело можете сами да измислите тазова упражнение и то ще ви зарежда с жизнени сили.

Зареждаме чакрите

Друг вид упражнение е зареждането с енергия от околната среда през чакрите. Според индийската йога всеки от нас има енергийни образувания - чакри, през които нашият организъм получава енергия директно от околната среда. Външно чакрата обикновено се изобразява като въртяща се около оста си фуния, върхът на която се намира в гръбначния стълб, а широката част се намира извън тялото. Има седем основни чакри и множество второстепенни. Местоположението на чакрите е описано многократно в различни книги, затова няма да го повтаряме. В нормално състояние чакрата трябва да е „отворена“ и да се върти по посока на часовниковата стрелка, ако я гледаме отвън.

За да се зареждате с енергия през чакрите, трябва да си представите тези въртящи се фунии, които загребват енергия от външния свят и я засмукват в тялото би. Ясно е, че да си представите едновременно седем (а дори и четиринайсет, ако броим и фуниите в задната част на тялото) въртящи се фунии е фокус, на който не всеки е способен. Затова си ги представяйте подред, както можете. Ако не иска да се върти, завъртете я по някакъв начин (като щурвал на кораб, с помощта на въобразяем електромотор и т.н.). Ако успеете, ще можете много добре да заредите тялото си през естествени енергийни центрове.

Да създадем енергийни потоци

Следващият вид упражнения с използване на мисловни образи е създаването на различни енергийни потоци които протичат във вас или през вас и в същото време раздвижват собствената ви енергия.

Мисловните модели тук могат да бъдат най-различни. Вече посочихме няколко варианта на най-разпространените модели на протичане на енергията вътре в нас.

Според източната философия, енергията протича в нас по 12 меридиана, а с външния свят общуваме чрез чакрите. Този модел е получил широко разпространение, но да се работи с него директно с помощта на въобразението е много трудно - кой от нас може да си представи поне един канал, който минава през ръцете, краката, по повърхността на тялото отпред и отзад. А два или три канала едновременно?

Общо взето, да се работи с този модел с помощта на въобразението е неудобно, затова бяха

предложени по-прости модели. Например Мантак Chia е предложил своята Микрокосмическа орбита, Д. Веришагин - възходящите и низходящите потоци. Естествено, с това не се изчерпват всички възможни модели на движение на енергията в организма ни.

Вие сами можете да си представите някакъв енергиен поток, който протича в организма ви, и той чудесно ще изпълнява задачите, които поставите пред него. Но това по-скоро ще спадне към следващия тип методи.

Специални упражнения

Някои автори предлагат специални упражнения за контрол на вътрешните енергийни потоци, включително и такива, които са насочени към избавяне от някаква конкретна болест.

Днес тези упражнения са описани най-подробно в дигите на Мирзакарим Норбеков. Накратко, същността им е следната. Първо трябва да се научите да предизвиквате във всяка точка на тялото си усещане за топлина, бодежи и студ. За целта можете да използвате най-различни образи. Например за да получите усещането за топлина, можете да си представите, че сте на плажа в горещ летен ден, или около огън, или до парното. За да почувствате студ, можете да си представите падащ върху тялото ви сняг, ледена коричка по повърхността на тялото ви (или на някой вътрешен орган) или нещо подобно.

След това трябва да се научите да измествате точката на топлината (бодежа, студа) навсякъде в организма си и да запълвате с тези усещания части от тялото си (ръцете, краката, корема и т.н.).

След като овладеете тези прости техники, можете да започнете да изпълнявате по-трудни упражнения. Например трябва да си представите светеща точка в болния орган и с нейна помощ „да почистите този орган, като си представяте преместването на тази точка наляво-надясно, напред-назад и нагоре-надолу, или като я завъртате или развъртате като спирала. И всичко това трябва да бъде направено три пъти - чрез усещанията за топлина, бодежи и студ.

По-нататък следват още по-трудни упражнения, когато местите светещата точка вътре в тялото по определена траектория. Например започвате от стъпалото на левия крак, след това премествате вътрешния си поглед върху слънчевия сплит, след това гърлото, върху връхчето на носа, върху тила, върху опашната кост, върху стъпалото на десния крак, върху опашната кост, върху гръбначния стълб, върху тила върху носа, върху гърлото, върху слънчевия сплит и върху стъпалото на левия крак. И всичко това се прави с цел усещане на топлина, бодежи и студ.

Тук е дадена примерна траектория на движение на точката на концентрация на вътрешния поглед, а в действителност те могат да бъдат множество. Като местите енергията из организма си с помощта на своето въображение, можете много добре да раздвижите собствената си енергия и да се справите с много заболявания.

Разбира се, ако причината за заболяването се крие в емоционалното или в менталното тяло, то това заболяване рано или късно ще се върне, тъй като сме го премахнали само от енергийното тяло. Но и този ефект е желателен, особено ако едновременно работите и с висшите си тела.

Лекуваме се и лекуваме

Същият подход може да бъде използван и по друг начин - като контролираме вътрешните и външните енергийни потоци. За целта трябва да си представите, че от дланта на дясната ви ръка се излъчва мощен поток енергия. А след това трябва да поставите тази длан на болното място (или да я движите по болния орган по посока на часовниковата стрелка). Много скоро болката ще отслабне и болният орган ще се успокои — той е получил порция допълнителна енергия от вашата длан. Разбира се, еднократната процедура може да даде само временен ефект, но при продължително прилагане на този метод може да се постигне устойчив резултат. Например галенето на корема с две ръце по посока на часовниковата стрелка при издишване е едно от упражненията в системата чигун.

Същият метод може да бъде използван и за лекуването на други хора. Тоест поставяте дланта си, която излъчва топлина, върху друг човек и по този начин подхранвате болния му орган. Но в този случай използвате само собствената си енергия (а не егрегор), а тя може да се оКкже малко. Затова не ви съветваме да се занимавате с подобно лечение (нужна ви е специална защита, за да не прихванете болестта на пациента и т.н.), а просто посочихме този метод като пример за това, че нашето тяло изпълнява всички наши желания (или почти всички).

Вероятно могат да бъдат намерени още места за приложение на способността на организма да реализира нашите мисловни форми.

Дишаме с болния орган

Още една древна йогистка техника е дишането с болния орган. За да използвате този метод, трябва да се съсредоточите върху болния орган и мислено да си представите, че вдишвате и издишвате въздуха през този орган. Разбира се, в реалността ще дишате както обикновено. Но мислено ще си

представяте как потоците енергия проникват във вашия орган заедно с вдишването и го изчистват, като го изпълват със сила и здраве. При издишването ще си представяте, че мръсната енергия напуска органа и се излива навън.

Това упражнение има множество модификации. Например можете само да издишвате през този орган, а да вдишвате както обикновено. Тогава явно ще усетите как при всяко издишване органът се изпълва с попина и енергия. За подсилване на ефекта можете да поставите пред себе си свещ и да си представяте как излизащата от вашия орган „лоша“ енергия веднага изгаря в пламъка на свещта, заедно с вашата болест.

Ако органът трябва да бъде охладен (той е възпален), тогава вдишвате през него, а издишвате, както обикновено, през устата или през носа. Тогава явно ще усетите как при всяко вдишване в болния ви орган нахлува вълна прохладна и чиста енергия, която го охлажда и потиска всички възпалителни процеси.

В чист вид това е работа с енергиите от ефирен характер с помощта на въображението, при която за подсилване на ефекта се използва процесът на дишането. Техниката е много ефикасна и е съставна част на много източни оздравителни системи.

Нужно е въображение

При прилагането на тези методи съществуват няколко ограничения.

Първо - за да контролирате вътрешните енергии, трябва да ги имате. А ако сте енергийно изтощени, то каквото и да си представяте, няма да има никакъв смисъл - вашето ефирно тяло няма ресурси, за да изпълнява нарежданията ви.

Второ. За да изпълнявате добре подобни упражнения, трябва да имате добре разбито въображение, а съвсем не всички хора могат да се похвалят с това.

Всъщност, това е всичко. Ако не попадате в никое от тези ограничения, можете да използвате тези методи на воля. Но не преувеличавайте ефективността им - това не е поредната панацея. Те могат да дадат бърз ефект, но ако причината за болестта се крие някъде по-високо, той ще бъде краткотраен.

А ние, след тази радостна мисъл, преминавали изводите.

ИЗВОДИ

1. Нашето въображение е мощен инструмент, който контролира вътрешните ни енергии, като съсредоточаваме вътрешния си поглед върху определена точка от организма, изпращаме към нея поток жизнени сили.

2. За повишаване на ефективността на работата с мисловните образи трябва да се научите да предизвиквате у себе си усещания за топлина, боджежи и студ във всяка точка от организма или във всеки орган.

3. С помощта на мисловните образи можете да получите енергия от всеки подходящ външен обект — от Слънцето, Луната, вятъра, планините, дърветата, водоемите и т.н.

4. Можете да си представите различни енергийни потоци, които протичат само вътре във вас или пък вътре и извън вас. Тези потоци ще зареждат вашето енергийно тяло.

5. За лечение на вътрешните органи се използват упражнения, в хода на които вътрешните енергии с помощта на въображението се преместват във всяка точка от организма по всякакви зададени траектории.

в. Техниките за използване на мисловните образи могат да дадат грешка в няколко случая - когато нямате вътрешна енергия, когато имате слабо развито въображение или когато ви мързи да изпълнявате тези упражнения.

4.4. Да подишаме на воля

Дъхът е онова, което секва у родителите, когато петгодишният им син разказва пред гостите сцена, която тайно е видял.

Ебан Есар

В тази глава ще разгледаме още един широко разпространен метод за увеличаване на собствената енергия- използването на дихателни практики.

При вдишването на въздух, ние се зареждаме с живителната енергия ЧИ (Прана), която е разпръсната около нас. Колкото по-чист и свеж е въздухът, толкова повече енергия ЧИ има в него. И почти няма такава в мръсния въздух, пълен с отровни газове от автомобилите или промишлените отпадъци.

Сигурно сте забелязвали, че когато сте на почивка (и даже на работа) на морето или просто сред

природата, се събуждате рано, изпълнени със сили и бодрост Някой ще попита, каква е разликата? А тя е в количеството жизнена енергия, която се съдържа във въздуха, даже при еднакво съдържание на кислород в него. В градския въздух праната е малко, тя се концентрира там, където има жива природа.

Всеки път, когато правя поредното вдишване на оживена улица в голям град, разбирам, че вдишвам онзи въздух, който вече е преминал през двигателите на няколко автомобила и е бил издишан от няколко души преди мен.

Мирзакарим Норбеков

Жизнената енергия от въздуха се усвоява от организма чрез белите дробове. Следователно, ако сменим режима на дишане, можем да променим интензивността на усвояване на същата тази жизнена енергия.

Съществуват няколко варианта за промяна на режима на дишане, но те могат да бъдат сведени до следните типове:

- **интензивно дишане;**

- **дишане със задържане на дъха при вдишването или издишването;**

- **ограничаване на дишането.**

Всички тези методи се използват активно при най-различни оздравителни методики. Да ги разгледаме.

Интензивно дишане

Ако започнете да дишате бързо и дълбоко, без да искате ще започнете да пропускате през себе си голямо количество въздух и съдържащата се в него енергийна субстанция.

Във физически план интензивното дишане води до пренасищане на организма с кислород. Белите дробове се пресищат с продуктите от преработката на кислорода. Тази особеност на интензивното дишане се използва при такива техники за работа с хората, като „ребъртинг“ и „холотропно дишане“. Външно работата с тези техники изглежда по следния начин. Под наблюдението на водещите хората лягат на земята, и под съпровода на специално подбрана музика започват да дишат интензивно през устата, и така в продължение на 1,5-3 часа. В резултат от самоотравянето с кислород възникват изменения в състоянието на съзнанието, в хода на които много хора отново преживяват стресовите ситуации, случвали се в живота им. По този начин тези стресови ситуации се изтриват от емоционалното тяло, затова интензивното дишане е мощна психотерапевтична методика. Тази методика, между другото, много добре почиства „склада за тревоги“ от изпитания по-рано стрес.

Но както обикновено, при ребъртинга съвсем не у всички хора се наблюдават изменения в състоянието на съзнанието. Но даже в пълно съзнание вие можете да усетите как вашето тяло се изпълва с енергия и буквално се стреми да се откъсне от пода. Ръцете (понякога и краката) се вдигат над пода и трябва да положите доста усилия, за да ги върнете обратно. Тоест като че ли по неволя възниква същият ефект на намаляване на теглото, който е част от практиките на чигун.

Интензивното дишане се използва не само в ребъртинга, но и в много други практики. Например в системата медитативни практики на Раджниш (Ошо) се използва медитацията „Дишане през чакрите“. Тя се състои в това, че на фона на определена музика човек диша по две минути през всяка от седемте чакри, и така три цикъла подред, с обща продължителност от 45 минути. Тази медитация може да се изпълнява самостоятелно, тъй като има видео материали с подробни инструкции за това, как да се изпълнява. Редовното изпълнение на тази медитация води до добро енергийно зареждане на организма.

Дишане със задържане на дъха

Друг вид дишане използва ефекта на по-дълбокото усвояване от организма на попадналата в белите дробове порция въздух при задържането на дъха. Задържането на дъха се прави обикновено при вдишването -тоест поемате си бавно и дълбоко дъх и задържате издишването с няколко секунди, след това също така бавно издишвате. След това цикълът се повтаря отново.

Дишането със задържане на дъха, когато продължителността на вдишването, задържането на дъха и издишването е еднаква (дишане по триъгълник), е основна практика в прана-йогата. За начинаещите йоги е препоръчително да избират продължителност за всеки компонент между 6-8 секунди, а практикуващите йоги могат да имат продължителност на вдишването, задържането на дъха и издишването по минута и дори повече. В йогата дишането се прави на няколко етапа. При вдишването въздухът първо трябва да изпълни коремната кухина, след това средната част на гърдите и след това горната част. При издишването въздухът излиза в обратна последователност.

Такова дишане е мощна техника, която позволява да повишите енергийния потенциал на

организма и в същото време да повишите защитния му потенциал. Нейно несъмнено достойнство е това, че не изисква специално помещение, инструктор, музика и други атрибути. Задържането на дъха може да се прави навсякъде, дори докато сте в леглото. Но е най-добре да правите това сутрин, тъй като изпълнението на това упражнение преди лягане може да ви превъзбуди и да прогони съня.

Пределно задържане

Още една мощна техника е даоската практика за задържане на дъха Колкото можете повече време. В даден момент вие губите контрол и организмът сам прави рефлексивно вдишване.

Тази техника също има укрепващо здравео значение, тъй като организмът, лишен от въздух, започва трескаво и бързо да потушава огнищата на възпаленията, където напразно се изразходват енергийните му ресурси. Но такова задържане на дъха представлява екстремално пренатоварване на организма, затова не е препоръчително да повтаряте често тази практика, особено при наличието на различни сърдечно-съдови заболявания.

Ограничаване на дишането

Съвсем различно мнение относно укрепващото здравео влияние на дишането изказва руският лекар К. П. Бутейко. Той предположил, че причина за повечето наши заболявания е прекаленото количество кислород и недостигът на въглероден диоксид в кръвта. А при недостиг на въглероден диоксид възниква нарушение в обмяната на веществата с всички произтичащи от това последствия. Затова, за да се избавите от болести трябва да дишате колкото може по-малко.

Той разработил специален метод за ограничаване на дишането, който се нарича метод на волево ликвидиране на дълбокото дишане ВЛДЦ.

ВЛДЦ е метод за последователно отпускане на дихателната мускулатура (диафрагмата) до появата на усещане за недостиг на въздух и последващо постоянно запазване на това състояние по време на цялата тренировка.

Методът се прилага под наблюдението на инструктори по специалните етапи, при което постоянно се правят контролни паузи (задържания) в дишането, които позволяват да се оцени дали сте го усвоили правилно.

Интересно е това, че един от задължителните елементи в използването на метода е подробното изучаване на теоретичната му обосновка.

Трябва да кажем, че ако няма противопоказания, методът може да даде наистина забележителни резултати. Чрез метода на К. П. Бутейко лесно се лекуват болести, свързани с дихателните органи (астма и др.), заболявания на стомашно-чревния тракт и много други. Всъщност лечебната процедура се състои в това, че болният, под наблюдението на инструктор, намалява дълбочината на дишането си за няколко часа на ден. Понякога лечението води до силно влошаване на болестта, което е препоръчително да се отстранява с медикаменти. Но след влошаването обикновено настъпва рязко подобрене на здравословното състояние.

Трябва да споменем, че идеите на метода на К. Бутейко коренно се отличават от множеството други общоприети методи за изцеление, основани на дълбокото дишане и използването на въздух, наситен с кислород (в планина, в борова гора). Какъв е вътрешният механизъм на действие на този метод?

К. П. Бутейко, като явен материалист, предложил биохимична версия на действието на метода. Но тук действат и много други фактори. Изискването за дълбокото усвояване на теорията на метода навежда на мисълта за явното използване на самовнущението. На пръв поглед - какво толкова, захващай се и не дишай дълбоко, какво общо има тук теорията? Не, без усвояването на теорията оздравяването върви зле.

Знаем, че за бързо оздравяване трябва да активизираме защитната (имунната) система на организма. Всъщност точно това става при ограничаване на дишането. Когато организмът вижда, че количеството въздух и постъпващата с него енергия намалява и няма шанс за връщане към предишното състояние, той включва вътрешните механизми за оцеляване. Включително избавянето от излишните потребители на жизнени сили, каквито са огнищата на заболяванията. Изглежда, че организмът сам погасява болестта, за да не изразходва за нея и без това ограниченото количество жизнени сили. Този механизъм много прилича на процесите, които протичат в организма при продължително гладуване, Когато се прекратява подаването на енергия отвън заедно с храната.

Използваме спомагателни апарати

Ясно е, че не всеки човек може доброволно да използва метода на К. Бутейко. Да си забрани да вдишва въздух в продължение на няколко часа може само човекът с много силна воля. Или онзи, който е измъчен от болестта и е готов на всичко, за да оздравее.

Затова Владимир Фролов измисля специален апарат който позволява да се ограничи постъпването на кислород в кръвта с помощта на по-хуманни методи. Той разработил специален апарат (тренажор на Фролов) състоящ се от две пластмасови камери, които се поставят една в друга, и излизаща от тях тръбичка, която вие захапвате и дишате през нея. В тренажора се налива малко вода и той е готов за работа.

Вдишването и издишването стават през тренажора, който с помощта на специални клапи създава затруднения в дишането. Затова при вдишване налягането в белите дробове намалява, а при издишване се увеличава. Освен това, при вдишването ние поемаме част от въглеродния диоксид от предишното издишване, тоест по всякакъв начин намаляваме съдържанието на кислород в поемания въздух.

При работата с апарата се използва специален вид дишане, получило названието „ендогенно“. То се състои в максимално кратко Вдишване и максимално продължително издишване. Но така изглежда началният стадий на овладяване на тренажора, а след това дишането се усложнява още повече. Издишването се разтяга още повече и преминава в серия от микровдишвания с продължителност от 1-2 сек. и микроиздишвания с продължителност от 5-6 сек. всяко.

Самият В. Фролов е способен след вдишване да издишва тази порция въздух в продължение на 30 минути с помощта на микроиздишвания. Тъй като реално човек не може след едно вдишване да издишва 30 минути, то Фролов прави извода, че той сам произвежда въздух в белите си дробове! Смела хипотеза, но, най-вероятно, фантастична. Вече разказвахме, че йогите могат да задържат дъха си в продължение на няколко часа и при това видимо получават енергийно хранване през чакрите. Най-вероятно при В. Фролов имат място някакви подобни процеси, за които той се опитва да намери свое обяснение.

Както и да е, тренажорът на В. Фролов лекува десетки от най-сложните заболявания. Самият той се е излекувал от рак на правото черво с помощта на ендогенното дишане и е помогнал на много хора да се излекуват.

Медитативно дишане

Освен разгледаните дотук три подхода, ориентирани към някакви манипулации в режима на дишане, съществува още един подход, при който няма никакво значение по какъв начин ще дишате. Това е така нареченото „медитативно дишане“, по време на което си представяме как въздухът влиза и излиза от нашето тяло през някаква точка от неговата повърхност. Например през „третото око“, през дланта на ръката, през стъпалата, корема, черния дроб и т.н.

Естествено, в реалността въздухът влиза или излиза през носа или устата. Но ако концентрирате вътрешния си поглед върху определена точка от тялото, се създава впечатлението, че въздухът влиза и излиза през това място. При това се извършва енергийно подхранване на органа, с който „дишаме“.

Можете да разнообразите този вид дишане. Например да вдишвате въздуха през корема, а да издишвате обикновено - през носа или устата - по този начин можете да създавате усещането за прохлада в мястото на вдишването. Този вид „охлаждащо“ дишане е по-добре да бъде използван за премахване на болката или на някакъв възпалителен процес.

Друг начин — да вдишвате както обикновено, а да издишвате през определена точка от тялото, се използва се за създаването на усещане за топлина в конкретна област на организма. Добре е това дишане да се използва за подхранване или активизиране на работата на слабия орган.

Тъй като при вдишването или издишването през конкретна точка на тялото ние изпращаме мощен заряд ефирна енергия към нея, то процесите на оздравяване в тази област се ускоряват. По такъв начин могат да се лекуват много заболявания, стига да отделяте на тази проста дихателна практика по 30-40 минути на ден. Тя е много удобна с това, че можете да я провеждате абсолютно навсякъде - даже докато пътувате в автобуса или метрото, на съвещание, докато вършите нещо просто и т.н.

Подмладяваме се чрез костите

На базата на тази техника Мантак Чиа изгражда система за подмладяване на организма, която нарича „Нейгун“. В тази система се използва така нареченото „костно дишане“, при което енергията Чи постъпва в организма през изпъкналите кости на скелета, тоест през пръстите на ръцете и краката, през коленете, черепа и някои прешлени. След вдишването на енергията през тези части на организма, ще трябва да правите доста сложни упражнения за контролиране на енергиите с помощта на мисловни образи. Приетата енергия трябва да образува спирали около костите на скелета и да се насочи по сложна траектория към главата. Освен костното дишане, в тази система се включва сексуално-еротичен масаж на половите органи и самомасаж на тялото чрез нанасяне на удари с ротангови

пръчици.

Общо взето, зареждането на организма чрез медитативно дишане през болния орган (или който и да е орган, включително и очите) е древна и много ефикасна техника за зареждане на нашето ефирно тяло.

Всичко идва от главата

Разбира се, ние не разгледахме всички дихателни техники, предлагани от различните школи. Има още дишане на Стрелникова, ридаещо дишане и много други. Но вие вече сами можете да оцените на базата на кой принцип е изградена тази техника - на базата на по-интензивното дишане, на базата на по-интензивното усвояване на онова, което сте вдишали, или на базата на ограниченото дишане. Изберете си онова, което ви устройва най-много, тъй като всички те дават един и същ резултат - вие оздравявате, ако ги прилагате целенасочено и с увлечение.

Но интересното е, както в случая с храненето, че различните школи могат да дават напълно противоположни препоръки за оздравяване (дишай, не дишай). А помагат и едните, и другите, стига да успеят да ви убедят. Тук още веднъж се потвърждава идеята за това, че организмът може да оздравее както при пренасищане, така и при недостиг на въздух, стига да му дадете съответната заповед достатъчно убедително. Убедително за вас.

С това приключваме разглеждането на дихателните практики и преминаваме към изводите.

ИЗВОДИ

1. *Заедно с въздуха получаваме от околната среда ефирна енергия. като променяме режима на дишане, можем да увеличим интензивността на получаване на тази енергия.*

2. *Традиционен метод е увеличаването на продължителността и дълбочината на дишането — такава е практиката на йогата и другите източни школи.*

3. *Можете пределно да ускорите процеса на дишане - тогава настъпва процес на самоотравяне на организма с кислород. Тази практика действа много добре за почистването на емоционалното тяло от натрупания по-рано стрес и за зареждането на ефирното тяло.*

4. *Можете да ограничите дишането по различен начин и това също води до рязко самоукрепване на организма.*

5. *Преди всичко, при ограничаването на дишането ние включваме инстинктивната програма за оцеляване на организма и той се стреми да се отърве от болестите като допълнителни потребители на жизнени сили.*

в. *Промяната в режима на дишането е един от начините за укрепване на енергийното тяло.*

7. *Съществуват няколко направления за изменение на дишането ~ да го направите по-интензивно, да увеличите степента на усвояване на въздуха след вдишването, да намалите дълбочината на дишането.*

8. *Всяко от тези направления за изменение на дишането е представено във вид на системи или авторски школи. И всички те дават добър укрепващ резултат.*

9. *Укрепващият ефект възниква преди всичко не за сметка на увеличаването или намаляването на количеството постъпващ в белите дробове кислород, а за сметка на задействането на вътрешната програма за оздравяване при провеждането на някакви дихателни процедури.*

4.5. Да изгоним неканените гости

За едни болестта е просто епизод, за други — начин на живот.

Иля Шевельов

В тази глава ще засегнем един въпрос, по който има доста противоречиви мнения. Става дума за същите онези астрални и ефирни материи, които се заселват в човешкото тяло и паразитират там, нанасяйки ущърб на здравето и психиката ни. Но има ли такива в действителност?

Съществуват ли бесове?

Според някои християнски идеи всяка болест се обяснява с това, че в човешкото тяло се вселява някакъв „бяс“ - според нашата терминология това е безплътна енергийна материя, която се състои от ефирни енергии. Свещениците, които се заемат с лечение, всъщност „гонят“ бесовете на болестта от организма. Според тази система има бесове на алкохолизма, наркоманията и други болести.

Някои лечители възприемат болестите само по този начин и се занимават с прогонването на тези материи. Други ги разглеждат като един от възможните фактори, водещи до заболяване.

Трябва да кажем, че има факти, потвърждаващи тази система.

Първо, това са многобройните фотографии на различни полупрозрачни амeboподобни същества.

Такива снимки обикновено стават случайно и се възприемат като брак в резултат на проблем при проявяването или некачествена лента. В действителност, ако се направят серия снимки, на тях ще се види как това амeboподобно същество се мести в пространството - цял цикъл от снимки по-трудно може да бъде сметнат за некачествена продукция.

Второ, често при техниките за биоенергийно лечение биотерапевтът изтегля с ръцете си нещо от тялото на болния и веднага го изгаря на пламът от свещ (школата на Джуна). Тъй като обикновено това помага на болния, дори ако той доста се съмнява в ефективността на метода, явно лечителят действително изтегля нещо.

Трето, това са случаите, при които наистина се прогонва нещо от организма, след което човек бързо се възстановява. Обикновено процесът на прогонване е съпроводен с доста неприятни явления - гърчове, спазми, повръщане и т.н.

Знаем един случай, когато с помощта на техника, много близка до Рейки (чрез налагане на ръце и четене на молитви), от един млад човек, който бе получил гърчове и бе изпаднал в безсъзнание, излезе „нещо“. Точно в този момент в стаята се разнесе силна миризма на алкохол, въпреки че всички бяха трезви и никой не си беше сипвал водка. След сеанса този млад човек напълно се отказа от алкохола (съвсем доброволно). Струва ни се, че чрез въздействието на лечителя от него бе изтръгнат самият „бяс на алкохолизма“ (това се случи в една мюсюлманска страна, в която се отнасят доста критично към идеята за наличието на „бесове“).

Системата ДЕИР също признава наличието на енергийни „заселници“, тя предвижда методи за борба с тях чрез мисловни образи. Затова по принцип е трудно да си затваряме очите и да твърдим, че тези неща не съществуват и не биха могли да съществуват.

А може би не съществуват?

От друга страна според източните оздравителни системи или системи за лечение (йога, чигун, аюрведа, рейки и др.), няма никакви самостоятелни ефирни материи. Има енергии, протичащи в тялото на човека, с които трябва да се работи (прана, Чи, Ин и Ян и др.). Ако енергиите са малко или не са тези, които ни трябва (вместо елемента „земя“ имаме повече от елемента „огън“ и т.н.), органът се разболява. Но щом се коригират енергийните потоци, органът оздравява. Такава е основната логика на възстановяване според източните школи, в които няма място за „бесове“.

Затова възниква естественият въпрос — а съществуват ли реално тези материи или те са последствие от прекалено развитото въображение на отделни, прекалено впечатлителни наши сънародници?

Къде са корените

Ясно е къде се крият корените на идеите за наличието на енергийни материи. Те са в езическата вяра, която е била разпространена у нас до идването на християнството. Хората са се молили на многобройни богове, а околният свят бил населен с различни „нечисти сили“ - различни домашни и горски духове, кикимори, бодни духове, таласъми, вещици и др. При това тези обитатели не са били само герои от приказките, а са присъствали реално в живота на хората. Те са плашели животните, криели разни неща, предизвиквали са безпорядък в домовете на хората, издавали са различни звуци и по всякакви други начини са потвърждавали съществуването си. Тъй като тези ефирни материи са предпочитали селския начин на живот, с развитието на Цивилизацията и урбанизацията те или лека полека са изчезнали, или са променили формата си на съществуване (например така наречените „полтъргаисти“).

Иначе казано, едва ли можем да се съмняваме, че е имало подобни същества. Но в такъв случай се потвърждава версията за възможното им влияние върху хората.

Всичко е едно цяло

Защо толкова се различават описанията на процесите, протичащи при болестта, в нашия и в източния подход?

Струва ни се, че това са различни начини на описание на едно и също явление. Все пак всяко завихряне или застой на енергийния поток, което ясновидците възприемат като тъмно петно в аурата, при желание може да се възприеме като отделно енергийно същество, изпълняващо задачата си (обикновено това е оцеляването за сметка на нашите ресурси). А когато това завихряне се разнесе или се премести на друго място, можем да кажем, че ефирното същество си е тръгнало или се е преместило на друго място.

Общо взето тази идея също има право на съществуване, затова трябва да видим какво можем да използваме, за да прогоним от нас тези енергийни материи -ако вие приемете тяхното съществуване, ако те имат място във вашия личен свят. Тук явно можем да се доверим на религиозния и народния

опит.

Какво можем да направим с ефирните материи, които по някакъв начин могат да повлияят върху здравословното ни състояние? Трябва да направим всичко възможно, за да ги държим по-далеч от нас.

Използвайте благовония

По традиция за целта се използва опушване с благовония и камбанен звън. При каденето на тамяна, при изгарянето на благовония (ароматизирани пръчици) и изваряването на етерични масла въздухът се изпълва с множество микроскопични частици, които затрудняват придвижването на ефирните материи - те се озовават в лепкава среда, в която им е трудно да се движат. Затова смело можете да се борите с тези същества, като ароматизирате помещенията или дори като окадите болния.

Да прогоним ненужните заселници

Някои автори смятат, че срещашите се при човека вирусни заболявания или заболяванията, свързани с наличието на вредни микроорганизми в кръвта или червата (вируси, бактерии, гъбички и т.н.), са материална проява на живеещите там енергийни паразити. Това са съвсем примитивни енергийни същества, подобни на кърлежите или пиявиците, които по някакъв начин попадат в организма ни и паразитират. По всяка вероятност те попадат там в моменти на слабост, когато организмът ни е изтощен и няма възможност да се защити от атаки.

Тази идея не е съвсем безпочвена. Например още в средата на миналия (XX) век френският биолог Гастон Ненсенс, изследвайки кръвта, открива миниатюрни субклетъчни организми, които нарича „соматоиди“. Проследявайки жизнената им дейност с помощта на мощен микроскоп, той открива, че при промяна на външните условия соматоидите могат да приемат шестнадесет различни морфологични форми в диапазона от бацили до спори и от спори до гъбички! Тоест един и същ микроорганизъм може да приема формата и на бацил, и на микроб, и на бактерия, и на гъбичка! Изглежда, че полево същество придава на материалното си тяло различна форма в зависи от промяната на външните обстоятелства! То избира под каква форма ще му бъде по-добре да съществува в дадения момент и я приема. Човек сам мечтае да са научи да променя тялото си в зависимост от обстоятелствата, а се оказва, че вътре в нас вече има такива обитатели. Подобни наблюдения са правили и други учени, но засега техните резултати не са получили признание.

Съвременната наука разглежда всеки вид микроорганизми поотделно и на базата на получените данни си създава свои системи за борба с тях. Такъв е материалистичният подход, който не допуска съществуването на полеви форми на живот и промяната на формата на материалното тяло. А животът, както виждаме по различните му прояви, е много сложен, в него можем да открием какво ли не. Включително микроорганизми, променящи формата си според околната среда.

Днес е прието да се предпазваме от микроорганизмите предимно по медикаментозен начин, като използваме лекарства със силно действие. Между другото, преди хората прекрасно са се предпаждали от тази напасть с помощта на различни растения като чесън и лук.

Някога в селските къщи през цялата година са висели връзки чесън и по този начин те са изпълнявали две функции. Първата е съхраняването на чесъна като хранителен продукт. Втората - предпазване на жилището от ефирните материи. Чесънът има силна миризма, тоест той отделя във въздуха микрочастици от своя сок, които са много неприятни за ефирните материи. Струва ни се, че той би могъл да прочиства помещението не по-зле от ароматните пръчици или тамяна. Някога много хора са носели в себе си главички чесън или са ги слагали под възглавницата си със същата цел - да прогонват всякакви ефирни паразити.

Добре е периодично да се яде чесън, тъй като той убива всички вредни микроорганизми в стомаха (при това обикновено той не влияе зле на стомаха). Според друга рецепта чесънът трябва да престои във вода, а после тази вода се пие рано сутрин. Иначе казано, ако често употребявате чесън, можете да създадете нетърпима обстановка за ефирните същества.

Естествено с този метод трябва да сте по-внимателни, тъй като в градски условия заедно с ефирните същества може да прогоните от себе си и своите роднини и приятели, Включително най-близките. Или вие самият да бъдете изгонен от работа или дори от къщи - далеч не всички хора могат да понесат острата миризма на чесън. Затова бъдете благоразумни, когато употребявате чесън - това е добър метод, подходящ за някоя селска местност, когато работите на чист въздух. Но ако работите в офис, можете да си създадете големи неприятности, затова е по-добре да се възползвате от по-приятни аромати.

Не жалете парфюма

Всеки парфюм, който мирише силно, сигурно също може да прогони ефирните същества - всеки аромат затруднява придвижването им. Може би парфюмът или тоалетната вода не са толкова

ефикасни за пречистване на помещенията, като чесъна, но е по-добре да използвате такива средства, за да нямате конфликти с околните.

Енергийни практики

Тъй като разглежданите енергийни паразити нямат материални тела, можем да им въздействаме само чрез ефирни енергии. А тях, както разбирате, можем да управляваме прекрасно с въображението си и трябва да се възползваме от това.

Тоест трябва да намерите упражнение, чрез което ще можете да прочистите организма си от всякакви нечистотии, които се натрупват в него, включително от уроки. А какво представляват уроките? Това са съсиреци от ефирна материя, заредени с отрицателни мисли, които ви е предал друг човек, изпитвайки много силни негативни емоции към вас. Тъй като този съсирек е попаднал във вас и се опитва да окаже негативно влияние върху вашата енергия, той може смело да се разглежда като самостоятелен енергоинформационен паразит или „бяс“.

Как можем да се отървем от него, ако той все пак е влязъл в нас?

Единият начин е мощно енергийно разтърсване, при което ще изпитате много силни емоции (желателно е да са положителни).

Другият начин е чрез мисловни форми, например с помощта на следното упражнение.

Упражнение „Щит“.

Представете си, че през тялото ви отгоре до долу минава своеобразен щит, който изгребва и изхвърля от вас негативната енергия. Този щит избутва пред себе си всички паразити, както греблото на багера избутва буци пръст. Щитът минава през тялото ви от темето до петите и изтласква всички нечистотии надолу, към центъра на земята, където те изгарят в земната магма. А вашето тяло остава чисто и прозрачно, изпълнено с приятни енергии.

Това е един от методите, а вие можете да измислите много други, чрез които да прочиствате тялото си от емоционални и енергийни нечистотии. По-важното е да ги изпълнявате с удоволствие и да не преувеличавате значението им - това е само един от инструментите по пътя към доброто здраве.

Лечители и биоенерготерапевти

Трябва да отбележим, че повечето лечители работят именно с нашето енергийно тяло. Те хармонизират аурата ни, като внасят допълнителни порции енергия. Или прогонват болестта оттам чрез леене на восък или нещо подобно. Трябва да кажем, че тези процедури действително помагат, особено ако корените на болестта се крият в ефирното тяло. Ако причината за болестта е на по-високо ниво, енергийното пречистване ще има временен ефект.

Бъдете разумни и цинични

Сигурно има и други начини за прогонване на ефирните същества, които са вътре в нас, но ние няма да разбиваме тази тема, за да не урочасаме читателите си. Много хора, които са прекалено чувствителни към мистериите и се страхуват от всичко, сега могат да започнат да се страхуват и от енергийните „заселници“. А ние вече нееднократно казвахме, че страхът е мощен метод за „поръчва“ на това, от което се страхувате, особено ако този страх е свързан със самите вас, а не с други хора.

Така че се успокойте, това са бабини деветини. На света има милиони здрави хора, които изобщо не мислят и не се страхуват от никакви енергийни паразити, и при тях всичко е наред. И вие също мислете по-малко за тях, а повече за това, колко е добре човек да бъде здрав. И всичко ще бъде наред.

Кого нападат бесовете

Тук можем да кажем няколко думи за причините, поради които едни хора постоянно ги хващат уроки, а други остават абсолютно недосегаеми. Защо?

За целта отново трябва да се върнем към основната идея на тази книга - здравето или болестта съществуват не извън, а вътре в нас. Същото е и с уроките и бесовете.

Ако сте израснали и живеете в среда, в която цялото ви обкръжение е убедено, че човек може да бъде урочасан, и вие самите приемате тази възможност, за вас това явление съществува. Вие (несъзнателно) сякаш заявявате на организма си: „могат да ме атакуват, аз съм беззащитен пред външните атаки“. Това е всичко командата е получена. А по-нататък вие сами трактувате всяко заболяване не като резултат от неправилното ви отношение към тялото (преяждане, заседнал начин на живот, преумора и т.н.), а като резултат от това, че ви атакуват външни врагове.

Това е много удобна позиция на жертва на външните обстоятелства: „Атакуваха ме, аз съм жертвата, нищо не мога да направя сам (и главното - не искам). Помогнете ми“. Организмът добросъвестно следва командата на своя стопанин: „Атакуваха ни, трябва да боледуваме“, и болестта прогресира.

Ако човек заема позицията на жертва, той самият повече нищо не може да направи. Трябва да го

спаси някой друг - лечител, врачка, свещеник и т.н. Заедно с това може да получи порция внимание от околните, тоест в известна степен да се самореализира като личност - от това се нуждаят много хора, заемащи позицията на жертва на живота (началника, лошите закони, престъпниците) във всякакви аспекти.

Авторът на тази книга дълги години отговаря на въпросите на читатели. Това са главно въпроси, свързани с отношенията между мъжа и жената, проблеми със самия себе си, в работата или бизнеса, но понякога получавам и писма от следния тип:

„Уважаеми Александър Григориевич, посъветвайте ме какво да правя, вече се измъчих. В къщи, в касата на вратата намерих парче счупена игла. Отидох при една врачка и тя ми каза, че някой ми е направил черна магия и дори ми каза кой точно. Опитвам се да простя на тази жена, но чувствам, че повече нямам сили...”

Да видим какво се случва в подобна ситуация. Авторът на писмото подсъзнателно чака да го атакуват и търси доказателства за това. Колко от читателите поне веднъж в живота са оглеждали касата на вратата в къщи (като се изключат случаите, когато правят ремонт)? Мисля, че те са единици, и авторката на писмото спада към тях.

За какво говорим? За това, че тя самата си е създала режим на очакване на атака, тоест дала е поръчка, че трябва да бъде атакувана. Ясно е, че ако достатъчно дълго и целенасочено очакваш нещо, то задължително ще ти се случи. Така е и в този случай, в един момент се появява някакъв човек (този, когото е видяла врачката, или някой друг - няма значение), който забива игла в касата на вратата. С каква цел той прави това, не е ясно. По-скоро той също разиграва играта „Ще те урочасам" и изпълнява всичко необходимо за този ритуал.

А тя, намирайки иглата, подсъзнателно щастливо казва на себе си и на целия свят: „Ура, атакуваха ме! Моите подозрения се оправдаха!". Тайният смисъл на тези мисли е горе-долу следният: „Ура! Някой ме забеляза! Значи не съм пълно нищожество, някой ми обръща внимание, щом е решил да ме нападне! Колко е прекрасно!"

Чувствайки се потребен и важен, човек продължава да култивира в себе си това чувство, вече съзнателно привличайки вниманието на околните: „Спасете ме, добри хора, атакуваха ме! Какво да правя? Не мога да му го върна тъпкано, тъй като съм чел(а) много книжките на Свияш (или някакви други) и трябва да простя на враговете си. Не мога и да се защитя не защото не знам как. Помогнете, моля ви!"

Това е добра позиция, която веднага извежда човека от небитието на текущите дела и която го превръща в център на вниманието на околните. Сега вече може смело да ходим по врачки, лечители и други чудотворци с молба за помощ и така нататък. Най-важното при това е, не дай Боже, случайно да не се отървем от уроките: „Колко години съм ги чакала, най-накрая като ги получих, взех, че се отървах от тях, каква съм глупачка! А сега какво - отново ли да се връщам при тенджерите и досадната работа? Това няма да стане! Никой няма да ми помогне! Става ми все по-зле и по-зле, и никой няма да може да ме излекува!!!"

Врачките и ясновидките на подсъзнателно ниво разбират тайната потребност на клиентката да бъде важен елемент от света и по всякакъв начин подхранват илюзиите ѝ. Те никога не казват - „престани, никой не те е атакувал, всичко е във въображението ти, просто ти липсва внимание. А организъмът ти е отслабнал, защото главата ти работи постоянно". В никакъв случай, иначе те няма да дойдат при тях отново, за да търсят помощ.

Те потвърждават и дори усилват всички подозрения на клиентката, повишавайки нейната значимост в собствените ѝ очи. Тя е доволна, те са доволни и сякаш всичко е наред. Само дето клиентката трябва да продължи да играе ролята на жертва, като по този начин потвърждава факта за атака. Организъмът откликва на тази нова (истинска!) потребност и създава всичко необходимо за потвърждаване на атаката - отслабване на енергията, *загуба* на сили и всякакви други симптоми по избор. Боли, но какво да правим? Ролята (в цирка на живота) е вече заявена, сега остава героически да я играе.

Какво можете да направите в такава ситуация, ако ви е дотегнала до смърт?

1. Да признаете, че сте значим елемент от Вселената и без да ви атакуват, тоест да повишите самочувствието си, да се обикнете, без да е необходимо други хора да потвърждават вашата значимост. Да станете самодостатъчни, да престанете да бъдете жертва на ужасните обстоятелства.

2. Да обявите на организма си, че ви е омръзнала ролята на жертва на чужди атаки, и да изберете ролята на здрав и жизнерадостен човек. И започнете да играете тази роля, дори насила. Можете да си помагате с афирмации от типа: „Аз съм абсолютно здрава, изпълнена със сили и енергия! Всичко в

живота ми се удава с лекота! Щастлива съм във всеки един момент от живота! Възхищавам се на себе си! Колко добре изиграх ролята на жертва! А сега се справям невероятно с ролята на водач на индианците (или някаква друга, но също толкова забавна и подвижна)!" А после повдигнете тялото си и с ритници го принудите да стане вожд на индианците.

Ясно е, че отначало тялото ще се съпротивлява, подозирайки, че новата игра не е сериозна. Но ако с усилие на волята я играете месец и половина, то ще разбере, че Стопанинът не се шегува и е приел окончателно решение. И ще започне да разработва нов модел на поведение, в който няма да има място за предишните ви болезки. Можете ли да си представите индиански , който се страхува от уроки? С подобни заблуди не само за вожд - за перачка няма да ви изберат. А вие вече сте вожд, не забравяйте това.

Завършвайки разсъжденията си, можем да коментираме, че на уроки и черни магии са подвластни с онези, които вярват в тяхното съществуване и за които е характерна позицията на жертва. Ако човек придържа към други възгледи, той обяснява случващите му се събития по друг начин. На организма му е все едно какъв модел е избрал стопанинът, той е готов да приеме всяка негова команда.

Всеки от нас притежава властта да си позволи здраве и болест, богатство и бедност, свобода и робство.

Ричард Бах

Но засега приключваме темата и преминаваме към изводите.

ИЗВОДИ

1. Според приетата от много хора система от вярвания, във финия свят има различни енергийни материи, които могат да влияят негативно върху здравето ни.

2. Енергийните материи по-скоро наистина съществуват и понякога (но не винаги!) оказват негативно влияние върху здравословното ни състояние.

3. Уроките и черните магии могат да се разглеждат като енергийни съсиреци, заредени с негативна информация.

4. Можем да се отървем от възможните енергийни „заселници“ по различни начини - чрез мощен енергиен подем на организма, чрез специални упражнения или с помощта на лечители или религиозни процедури.

4.6. Информационна медицина

Това, което не се лекува с лекарства, се лекува с желязо; това, което не се лекува с желязо, се лекува с огън; което не се лекува с огън, трябва да се смята за неизлечимо.

Хипократ

В тази глава бихме искали да разгледаме още един начин за въздействие върху ефирното ни тяло. Но този начин не е свързан с увеличаването на количеството ефирна енергия, тъй като се използва друго нейно свойство - способността ѝ да пренася информация.

Трептенето е в основата на всичко

Както ни е известно от уроците по физика и химия в училище, всяко вещество се състои от молекули. Молекулите се състоят от атоми, а те - от протони, електрони и други елементарни частици, които са в постоянно движение. Тоест всичко около и вътре в нас е резултат от трептенето на много малки частици, част от които (по-едрите) вече са открити от учените, а по-малките тепърва ще бъдат откривани. Съществуват някакви версии относно тези частици и полета (теорията за микролептоните, теорията за торзионните полета), но всичко това е в начален стадий на изследване.

Изхождайки от това, смело можем да кажем, че всяко вещество излъчва в околната среда характерните за него трептения и има определени вълнови характеристики. Сигнали излъчва всеки камък, всеки лист, дърво, метал, жив организъм и органите на този организъм. Само че тези сигнали са много слаби и за измерването им е необходима много сложна и специална апаратура.

Всяко трептене се характеризира с редица параметри - честота, амплитуда, фаза и т.н. В тези параметри е закодирана информация, тъй като един сигнал се отличава от друг именно по тези показатели. Това се отнася за всички сигнали - радио-телевизионни, светлинни, топлинни и т.н. Ако разгледаме известните ни диапазони на трептене, ще видим, че звуковото трептене, радио- и телевизионните сигнали съвсем не си пречат един на друг. Всички тези трептения съществуват едновременно в едно и също пространство и не си пречат взаимно. В същото това пространство има и други трептения, които още не успяваме да уловим.

Ние също излъчваме вибрации

Тъй като всеки наш вътрешен орган се състои от различни молекули, спектърът на трептене на всеки орган е различен. При това излъчването бива както в достъпния за нашите уреди диапазон от електромагнитни вълни, така и в други диапазони, които все още не успяваме да уловим. По-фините енергии и трептения са именно онези, които отнасяме към ефирното (а и останалите) тяло на човека. Но дори да не сме в състояние да измерим нещо, това не означава, че с него не може да се работи. И хората работят с него вече хиляди години, без да се замислят особено защо става така.

Болестта е промяна в спектъра на трептенето

Какво представлява заболяването от гледна точка на този вибрационен (или информационен) подход? В случай на заболяване се променя формата на органа, химическият състав на клетките му и интензивността на извършваните се в него биохимични процеси. Естествено всичко това се отразява върху спектъра на излъчваните от този орган сигнали. Ако се научим да разчитаме тези сигнали, то по спектъра на вибрациите лесно бихме могли да диагностицираме дали е здрав или болен един или друг орган.

Именно това правят екстрасенсите, когато прокарат ръце в близост до тялото на болния човек и определят в кое място на човешкото тяло се чувстват необикновени вибрации. В този случай „измервателен уред“ е самият човек, органите на чувствата на който имат способността да улавят сигнали в най-широк честотен диапазон.

Това може да се направи с помощта на измервателни уреди, но те ще улавят по-тесен спектър на трептене - само диапазона на електромагнитните вълни.

Именно според този принцип се произвеждат съвременните апарати, прилагани в информационната медицина, за които ще поговорим малко по-нататък.

Как можем да лекуваме

Как можем да излекуваме болния орган? С помощта на лекарства можем да спрем протичащите в него възпалителни процеси - това е използваният днес биохимичен подход. Можем да вкараме в органа някакви допълнителни вещества в големи дози (например с помощта на БАД), които могат да променят химическия състав на наличните в клетките на болния орган вещества и тогава възпалителните процеси ще секнат. Това ще стане, ако тези процеси са били провокирани от липсата на някакви химически елементи.

Но можем и да не вкарваме нови вещества, а да подадем към клетките на органа специален сигнал, който ще им помогне да се излекуват. Трябва да кажем, че този метод на влияние върху нашето ефирно (и всички останали) тяло през последните години става все по-популярен.

4.6.1. Хомеопатия, цветя, камъчета

Всеки се нуждае от хомеопатични дози от лошото за терапевтични цели, за да си изработи имунитет

Валерий Афонченко

В началото на XIX век немският лекар, професорът от Лайпцигския университет Самуел Ханеман провежда върху себе си интересен експеримент. Бидейки напълно здрав, той започва да употребява порции кора от хининово дърво, която по онова време се използвала активно при лечението на малария. И с удивление установил, че при него се появяват всички симптоми на маларийната треска. Той започнал да търси обяснение на този ефект и с течение на времето резултатите от изследването му прераснали в нов принцип на лекуване, който гласи следното: „подобното лекувай с подобно“ или „Законът на подобие“. Същността на този принцип е в това, че за лечение трябва да се използват лекарства, които действат не срещу симптомите на болестта, а които предизвикват подобни симптоми.

Когато стига до тази идея, Ханеман започва да раздава на здравите си студенти различни лекарствени препарати (в малки дози) и ги моли да си записват какви болезнени реакции в организма им предизвиква съответното вещество. А после, когато към него се обръщат болни, той съпоставя симптомите на тяхното заболяване със симптомите, предизвикани от един или друг препарат при здравия човек. Когато тези симптоми съвпадат, той дава на болния именно от този препарат. И болният, колкото и да е странно, оздравява. Така се ражда едно ново направление в медицината хомеопатията.

Хомеопатията принципно се отличава от традиционната алопатична (от гръцката дума „алое“ - „противоположен“) медицина, която се бори със симптомите на болестта.

Простудата например обикновено е съпроводена с кашлица, хрема, температура. Традиционният лекар ще ви лекува с лекарство, свалящо температурата (например аспириин), капки за нос и сироп против кашлица. Хомеопатът ще ви предпише само едно лекарство: *Allium cera* (латинското название

на лука), което при здравите хора предизвиква суха кашлица, сълзотечение, хрема и други присъщи за простудата симптоми. Но ако го използва болен човек, той бързо ще се излекува.

За да разберете защо се получава така, ще разгледаме още една интересна особеност на хомеопатичното лечение.

По време на изследванията си Ханеман открива още едно много любопитно явление - **Колкото по-малка е концентрацията на лекарствения препарат, толкова по-силно е лечебното му въздействие!** Хомеопатичните лекарства обикновено представляват малки топченца от млечна захар, напоени с разтвор от лекарствения препарат. А при приготвянето на разтвора той многократно се разрежда с чиста вода („потенцира се“). В крайна сметка концентрацията на изходния лекарствен препарат в разтвора, с който се напояват топченцата, може да бъде десет на минус десета, десет на минус двадесета и дори десет на минус тридесета степен! Това означава, че в разтвора **може да няма** нито една **молекула** от изходния **лекарствен** препарат! И въпреки това този разтвор оказва своето лечебно въздействие. По какъв начин? Явно не чрез химично взаимодействие между молекулите на лекарствения препарат и клетките на физическото тяло, което се случва при употребата на обикновените лекарства или БАД. Тук принципът е съвсем различен.

Какъв звук издава тялото ни

За да разберем механизма на въздействие на хомеопатичните препарати, нека си припомним, че **цялото** ни тяло - физическото и всичките фини **тела** - представлява вибрации от съставните **му частици**.

Всички тези вибрации имат различни, но съгласуван помежду си честоти. За удобство можете да си представите, че организъмът ни издава звуци, **подобно на изпълнението на умело дирижиран духов оркестър**.

Когато организъмът ни е здрав, всички наши органи действат в унисон и издават хармоничен и приятен звук. Всички честоти на органите ни са съгласувани - това е отдавна известно на лекарите. Когато почиваме, нашият организъм издава звуци, подобни на мелодията на песента „Вечерен звън“. Когато с удоволствие извършваме тежка работа, организъмът ни изпълнява бодър марш. Когато сме превъзбудени, организъмът ни изпълнява мелодия от типа на рок-енд-рол, и така нататък. И всичко това е в пълен синхрон, хармонично. Белите дробове поемат необходимото количество въздух, сърцето отмерва необходимия брой удари, мускулите извършват необходимите движения.

Но хармонична мелодия може да издава само здравият организъм. Ако някой орган е болен, той не успява да влезе в такт. В нашия случай това можем да си го представим по следния начин: барабанистът бърза за някъде и затова гледа да претупа партията си, без да обръща внимание на другите музиканти. Втората цигулка вчера е бил на рожден ден и по никакъв начин не може да влезе в ритъм. Контрабасът е сърдит на флейтата и на всяка цена иска да я заглуши. Възможностите на диригента (централната нервна система,) да управлява оркестъра са изчерпани. Музикантите не помагат, тъй като всеки е зает с изпълнението на партия.

Каква мелодия ще изпълни този оркестър? Не е да си представим каква какофония ще се получава.

Именно такава мелодия бихме чули, ако възприемахме пълния диапазон от звуци (вибрации), които издават нашите здрави и болни органи, физически и безплътни.

В този модел алопатичната медицина прилича на строг администратор (или полицаи), който с принудителни мерки кара излезлия от ритъм музикант да засвири в такт. Ако ни боли гърлото, лекуваме именно гърлото, ако ни боли крак, лекуваме крака и така нататък. Борим се с този, който не е в ритъм.

Хомеопатичната медицина действа по напълно различен начин. Тя довежда отнякъде друг слаб музикант и представя изпълнението му на целия оркестър. Щом го изслушат, музикантите се мобилизират и за сметка на вътрешните си ресурси вкарват немарливия си колега в правия път, карат го да свири в ритъм. На езика на лекарите това се нарича „мобилизация на имунната система и потискане на огнището на заболяването“.

По такъв начин хомеопатията лекува не за сметка на външните силови въздействия върху болния орган, а за **сметка** на стимулирането на естествените защитни механизми на организма. Разбира се, тук има и външно въздействие, но то е на много фино информационно (вибрационно) ниво и засяга цялото тяло наведнъж. Информационното въздействие на хомеопатичните лекарства се отразява не само върху физическото, но и върху ефирното тяло на човека, като го кара да звучи в синхрон с останалите органи.

Добавяме необходимите вибрации

Носители на нужната информация са именно топченцата от млечна захар, напоени с максимално разреден разтвор от лекарствения препарат. А информация е определената честота на вибрациите, излъчвани от лекарствения препарат и предизвикваща резонанс в болния орган. Днес учените умеят да разнищят спектрите на електромагнитните излъчвания на всички вещества, включително и на хомеопатичните лекарства. По всяка вероятност лечебен ефект оказват и по-слабите трептения, които съвременната апаратура не долавя.

За лекарствена основа при приготвянето на хомеопатични препарати служат различни растения (техни екстракти), минерали, химични елементи, всеки от които има своя резонансна честота. По-късно хомеопатични препарати започват да се приготвят и от тъканите на болни органи и непосредствено от бактерии, предизвикващи някакво заболяване (нозоди). Тъй като концентрацията на изходното вещество в хомеопатичните топченца е прекалено малка, тези препарати не представляват никаква заплаха от заразяване, но оказват добър ефект при лечението именно на тези органи или при борбата с конкретния вид бактерии. Днес хомеопатите са разработили няколко хиляди препарати, които позволяват да се излекуват много заболявания.

Цветните есенции

След усвояването на този вид енергоинформационно лечение, хората започнали да търсят кои вещества чрез информационното си въздействие могат да окажат положителен ефект върху човешкия организъм.

Английският учен Едуард Бах разработва цяла серия цветни есенции, които се използват при лечението на емоционални разстройства (тоест влияят върху емоционалното тяло). Подобно на хомеопатичните препарати в цветните есенции се съдържа нищожно малко количество от изходното вещество на цветето и те дават влияние само чрез вибрациите си. Оказвайки положително въздействие върху висшите тела на човека, те водят до оздравяване на физическото тяло.

За да се приготви есенция, цветето се поставя в съд с изворна вода и се оставя да престои на слънце няколко часа. В резултат водата приема вибрационните свойства на цветето. Тя се използва при лечението на конкретни заболявания в емоционалната и психологическата област. Едни цветни есенции прогонват страховете, други повишават увереността в себе си, трети - способността към медитация и така нататък.

Еликсири от скъпоценни камъни

Друг източник на фини вибрации, които могат да оказват положително въздействие, са еликсирите, тоест водните настойки от скъпоценни камъни.

Кристалите на скъпоценните камъни притежават собствени честотни характеристики, които могат да изиграят положителна роля при лечението на определени заболявания, предимно на физическото тяло. Еликсирите се приготвят по същия начин, както цветните есенции - камъните се потапят в чиста вода и се оставят на слънце. След няколко часа водата приема вибрационните свойства на камъните и може да се използва (пие) за вибрационно лечение.

Ароматерапия

Към информационните начини за въздействие може да се причисли и използването на ароматни вещества (етерични масла). Една-две капки масло се добавят към 50 или 100 милилитра вода, а после тази смес бавно се изпарява, като се нагрива на пламъка на свещ. Попадайки в белите дробове, етеричните масла оказват възбуждащо или успокояващо въздействие върху емоционалната сфера на човека. Разбира се, в този случай количеството на препарата е неизмеримо по-голямо, отколкото при чисто информационното въздействие посредством хомеопатични препарати. Но използването на механизма на информационното въздействие безспорно е налице.

Информационното въздействие при другите процедури с използване на етерични масла е значително по-малко - при вътрешна употреба или при масаж с тези масла. При тях видимо преобладава биохимичният ефект от попадането на тези вещества вътре в организма.

Същото може да се каже и за използването на билковите отвари и чайове и биологично активните добавки. Основният лечебен ефект е по-скоро в резултат от химическото въздействие между молекулите на отварата и клетките на болния орган или бактериите, а информационният елемент само увеличава ефекта на въздействието.

Има няколко чисто информационни начина за въздействие върху фините тела на човека - например чрез цветовете, но ние не сме си поставили за цел да правим пълен преглед на всички начини за информационно въздействие. Важно е просто да се научим да различаваме кога биохимичното въздействие се упражнява върху телата от фина материя. Последното се използва, когато количеството на въздействащия върху човешкото тяло лекарствен препарат е нищожно малко в

сравнение с масата на тялото.

С това приключваме разглеждането на първите подходи към информационната медицина и преминаваме към изводите.

ИЗВОДИ

1. *Тъй като всички ние се състоим от молекули и атоми, представляващи трептения на елементарните частици, смело може да заявим, че всичко в нашия свят е вибрации и всяко нещо се отличава от друго само по характеристиките на тези вибрации.*

2. *Всички органи в човешкото тяло излъчват вибрации от определен спектър. При заболяване този спектър се променя.*

3. *Немският лекар С. Ханеман предлага нов чисто информационен метод за лечение, наречен хомеопатия".*

4. *При хомеопатичното лечение в организма се вкарва носител на информация, който има същата честота на трептене, както и болният орган. В резултат защитните сили на организма се мобилизират и болестта се предава.*

5. *Близко по начин на въздействие върху ефирното и емоционалното тяло на човека е лечението на емоционалните разстройства с помощта на цветни есенции или еликсири от скъпоценни камъни.*

4.6.2. Чудодейните уреди

Тостер: уред, който ни позволява да приготвим два вида препечени филийки — изгорели и недостатъчно препечени.

Сам Лебинсън

Тъй като информационната медицина се развива едва през последните сто и няколко години, което съвпада с периода на бурното развитие на науката и техниката, тя не остава незабелязана от учените. Те създават множество уреди, позволяващи да се въздейства върху човешкото тяло чрез енергоинформационните методи с цел излекуването му. Ясно е, че въздействието се упражнява или върху физическото, или върху ефир., тяло на човека, или върху двете едновременно. Такива уреди днес има много, и не можем да разкажем за всеки от тях. Според нас те могат да се разделят на пет големи условни групи:

- уреди за въздействие върху човешкото тяло чрез външни електромагнитни сигнали с широк спектър;

- уреди, въздействащи чрез електрически ток преминаващ през човешкото тяло;

- уреди, въздействащи върху организма чрез външни електромагнитни сигнали с определена форма-

- уреди, преобразуващи енергийните потоци, които заобикалят човека.

Ясно е, че тази класификация е условна и може да предизвика гнева на специалистите. Затова предварително ги молим да не се вживяват, тъй като нервните клетки могат да се възстановяват, но това се случва рядко, затова е по-добре да си ги пазят и да не ги хаят за такива дреболии. Но да разберем как функционират тези уреди.

Въздействие чрез външни електромагнитни сигнали с широк спектър

Ясно е, че след откриването на магнетизма и електричеството, учените са правили опити да въздействат върху човека с тези сигнали и са наблюдавали какво ще се получи. Ако човекът е оцелявал и дори е оздравявал, значи сигналът е полезен и с него може да се оказва въздействие и върху други хора. А ако се е случвало обратното, значи че на пациента не му е провървяло (явно кармата му не е била силна).

Затова днес медицината разполага с множество уреди като започнем от тези за простите нагревки на носа и лицето с ултравиолетови лъчи и свършим с огромните магнитни камери (соленоиди), в които човек влиза седнал на специална количка. А освен тези уреди има много апарати за ултразвукова, радиационна, високочестотна и крайно високочестотна терапия, светлини, топлинни, звукови, лазерни и други уреди.

Към тези уреди спада получилият особена популярност в последно време уред „Рикта“. Той се състои от корпус, в който е поместен механизмът, копчета за управление и издадена напред глава, излъчваща лъчения (терминал). От главата към тялото на човека се изпраща импулсно лазерно инфрачервено лъчение, проникващо няколко сантиметра навътре в тялото, непрекъснато широкоспектърно инфрачервено лъчение, пулсираща червена светлина и постоянно магнитно поле (благодарение на постоянния магнит). Всичко това въздейства по определен начин върху определени места по тялото на човека, съвпадащи с акупунктурните точки.

Можем да си представим как всичко това въздейства върху тялото. Под въздействието на външното импулсно електромагнитно поле токопроводимите клетви в нашия организъм биват силно разтърсени, активизират се и започват да изпълняват функциите си по-добре. В резултат болестта се предава.

Мощността на излъчващата глава е подбрана по такъв начин, че количеството постъпваща от нея енергия да не бъде прекалено много, тоест белтъкът да не се прегрява, за да не се пресече, както това се случва при обработката във високочестотни индукционни пещи. Но въпреки това се препоръчва провеждането на един лечебен курс (10 сеанса) веднъж на два месеца - за да не се превъзбуди организъмът.

Трябва да кажем, че дори такова разтърсване в широкия честотен диапазон има доста добро въздействие върху организма и той се лекува от десетки заболявания. Въздействието върху организма е на енергийно ниво, а получаваме ефект на ниво физическо тяло.

Уреди, въздействащи чрез електрически ток, преминаващ през тялото на човека

Разгледаният по-горе уред въздейства чрез различни лъчения върху външната част на човешкото тяло. Разбира се, има и други уреди, които прокарват електрическия ток с определена честота и форма през човешкото тяло, и по такъв начин му въздействат. Това не са 220 волта директно от контакта, а много слаби токове, които по никакъв начин не могат да увредят тъканите на организма. Но затова пък могат да ни помогнат при диагностиката и лечението.

Още от момента на откриването на електрическия ток учените започнали да изследват влиянието му върху човешкия организъм. Те установяват, че акупунктурните точки (биологично активните точки БАТ), открити преди много хиляди години от китайските лекари, са с повишена електропроводимост. Тоест съпротивлението на повърхността на тялото в акупунктурните точки е 5-10 пъти по-ниско от съпротивлението на кожата във всеки друг участък. По-късно се изяснява, че тази особеност е предизвикана от факта, че в тези точки има много висока концентрация на нервни окончания. Въздействайки върху тези точки с електрически сигнал, можем да стимулираме работата на свързания с тях вътрешен орган, чиято проекция са тези точки (меридиан на сърцето, меридиан на бъбреците и т.н.).

Процесът на въздействие с електрически ток върху биологично активните точки се нарича електропунктура. В тези точки по повърхността на тялото на човека с помощта на два електрода се изпращат сигнали с постоянен или променлив ток. Тези сигнали възбуждат така наречените „чудесни меридиани“, които са свързани с определени органи в нашето тяло. В резултат върху вътрешния орган също се оказва лечебно въздействие.

Известно е например, че ако посоката на протичане на тока при електропунктурата съвпада с движението на вътрешната енергия по меридиана (то е известно), този ток оказва тонизиращо въздействие. Ако посоката на тока е противоположна на протичането на вътрешната енергия по меридиана, този ток оказва успокояващо (седативно) въздействие.

В средата на миналия век немският учен Р. Фол предполага, че ако се измери електрическият потенциал в акупунктурните точки, той ще отрази състоянието на онези вътрешни органи, с които те са свързани. Това предположение се оказва вярно, Фол създава уред, който позволява измерването на електрическия потенциал в биологично активните точки по тялото.

Уредът е калибриран по такъв начин, че при добро здравословно състояние той показва потенциал от 50-60 условни единици. Ако в органа се разбива някакво възпаление, уредът показва потенциал, по-голям от 60 единици. Ако органът е енергийно изтощен или в него протичат дегенеративни процеси, уредът показва по-малко от 50 единици. Подавайки електрически сигнал към точките, които са свързани с болния орган, можем да оказваме лечебно въздействие върху него.

Ясно е, че има много разновидности на този уред (Е. Накатани, А. Катина, Н. Лупичева и др.). И всички те се използват като универсален инструмент за диагностика и лечение на множество органи и заболявания на човека.

Въздействие чрез външен електромагнитен сигнал от определен спектър на трептене

При използването на уреда на Фол бил забелязан удивителен ефект - ако по време на диагностиката човек вземе в ръката си (или дори постави до себе си) някакво вещество (захар, лекарство, напитка), показанията на уреда се променят! Променя се потенциалът в акупунктурната точка. И не само се променя а показва как именно реагира организъмът на пациента по отношение на това вещество - положително или отрицателно.

Това не е сложно за обяснение. Всички вещества както вече казахме, имат определени вълнови (вибрационни) характеристики. Ако между вълновите характеристики на веществото и

характеристиките на организма се получава дисонанс, в този орган настъпва дисбаланс, което се отразява върху електропотенциала на БАТ на този орган. Ако вълновите характеристики на веществото съвпадат с вълновите характеристики на организма, последният ще реагира положително по отношение на веществото. С помощта на уреда тази реакция може да бъде установена много лесно.

При подобни опити е установен ефектът на далечното действие - тоест способността на организма да реагира на някакво вещество, което не е вътре, а извън него, но все пак близо - така че той да може да улови свръхслабите електромагнитни лъчения на това вещество.

Щом има подобен ефект, защо той да не бъде използван? Учените бързо подбират множество кутии с различни лекарства - предимно хомеопатични, и започват последователно да изследват как организмът ще реагира на тях. И всеки път организмът показва как се отнася към даденото вещество. Появява се възможност да се постави диагноза без да се правят никакви анализи - в електрическата верига се включва препарат, който съдържа конкретна разновидност на определени вируси, бактерии или гъбички, и организмът сам показва дали в него има такъв източник на заболяване. Лекарството може да се подбира според същия принцип - едно по едно в електрическата верига да се включват всички лекарства и да се установи как реагира организмът на тях.

По същия начин може да се проверява как реагира организмът на определени хранителни продукти, напитки, козметика, камъни, накити и всякакви други предмети, които носим по себе си или поглъщаме. Можем дори да проверим как ще реагира организмът ни на пломбата, която зъболекарят смята да ни постави - в противен случай пломбата може да се превърне в източник на продължително раздразнение или дори заболяване, ако нейните вълнови характеристики не влияят добре на някой от нашите органи.

Да използваме компютъра

Но да имаме множество кутии с различни препарати и последователно да проверяваме всеки един от тях е сложно и изисква време. Затова следващата крачка е създаването на специални компютърни банки с информация за различните вещества и **лекарства**, своего рода селектори, в които са записани спектрите на лъчение на множество вещества.

В съвременните компютърни системи се пази информация за 10-15 хиляди лекарствени препарати и възможните причинители на заболявания (вируси, бактерии, гъбички). Ясно е, че да се работи с такава система е много по-удобно. Пред вас може веднага да се появи списък с всички вируси (или всички гъбички - те са стотици) и да установите, дали в организма на пациента има някакви вируси или гъбички. Ако организмът потвърди тяхното наличие, с няколко действия ще може да се изясни кой точно вирус или гъбичка е източник на заболяването. И да се избере подходящото в съответния случай лечение.

Тъй като цялата информация за лечебните препарати също се съхранява в компютъра, тя може да бъде записана на някакъв неутрален носител и да бъде предадена на пациента за лечение. Ще се получи нещо като хомеопатичен препарат, само че на един носител може да бъде записана информация едновременно за няколко хомеопатични лекарства (обикновените лекарства са безполезни, тъй като те работят не на информационно, а на биохимично ниво).

Полезната информация може да бъде записана на най-различни носители - на восьъчни таблетки, на спирт, на обикновена вода и на зрънцата захар, които се използват в хомеопатията.

Авторът на тази книга е изпитал всички тях и от собствен опит може да отбележи, че най-неудачен носител се оказва спиртът, тъй като той трябва да се приема сутрин на гладно, а после до обяд ще миришете на алкохол. Едва ли катаджията би ви повярвал, че просто сутринта сте пили хомеопатичен препарат.

Както виждаме, съвременната медицина е направила големи крачки по пътя към привличането на самия организъм на болния към разкриването на източника на заболяването и подбора на лекарствата, необходими за оздравяването. По този начин можете да излекувате множество заболявания, а мястото на изкуството на хомеопата бива заето от напълно съзнателната работа със съвременната техника. Наистина, засега тази техника още не е станала масова и се използва за лечение само от някои лекари. Но такава е ситуацията днес, а утре тя може да бъде коренно различна.

Въздействие чрез външен електромагнитен сигнал с определена форма

По малко по-различен път тръгват изобретателите на друг уред, наречен „Минитаг“. Първоначално те изследват лъченията, изхождащи от човека, и изясняват, че всички живи организми излъчват радиосигнали в милиметровия честотен диапазон (60.5-62.5 GHz). Тези сигнали имат нискочестотна амплитудна модулация, тоест определена форма (в диапазона от 0 до 1 GHz).

Изследвайки лъченията на болните и здравите органи, те стигат до следния интересен извод -

всички болни органи и клетки излъчват сигнали с различна форма на модулация. А всички здрави клетки на който и да е орган излъчват един и същ сигнал (тоест имат еднаква форма на модулация)! При това по форма този сигнал точно съвпада с лъчението на „светената вода“ веднага след водосвета! Може би именно това е обяснението за лечебният ефект на „светената“ вода.

Значи за диагностиката на заболяването е необходимо да се сравнят сигналите, излъчвани от нашите органи, с еталонния сигнал на здравия орган. И ако има отклонения, със сигурност може да се твърди, че нещо в този орган не е наред.

Именно така работи този уред. Той представлява тръба с дължина около 30 сантиметра и диаметър 5 сантиметра с излъчваща глава от едната страна. По време на лекарския преглед се прави диагностика на състоянието на организма. За целта лекарят поставя уреда върху определени точки по тялото на човека (на главата, тялото, ръцете и краката - това са същите онези акупунктурни точки). Уредът улавя лъченията на организма ни и ги предава в компютъра, който **построява** графики на спектъра на лъчение в различните точки. На базата на тези графики лекарят прави извод кое е болното място и върху кои точки трябва да се въздейства.

А самото лечение протича доста просто - пациентът допира уреда (вече без компютъра) в определени точки от тялото си и го задържа за пет минути. Уредът въздейства върху организма **чрез** елеутромагнитен сигнал със спектъра на лъчение на **здравата** клетка, но 10 пъти по-силен! В резултат на това външно енергоинформационно въздействие клетките преустройват работата си, а организмът оздравява.

Уредът е абсолютно безопасен, тъй като има много малка мощност на лъчение, при него не се извършва мощно разтърсване на клетките на болния орган. Именно затова неговите автори го наричат „информационен“. По такъв начин се лекуват много заболявания, включително наркомания.

Да надникнем в бъдещето

Струва ни се, че този уред има голямо бъдеще и може да се прилага в най-различни сфери. Например още сега можете да въздействате с него върху тялото си, но също и върху прозрачните (проводници на светлина) течности от типа на вода, вино, водка и др. Облъчването на тези течности със специален сигнал предизвиква определена пренастройка на структурата на течността, тоест обикновената вода става „светена“ (и водката също!). С нея можете да готвите, можете да я пиете - и по този начин ще се лекувате в процеса на обикновеното хранене, без всякакви специални добавки.

Днес уредът „Минитаг“ представлява голяма метална тръба със сложно устройство вътре в нея. И ние знаем колко бързо се разбива техниката и колко бързо намаляват размерите на уредите. Не е трудно да предположим, че след пет-десет години учените ще успеят значително да намалят размерите на излъчвателя и тогава той ще може да се пришива към облеклото. Представете си - обличате си жилетката, в която са защити излъчватели и микрокомпютър. Те автоматично ще могат да измерват спектъра на лъченията в различните точки на организма ви, автоматично да избират оздравителна програма и да въздействат върху необходимите точки. Докато сте с жилетката, ефирното ви тяло ще бъде принудително здраво, а имунната система ще може да си позволи заслужена почивка (докато вашата жилетка-чудо не се развали). Човек с такава жилетка няма да има желание да пие алкохол или да употребява наркотици - здравият организъм не се нуждае от подобни неща.

В жилището си също можете да монтирате подобни излъчватели, за да ви въздействат непрекъснато. Днес използваното крайно високочестотно лъчение се разпространява само на разстояние 2-3 сантиметра, по-нататък сигналът заглъхва, но това е чисто технически въпрос, който така или иначе ще бъде решен. Иначе казано, перспективите за принудително излекуване на ефирното ни (а заедно с него и физическото) тяло на базата на този принцип са достатъчно добри.

Матричен апликатор

Всички представени по-горе уреди са с вътрешен източник на хранване - това са електрическата мрежа или батериите. Но има и уреди, които не се нуждаят от никакви външни източници на хранване, тъй като те работят с енергиите, които излъчва човешкият организъм (според различни източници организмът на здравия човек излъчва от 100 до 1500 вата енергия най-широката честотен диапазон).

Тези енергии (тоест електромагнитните и останалите вълни) съответстват на състоянието на организма на човека. Вече казахме, че ако човек е здрав, ще излъчва хармоничен звук, ако е болен - дисхармоничен.

Значи ако по някакъв начин принудително превърнем дисхармоничните трептения в хармонични, болният орган по неволя ще започне да оздравява.

Именно на този принцип работи уредът, наречен „матричен апликатор за резонансна корекция

АШК.Е8". Той представлява пластинка от прозрачна самозалепваща се лента, върху която с помощта на специално вещество е нанесен сложен мотив. Мотивът представлява многократно повтарящи се и наложени един върху друг застъпващи се кръгове (фрактална композиция).

Тези пластинки се лепят директно върху тялото на човека върху определени точки по схемата, посочена в инструкцията за ползване на устройството (в този случай не се използват акупунктурните точки). Те могат да се лепят директно върху болното място и имат явен обезболяващ ефект. Но как се получава това? В действителност апликаторът усилва едни трептения и затихва други - подобно на Камертона, който в условия на силен шум задължително увеличава звука, на който е настроен.

Апликаторът е измислен по такъв начин, че усилва трептенето, отговарящо на здравия организъм, и заглушава трептенето, предизвикано от заболяване. Той се използва при лечението на много заболявания - неврологични, стомашно-чревни, сърдечносъдови и много други.

Уреди за биополева защита

Друг вид уреди, които също взаимодействат с енергиите, излъчвани от човека и разпределяни в околната среда, се наричат „уреди за биополева защита". Днес пет или шест фирми предлагат подобни уреди собствена разработка. Принципът на работа на тези уреди е горе-долу следният.

В първата част на книгата ние вече казахме, че живеем в океан от ефирна енергия, която по някакъв начин протича покрай нас, оказвайки ни както положително, така и отрицателно влияние. Какви видове отрицателни енергии съществуват? Те са много и имат най-различна природа.

Най-общо може да се каже, че вредните за човека енергии могат да бъдат от следните източници:

- геопатогенни лъчения, тоест различни мощни енергийни потоци, възникващи над подземни разломи или кухини, напуквания, в долините на реките и т.н. За тези влияния най-подробно се разказва в древното учение Фън Шуй;

- техногенни лъчения, тоест от фина материя (не електромагнитни) лъчения от мощни технически устройства (електростанции, предаватели, височестотни индукционни пещи, компютърни монитори, телевизора и т.н.);

- психогенни лъчения, тоест негативните мисли и емоции, които хората обменят помежду си.

Всяко от тези лъчения, ако въздейства достатъчно дълго върху човека, може да доведе до проблеми в ефирното му тяло и да предизвика заболяване. Ние живеем в изкуствено създадена среда, наситена с лъчения от различно естество, и е добре по някакъв начин да се предпазваме от вредното им влияние.

Начините за защита от вредното влияние на ненужните ни енергии са известни от хиляди години - това са различните графични символи. Всички сме чували с какви необикновени свойства са надарени кръстът свастиката, звездата, пирамидата и много други фигури. Сега вече няма хора, притежаващи способността да видят по какъв начин взаимодействат тези фигури с протичащите покрай нас енергийни потоци, за това можем да съдим само по косвени признаци. Но взаимодействие има и хората отдавна го използват. На основата на този принцип са построени всеизвестните мандали и защитни амулети.

Ако върху една пластинка съберем множество различни фигури и ги разположим в определена последователност, те ще започнат да оказват значително влияние върху околното пространство. Ако тези пластинки се разположат близо до човешкото тяло, те ще могат да преобразуват всеки постъпващ отвън енергиен поток в полезен за човешкия организъм (ще усилят полезните трептения и ще заглушават вредните).

Горе-долу така са устроени повечето уреди за биополева защита. Обикновено те са с пластмасов корпус, в който се намира пластинката с нанесената върху нея сложна рисунка. В зависимост от рисунката тази пластинка може да оказва възбуждащо или успокояващо въздействие, може да засилва творческия потенциал или способността за общуване, да пречиства околното пространство и намиращите се в него хранителни продукти от вредни примеси и много друго.

С това можем да завършим разказа си за начините на влияние върху ефирното ни тяло с помощта на различни уреди. Според нас те въздействат само върху ефирното тяло на човека, макар че на други места можете да прочетете разсъждения за „менталното" или дори „универсално" влияние на тези устройства. По-скоро в тези случаи желаното се представя за действително. Но първо няколко думи за нещо тъжно.

Да поговорим малко за тъжните неща

Изследването на принципите на действие на последните два уреда показва, че голямо влияние върху здравето ни оказват формите на заобикалящите ни предмети. А сега да си спомним какво ни заобикаля. Преди всичко непосредствено въздействие върху тялото ни оказват дрехите, които

представляват многократно преплетена тъкан с рисунки, шевове и много други неща. Естествено, че всички тези елементи на облеклото оказват не по-малко влияние върху нас, отколкото матричният апликатор или уредът за полева защита. Но какво влияние оказват те - това никой не знае. По-скоро то не е много положително.

А нашите прадеди са имали представа за тези влияния и са се съобразявали с тях в облеклото си. Известните на всички мотиви по руските народни костюми са се бродирали по строги правила и са имали същата защитна функция, която ние днес сме преотстъпили на уредите. Кройката също е била съобразявана с необходимостта от защита от вредни енергийни влияния. Например якичката на мъжката рубашка винаги се е закопчавала от лявата страна, а под мишницата не се е правил шев — това съвсем не е прищявка на шивачите, а същият онзи Фън Шуй, използван в кройката на дрехата. Мотивите по източните килими също имат особено, защитно значение.

Днес хората вече не разбират тези закономерности и ние отново търсим това, което е било известно преди хиляди години. И дрехите, които носим днес, съвсем не са съобразени с функциите, които те биха могли да изпълняват. Не е изключено източник на високото ви кръвно налягане да е вашият любим халат, а болките в стомаха да са предизвикани от любимото ви кресло с красива дамаска. Прием хапчета или се лекуваме по някакъв друг начин, а за да оздравеем може би просто е необходимо да сменим халата или креслото. Но за съжаление, ние не сме в състояние да разберем това.

Това не означава, че трябва да потъваме в тъжни размисли по този повод. Информационните влияния на формата на предметите оказват силно въздействие само върху организма, отслабнал поради други фактори. А ако се храните нормално, периодично раздвижвате тялото си, поддържате енергията си в добро състояние, не преживявате до безкрай и не желаете да бъдете болен, смело можете да обличате всякакви дрехи и да седите във всякакви кресла. Вашият организъм, който не харчи силите си за борба с други фактори, лесно ще компенсира негативното влияние на дрехите и формите на заобикалящите ви предмети. Всички тези фактори имат значение за слаби хора, склонни да търсят причините за проблемите си навсякъде, освен в самите себе си.

Такава е нашата реалност и не можем бързо да я променим, затова нека не страдаме. А да се възползваме от това, което хората някога са знаели или са създали отново. След тази не много възторжена мисъл е време да преминем към поредните изводи.

ИЗВОДИ

1. *Върху ефирното тяло на човека могат да повлияят различни технически устройства, така че да го заредят с допълнителна енергия или да го накарат да възвърне доброто си здраве.*

2. *Многобройните технически устройства могат да се разделят на пет големи групи:*

- *уреди, въздействащи върху тялото на човека чрез външни електромагнитни широкоспектърни сигнали;*

— *уреди, въздействащи върху организма чрез външни електромагнитни сигнали с определена форма;*

- *уреди, въздействащи чрез електрически ток, протичащ през тялото на човека;*

- *уреди, въздействащи върху човека чрез сигнали, чието естество не е електромагнитно;*

— *уреди, преобразуващи енергийните потоци, които заобикалят човека.*

3. *Какъвто и да е уредът, той така или иначе е предназначен да поправя това, което е извършил човекът с неправилното си отношение към своето тяло. Ако се грижим за тялото си (потошно за всичките си тела), няма да ни бъдат необходими никакви външни уреди. Тъй като всичко, което ни е нужно за доброто здраве, ни е дадено от природата.*

4.7. Още нещо за енергията

Енергията на магарето се проявява в пълна степен само тогава, когато то не се помръдва от мястото си.

Николае Йорга, румънски общественик и историк

Неслучайно разделът за ефирното тяло стана толкова голям. Ефирното тяло е основният фактор, определящ здравословното ни състояние, затова усилията на много специалисти са съсредоточени върху това, да се научат да го управляват или да го поддържат в добро здраве.

Например с помощта на електронни уреди временно да прогоним от ефирното и физическото тяло болестите, чиито корени имат емоционално или ментално естество, или дори се крият в миналите ни животи. Но, както ни се струва, това ще бъде само временно. Щом прекратим лечението, тези фактори отново ще започнат да повлияят върху ефирното тяло и след известно време пак ще се появят изкривявания, в резултат на които физическото ни тяло пак ще се разболее. Затова ви предлагаме да не

се ограничавате само с лечебни процедури, а да работите комплексно върху телата си - тогава оздравяването ще бъде дълготрайно. В противен случай ще ви се налага постоянно да лекувате ту едно, ту друго. Или непрекъснато да ходите с лечебна тениска с пришит генератор на лечебни импулси.

Какво може да се използва

Тъй като работата с ефирното тяло води до най-бързи резултати, усилията на много специалисти са насочени именно към неговото излекуване. Припомнете си направленията при работата с ефирното тяло, които бяха разгледани в тази глава:

- Преди всичко трябва да се научим правилно да управляваме енергийните ресурси, които са ни дадени по рождение. Трябва да се научим **да не** хабим енергията си напразно в излишни съмнения, преживявания, прекалено съчувствие или скандали с други хора.

- След като прекратим излишното разпиляване **на** вътрешните си енергии, би било добре да заредим тялото си със **здраве**. Това можем **да направим**, като създадем **в** организма си силни емоционални взривове или се занимаваме със специални енергийни практики. Можем **да** заимстваме енергия там, където я има в неограничени количества - от Природата или от наши близки егрегори.

- Добра техника за преодоляване на изкривяванията в ефирното тяло е работата с мисловни образи. С въображение могат да се създават различни енергийни потоци, да се прочистват органите или да поемате енергия от околната среда.

- Друг вариант на енергийно хранене е получаването на повече енергия от околната среда с помощта на различни дихателни практики.

- Можем да въздействаме върху енергийното тяло с помощта на различни технически устройства, които въздействат върху тялото на човека чрез най-различни енергомагнитни лъчения или преобразуват вредните ефирни енергии от околната среда в полезни за човешкото тяло.

Това са основните начини за въздействие върху ефирната ни обвивка. Разбира се, за много неща изобщо не споменахме, тъй като те не спадат към тази категория. Да разгледаме още няколко начина за въздействие върху енергийното тяло.

Уриноterapia

През последните години сред ентузиастите стана особено популярен методът за самолечение чрез използване на собствената урина - външно (при кожни заболявания) и вътрешно (за лечение на вътрешните органи).

Разбира се, тази процедура не е от най-приятните, но въпреки това методът си има своите последователи. И трябва да отбележим, че резултатите съвсем не са лоши - лекуват се кожни заболявания и заболявания на вътрешните органи. Но какъв е механизмът действие на урината?

Ако това е биохимичен процес, този метод би трябвало да го разгледаме **в** предишната част на книгата, **в** която описвахме методите **за** лечение на физическото тяло. Но по-скоро **тук** принципът на лечение **е** по-различен - информационен, както при **хомеопатията**. Какво представлява урината? Това са отпадъчни продукти от жизнената дейност, които не са необходими на организма и които той изхвърля. Тези отпадъчни продукти притежават определени вълнови характеристики, които организмът не приема. В урината се съдържат остатъци от тези микроорганизми, които имаме вътре в тялото си (бактерии, гъбички и др.), и микроелементи, които не са ни необходими, затова те не трябва да се анализират по метода на Фол или по какъвто и да е друг начин, тъй като вече са в урината ни.

Заедно с урината ние вкарваме в организма си онези вибрации, от които той иска да се отърве. Това много прилича на хомеопатичния метод на лечение, когато с помощта на таблетка внасяме в организма си онези вълнови характеристики, които провокират симптомите на заболяването. Урината по принцип притежава тези свойства и на организма не му остава нищо друго, освен да накара имунната си система да работи по-активно. В резултат на това болестта бива преодоляна.

Ако тази идея е вярна, от нея може да се направи един интересен извод: не **трябва да** пием цели **чаши** урина. Не трябва да я изпаряваме и да гълтаме получената сол. Това не е вкусно. И най-главното, това е абсолютно безсмислено, тъй като при хомеопатичния подход концентрацията на лечебното вещество трябва да бъде минимална. Тоест урината не трябва да се изпарява, а да се разрежда (да се потенциира – подобно на хомеопатичните лекарства). Тя може да се разрежи десетки хиляди пъти и по такъв начин ще стане по-ефикасна. На чаша вода са достатъчни 0,001 милилитра урина - такъв разтвор може да изпие всеки човек, дори най-гнусливият. А ефектът може да бъде превъзходен.

Препоръчвам ви да опитате този метод, трябва да получите положителни резултати.

Да се отървем от излишната информация

Когато разглеждахме начините за изкривяване на ефирното тяло, казахме, че на него може да му повлияе информацията за здравословното състояние на предишния притежател на дадена вещ. Това се отнася особено за колите, които преминават от един собственик на друг, за старите мебели и дрехи, които се предават по наследство. Заедно с вещите се предава информация за предишните притежатели, включително и за техните болести.

Как можем да изчистим вещите от излишната информация? Предлагаме ви няколко препоръки. Най-лесният начин е да сложим предмета под течаща чиста вода за 10-15 минути. Тя ще изчисти всички предишни сигнали.

Но седалката или колата не можем да пхнем под чешмата, тогава какво да правим? Информацията се изтрива с помощта на силни електромагнитни полета (включително от хомеопатичните таблетки, затова не се препоръчва те да се съхраняват в близост до мощни електроуреди). Затова вещите могат да се обработят с огън (топлинно, инфрачервено лъчение). Можем просто да поставим върху седалката някакъв мощен електроуред (понижаващ трансформатор, стабилизатор на напрежение, мрежов филтър и т.н.), и той за половин час ще изтрие всичката предишна информация. Същата работа ще свърши и работещият радиотелефон, но за значително по-дълго време.

Можете да опушите предмета с ароматизиращи вещества, но ефектът ще бъде значително по-слаб.

Между другото и вашите лични лъчения също изтриват предишната информация, но това трябва да бъдат мощните лъчения на здрав човек. Така че се запасявайте с добро здраве за моментите, когато използвате чужди вещи.

Жива вода

Преди няколко години бяха много популярни различни начини за получаване на „жива“ вода. За целта първо магнетизираха водата, после я замразява, а след това -размразяваха, използваха процеса на електролитно разделяне на водата на анолит („мъртва“) и католит („жива“). Напоследък се правят водни настойки от минерала шунгит. В резултат на тези процеси се получава вода с нови свойства.

Тъй като химическият състав на водата при тези действия не се променя (единствено при размразяването намалява количеството на солите), явно при този метод не се оказва влияние върху физическото тяло. Новите свойства на водата се появяват за сметка на промените в някои вълнови характеристики.

Какъвто и да е този вътрешен механизъм, характеристиките на водата значително се променят.

От дългогодишното използване на апарати за електролиза ни е известно, че „мъртвата“ вода притежава силни бактерицидни и дезинфекциращи свойства. Чаша „мъртва“ вода може да понижи високата температура на възрастен човек и дете за десет минути, да спре напълно диарията, кръвотечението, включително в правото черво и така нататък. Тези уреди се продават свободно и притежават удивителни свойства.

С това ще приключим разглеждането на начините за лечение на ефирното тяло и ще преминем към последните изводи за тази част на книгата.

ИЗВОДИ

1. *Ефирното тяло е основно тяло, което определя здравословното състояние, затова именно към него са насочени усилията на множество специалисти.*

2. *Един от начините за самолечение е уриноterapia. Този процес е по-скоро аналогичен на хомеопатията, тъй като върху организма оказват въздействие веществата, от които той се опитва да се избави. Оттук следва изводът, че за да се повиши ефективността на уриноterapia, трябва да се намали Концентрацията на урината.*

3. *Чуждите вещи носят в себе си информация за предишния собственик, включително за неговите заболявания. За да не ни влияе тази информация, трябва по някакъв начин да я изтрием.*

4. *Различните начини за въздействие върху водата водят до промяна в свойствата ѝ, които могат да се използват за борба със заболяванията и за самолечение.*

5. *Съществуват още много начини за въздействие върху ефирното тяло. Можем да използваме който и да е метод, но не трябва да се надяваме, че само той ще е достатъчен за пълното ни излекуване.*

Част 5.

Да се отървем от негативните емоции

Ние се отличаваме от нашите по-малки братя само по умението си да мислим. Но кой знае защо изобщо не желаем да използваме тази способност, подарена ни от природата, като

предпочитаме емоциите пред ума.

Андрей Иличов

Сега, след като разгледахме възможните начини за лечение на физическото и ефирното тяло, можем да продължим напред. Тоест към емоционалното тяло, което също може да бъде източник на заболявания - ако бъде преизпълнено с негативни преживявания.

Вече писахме за това, по какъв начин преживяванията ни могат да доведат до заболявания на физическото тяло. Сега остава да видим как можем да прочистим и да поддържаме във форма емоционалното си тяло.

Както хладният ум е мъртъв без емоции, така и емоциите без разум са безумни.

Мирзакарим Норбеков

За да поддържаме във форма емоционалното си тяло, трябва или да избягваме **новите** преживявания, или да го пречистваме след поредния изблик на недоволство.

Как да избягваме негативните преживявания

За да не изпитваме продължителни негативни емоции, трябва да се откажем от своите идеализации. Тоест да се научим да живеем така, че да не преживяваме когато нещо не съвпада с нашите, та макар и много значими за нас очаквания. Тоест трябва да престанете да се дразните, когато ненормални шофьори ви засичат на пътя, когато шефът ви се кара или ви товари с допълнителна работа, когато детето ви не желае да си учи уроците, а съпругът ви не печели достатъчно пари и т.н., и т.н. Вече години наред си тровите нервите по тези и други пободи, а нищо не се променя. По-точно вашето здраве се променя в негативна посока. А трябва ли ви това?

Така че ако можете да промените нещо - променят го. Ако не можете да промените - престанете да го изживявате. Има много начини да се научите да се отнасяте по-спокойно към значимите за вас събития.

Ще ви запознаем с някои от тях.

Волево усилие

Като начало опитайте с усилие на волята да принудите себе си да не преживявате, когато неприятна за вас ситуация се повтаря за стотен или хиляден път - така или иначе нищо няма да се промени. А цицината, която сте получили, спъвайки се в един и същ камък, вече се е втвърдила достатъчно. Има ли смисъл отново да се спъвате на същото място? Необходимо е само да пожелаете да престанете да преживявате и да положите минимум усилия.

Смачкайте негативните преживявания

Следващият метод предлага с удоволствие да направите това, за което осъждате другите хора - тогава няма да имате основания за недоволство. Например, ако се вбесявате от нечестността на хората, нарочно излъжете няколко пъти - тогава няма да имате основание да съдите другите - и вие иде сте един от тях. Ако ви дразнят вечно закъсняващите — опитайте и вие самите няколко пъти да направите същото, и така нататък. Понякога подобни прости действия ни позволяват да се отървем от дългогодишните преживявания.

Самопрограмирайте се за позитивно отношение

Следващият метод се основава на факта, че всяка идеализация се характеризира с повтарящи се негативни мисли.

Например при идеализация на отношенията, в главата на човека постоянно се върти една и съща мисъл: „Добре, защо той се държи така?“. Защо ли? Всеки човек си има своите особености. Един не може да допусне постоянно да го лъжат или подвеждат. Друг не може да приеме, че с него разговарят по неподходящ начин. Трети преживява, че не му благодарят за оказаната помощ. Четвърти - че членовете на семейството му не се подкрепят взаимно. И така нататък.

Как да се преодолее това състояние на хронично недоволство? Трябва да си измислите противоположно по смисъл позитивно твърдение (афирмация) и много пъти да си го повторите наум, докато то не стане част от вашето виждане. Например: „Позволявам на хората да се държат така, както те сметнат за необходимо. Виждам положителните им страни, аз съм избрала да общувам с тях и съм им благодарна за това, че ми показват живота от различните му страни. Аз ги приемам и им позволявам да се държат така, както те смятат за необходимо“.

По същия начин може да се състави позитивно твърдение за всяка друга характерна негативна мисъл По-подробно за този метод ще би разкажем в следващата част на книгата.

Изпитайте оргазъм

Ако не можете да се откажете от преживяванията поне се опитайте да получите удоволствие от тях. Все пак всяко силно удоволствие (раздразнение, гняв, ярост) — е съпроводено от силно кипене на

енергия в организма един вид оргазъм, само че предизвикан не от сексуален стимул, а от борба за собствените идеали.

А щом това е оргазъм, насладете му се! Тоест в кулминацията на преживяванията си трябва да се опомните и да се съсредоточите върху онези усещания, които възникват в тялото ви. А те са много приятни, ако оставим настрана темата на спора. Щом превключите вниманието си към вътрешните процеси, ще ви стане скучно да продължавате с конфликтите, тоест преживяването ще ви напусне.

Научете се да не изпитвате продължителни негативни емоции - това е най-добрият изход за онези, чието емоционално тяло е препълнено с негативна информация и това вече се отразява върху здравето им (не става дума за външната издръжливост, а именно за искреното вътрешно приемане на света с всичките му странни прояви).

Ако си сгрешил, пречисти се

За съжаление, много хора не могат да се научат да владеят емоциите си - те са по-силни от тях. Емоциите връхлитат върху им, като прогонват от главите им всички предишни намерения да не идеализират, да бъдат благосклонни, да не съдят другите хора и така нататък.

И какво, няма те нямат никакви шансове да запазят емоционалното си тяло чисто? И са обречени на болести? Естествено, че имат, за това са измислени много начини. Всички те се свеждат до едно нещо: ако си сгрешил, трябва да се покаеш (тоест пречисти се в емоционален план).

Да разгледаме някои подобни практики.

Техники за прощаване

Преди всичко това, разбира се, са различните техники за прощаване. Според методиката на Разумния живот трябва да се използва една достатъчно проста формула за прощаване, която изглежда така: **„С любов и благодарност прощавам на (името на човека) и го приемам такъв, какъвто е в действителност** (вариант: такъв, какъвто го е създал Бог). **Моля за прошка (името на човека) за негативните си мисли и емоции по отношение на него"**. Тази формула трябва да се повтаря много пъти подред веднага след преживяното, преди него и по време на напрегнатата ситуация. По този начин можете да изтриете негативната мисловна форма в емоционалното си тяло.

Трябва да се каже, че тази техника е насочена на първо място към прочистването от натрупаните по-рано преживявания, свързани с проблеми във външния свят. Обаче опитът от използването ѝ показва, че тя често помага да се излекуваме дори от най-сложните заболявания, включително сърдечносъдовите, на стомашно-чревния тракт, на дихателните органи и много други, включително онкологични. Но това е само **факт, съпътстващ процеса на отказване от претенциите към околния свят и преминаването към хармонично състояние на духа.**

Да помолим тялото за прошка

Има много лечителски школи, чието основно занимание е прочистването на емоционалното тяло като основен източник на заболявания. Този подход е отразен най-пълно в книгите на естонската лечителка Лууле Вилма.

Същността на предложения от нея подход е проста. Тя твърди, че всяко наше негативно преживяване е мръсотия, която оставяме в тялото си, превръщайки го в емоционална клоака. Всяко наше негативно преживяване причинява на тялото ни болка, ние фактически го малтретираме, а с какво то е заслужило подобно отношение? Разбира се, че с нищо. Затова трябва да помолим тялото си да ни прости за причинената му болка, тогава то ще се прочисти от натрупания емоционален негатив и ще престане да ни боли.

Същността на предложения от нея начин за лечение се състои в това, че трябва да помолим за прошка трима участници в процеса на негативното преживяване, а именно:

- онази негативна емоция, която сте изпитали

(„Аз си прощавам обидата, която чувствам към бившия си мъж", „Прощавам си чувството за вина по отношение на детето ми", „Прощавам си ненавистта към насилника" и т.н.);

- самите себе си за това, че сте си позволили да изпитате негативна емоция или да извършите някаква постъпка, довела до преживяванията ви („Прощавам си своята ненавист", „Прощавам си, че съм позволила да ме излъжат", „Прощавам си, че съм се натоварила с чуждите страдания" и т.н. ");

• тялото си за това, че сте му причинили болка, като сте го натоварили с тези преживявания („Моля тялото си за прошка за това, че съм му причинила болка, като съм трупала в него чувството си за вина по отношение на децата", „Моля за прошка тялото си, защото направих от него клоака и трупа в него всички мои възмущения и недоволства").

След като си изберете комплект от три фрази, отразяващи реалната ви ситуация, трябва да ги повтаряте много-много пъти. При това се извършва прочистване на натрупаните в емоционалното тяло

негативни емоции, и то оздравява. Разбира се, това се случва, ако причината за заболяването е именно натрупването на негативна информация, а не някаква друга.

Да помолим за прошка болния орган

Ако молим за прошка цялото си тяло, няма нищо лошо в това, да поискаме прошка и от някой конкретен орган. Защо някои наши органи се разболяват? Това се случва, когато ние самите не снабдяваме организма си с достатъчно количество микроелементи, които са му необходими (така например при авитаминоза се появява скорбутът). Или ние самите го претоварваме - така при злоупотреба с алкохол се появява цироза на черния дроб. Или трупаме в тялото си емоционални нечистотии и то не издържа и се разболява. Или сами принуждаваме тялото си да се разболее, като извличаме от него някаква полза. Иначе казано, тялото ни не може да се разболее само, болестта винаги е резултат от някакви наши мисли, емоции или постъпки. А болният орган е слабото място, което не е понесло проблемите, създадени от нас самите. Така че няма нищо лошо в това, да се обърнем директно към болния орган и да го помолим за прошка.

Формулировката на прошката, която ще поискате може да бъде всякаква. Ако сте осъзнали кои точно ваши постъпки са довели до дадено заболяване, трябва да се съсредоточите върху това. Ако не ви е ясно защо ви боли някакъв конкретен орган, можете да му поискате прошка просто за това, че сте го накарали да страда. Подобно отношение може да доведе до бързи и положителни резултати, ако причината за заболяването ви е скрита в натрупването на негативни емоции.

Разбира се, че е много по-удобно да натъпчем организма си с лекарства или да го подложим на въздействието на някакъв електронен уред, за да млъкне. Но негативните емоции няма да ни напуснат и ще търсят възможност отново да се проявят. Така че е по-добре да свалим гарда и мило да помолим болния орган да ни прости за нашите прегрешения спрямо него.

Преживяваме отново

Разбира се, че искането на прошка съвсем не е единствената техника по пътя към освобождаването от натрупаните негативни емоции. Има множество професионални психотерапевтични подходи, които ни карат отново да изживеем емоционалния стрес и по този начин да го лишим от неговата сила. Например именно по този начин действа дианетичният одитинг.

Този начин може да се използва самостоятелно, за да се отървете от спомена за стресова ситуация, изживяна в миналото (предателство, изневяра, лъжа и т.н.) За целта е необходимо много пъти (не по-малко от десет) в най-малки детайли да преразкажете на глас преживяванията си, и в резултат съответната мисловна форма ще загуби силата си и вие ще почувствате явно облекчение. Това наподобява „ефекта на случайния спътник“, на когото понякога разказваме спомени, които ни притесняват, само че в този случай ефектът е десетократно по-голям. Най-добре е да преразкажете преживяната от вас стресова ситуация на котката или на самия себе си - като застанете пред огледало. Никой друг човек (освен платеният специалист) няма да се съгласи да изслуша преживяванията ви много пъти подред.

Да издишаме обидите си

Друг по-масов начин, които не изисква привличането на професионални психотерапевти — това са техниките за интензивно дишане, известни под названията „ребъртинг“, „холотропно дишане“ или „вивейшън“. По своята същност те са горе-долу еднакви. Лягате на пода и под звуците на специално подбрана бърза и ритмична музика дишате интензивно и дълбоко около час и половина-два без прекъсване. При това организмът ви получава кислородно отравяне, а вие - незабравими усещания. По време на този процес много хора отново преживяват стари стресови ситуации (чак до първата си такава ситуация, когато при раждането си са напуснали водната среда и са поели първата глътка въздух.)

При това негативните мисловни форми се изтощават енергийно, а емоционалното тяло става чисто като на новородено, особено след пет-седем сеанса. Този метод е добър, но е почти невъзможно да го изпълните сами, необходим е водещ.

Да разтърсим тялото си

Друг популярен метод за освобождаване от натрупаните негативни емоции е да разтърсим силно организма си. Разбира се, това трябва да е положително преживяване, а не скачане от самолет без парашут или поредното сбиване със съседа.

Това преживяване трябва да повиши адреналина в кръвта ви. Това се постига най-добре чрез екстремните спортове - ски, гмуркане, рали, скокове с парашут и така нататък. Ако по време на тези занятия изпитате много силни усещания, значи всичко е наред - емоционалното ви тяло се е разтърсило и се е освободило от натрупаните негативни емоции. Много хора чувстват това

инстинктивно и търсят начин да се отърсят от напрегнатия работен ритъм и свързаните с него емоции именно в екстремните спортове и развлечения.

Сигурно има много начини да прочистим емоционалното си тяло. Ако сте запознати с тях, използвайте ги. Всеки метод е добър, стига да ви носи успокоение и да ви позволява да забравите натрупаните в миналото негативни емоции.

А ние сега иде да направим поредните изводи.

ИЗВОДИ

1. Някои наши заболявания са предизвикани от натрупването на негативни емоции в емоционалното ни тяло.

2. Най-добрият начин да се освободим от подобни заболявания е да не изпитваме продължителни негативни емоции.

3. Повечето хора не могат да се въздържат от негативни преживявания. За да запазят здравето си, те периодично трябва да прочистват емоционалното си тяло от натрупаните негативни емоции.

4. За прочистване от негативни емоции можем да използваме различни техники за искане на прошка, тоест да искаме прошка от живота, от тялото си или от болния си орган.

5. В психотерапията съществуват много практики, които ни позволяват самостоятелно или с помощта на специалисти да се отървем от натрупаните негативни емоции. Всеки начин е ефективен, важно е той да ни освобождава от натрупаните негативни емоции.

Част 6.

Да поработим с главата си

Защо когато се появяваме на бял свят, никой не ни предупреждава: „От този момент всичко, което кажете, може да бъде използвано срещу вас“?

Веслав Брудзински

В началото на нашите разсъждения стигнахме до извода, че здравето е комплексно понятие, което предполага добро здравословно състояние на всички съставни части на човешкия организъм. Ясно е, че за да сме в добро здравословно състояние, главата трябва да бъде освободена от всякакви фикс идеи, тоест менталното ни тяло трябва да бъде чисто. За да бъдем здрави физически, освен всичко останало, в главата ни всичко трябва да бъде наред.

В първата част подробно разгледахме по какъв начин нашият ум може да доведе до заболяване на физическото тяло. Сега е време да разгледаме начините за пречистване на менталното ни тяло по пътя към здравето. Тоест време е да започнем да работим с главата си.

Първо ще разберем как можем да се отървем от болестите, възникнали в резултат на това, че несъзнателно реализираме някакви негативни нагласи, настанили се в подсъзнанието ни.

6.1. Как да се освободим от негативните нагласи

Съвременните хора са само островчета от стереотипи в безкрайния океан на Вселената.

Олег Денисенко

Всички ние се възпитаваме и живеем сред хора, придържащи се към някаква система от възгледи, ценности, обичаи, правила за поведение, морални норми и множество други явни и неосъзнати нагласи. Хората си предават тези нагласи един на друг, Внушават ги на децата си („ти си християнин“, „животът е тежък“, „човек се ражда, за да се труди“, „най-важното е да възпитаваме децата си“ и така нататък). От детските си години знаем, че „трябва да уважаваме по-възрастните“, „когато срещнем познат, трябва да го поздравим“, че „не е хубаво да се краде“ и че „на 60 години човек вече е стар“. Тези и подобни нагласи правят живота ни предсказуем и удобен. Ние постоянно и несъзнателно се ръководим от тях, живеем като роботи, следвайки заложените в нас програми. Или пък се ръководим от изводите, които сме си направили от нашия личен опит: „не се закачай с по-силните от теб“, „преди да изпиеш наведнъж напитката, първо опитай дали можеш да направиш това“ и така нататък.

Всичко това е добре, но част от заложените в нас нагласи ни създават доста проблеми в живота. Най-много проблеми във връзка с тези нагласи възникват в работата ни, в сферата на материалното благополучие и личния живот. Например полезната на пръв поглед нагласа „човек се ражда, за да се труди“ обикновено се съчетава с нагласата „парите се печелят с тежък труд“. В резултат ние си изграждаме следния модел живот: работим много, без почивка, без никакъв светъл лъч в живота си. Нагласите от типа „човек трябва да има семейство“ и „най-важното в живота е да имаш добри деца“ пораждат суета и стремеж към брак на всяка цена. А това вече е идеализация на семейния живот с

произтичащите от нея процеси на блокиране на усилията по създаването на семейство, и така нататък.

Подсъзнанието — това е извор на мъдрост, който постоянно се замърсява от рекламите.

Мирзакарим Норбеков

За съжаление, в сферата на здравето вътрешните нагласи създават също толкова неприятни ситуации. Негативни програми по отношение на здравето можем да получим от родителите си, от познати или непознати хора. Общественото мнение, дори да не е явно изразено, също е мощен източник на негативни нагласи на тема здраве („на петдесет години е срамно да се мисли за любов“). Лекарите и фармацевтите, загрижени за собственото си благополучие, също не пестят прогнозите, които после сме принудени да оправдаваме. Различните средства за масова информация едно през друго описват ужасните условия, в които ние едвам оцеляваме. В резултат главата на всеки от нас е пълна с различни страхове и негативни убеждения, касаещи здравето ни. А каквото ни е в главата, това ни се случва и в живота - това вече го казахме много пъти.

Иначе казано, пътищата за получаване на всякакъв вид несъзнателни нагласи, че вече сме болни или задължително трябва да се разболеем, са безкрайно много. А начините за освобождаване от тях не са чак толкова много.

Да осъзнаем нагласите си

Първата крачка към освобождаването от вътрешните негативни нагласи е тяхното осъзнаване. Тоест *трябва* да разберем от какви идеи относно здравето си се ръководим.

Състоянието на размисъл - това вече е почти неестествено състояние, а човекът който размишлява, е извратено животно.

Жан-Жак Русо

Трябва да кажем, че това не е лесно. Но все пак е необходимо ясно да формулирате и да запишете мислите си **по** темата.

За целта трябва да си спомните какво казват околните за здравето ви. Какви стереотипи на поведение и мисли относно здравето битуват във вашата среда. какво мислите вие самите за здравето си? То зависи ли поне в някаква степен от вас?

В размишленията си можете да използвате следните насочващи въпроси:

- Колко години мислите, че ще живеете?
- На колко години ще ви споходи вашата старост?
- Как влияе работата ви върху вашето здравословно състояние?
- Как влияе начинът ви на живот върху здравословното ви състояние?
- Как влияе начинът ви на хранене (пиене, пушене) върху здравословното ви състояние?
- Как се отразяват отношенията с близките ви на здравословното ви състояние?
- Как се отразява мястото, където живеете, на здравословното ви състояние ?
- От кого и от какво зависи здравословното ви състояние?
- Защо ви е необходимо да сте здрави? Готови ли сте да положите реални усилия (а не да плащате пари) за това?
- Какво ще правите, когато сте здрави?
- Какви проблеми ще възникнат, ако оздравеете?
- Какво ви липсва, за да бъдете напълно здрав човек?

Трябва съвсем честно да си отговорите на тези и други подобни въпроси. Ако в хода на размисъл се натъкнете на някаква друга мисъл или убеждение, които са насочени към ограничаване на жизнения ви срок или могат да провокират (поддържат) някакво заболяване, трябва да си ги запишете някъде.

Разбира се, колкото сте по-здрави, толкова по-малко подобни нагласи ще има в съзнанието ви. Но ако болестите вече отдавна ви атакуват, ако са станали част от живота ви и вече сте забравили какво е да си здрав, сигурно в главата ви се въртят множество мисли за това, че „вече нищо не може да се поправи“, „здравето вече го няма и по никакъв начин не може да се възвърне“ и така нататък.

Ако сте се предали и се надявате само на помощта на лекарите и лекарствата, значи си внушавате програми от типа на: „От мен нищо не зависи“, „Чакам чудото, а то все не идва“, „Здравето ми е в ръцете на лекарите“, „Добрият лекар струва скъпо, не мога да си позволя подобно лечение“ и други подобни.

Мисля, че без особени усилия човек може да се зареди с 10-15 подобни пораженски мисли.

Не пести време, за да създадеш в себе си музей на стереотипите, както свои, така и обществени. С любов, разбиране и хумор подготви в образни аналогии техните композиции и ги остави така, че винаги да са ти подръка.

Олег Денисенко

Разбира се, смисълът на тази задача се състои в това, да си измислите максимално много негативни нагласи - необходими са ви само реални повтарящи се мисли и вътрешни убеждения, които да могат да оказват отрицателно влияние върху здравословното ви състояние.

Как да си създадем позитивни нагласи

Ако сме натрупали известно количество негативни емоции, трябва да се освободим от тях. По-точно, трябва да ги превърнем в позитивни - на организма му е все едно какво трябва да прави, а на нас това съвсем не ни е безразлично.

Човешката природа е такава, че хората много по-лесно постигат съгласие на базата на негативни програми.

Фридрих Август фон Хайек

Съществува един много прост метод, благодарение на който можем да се освободим от негативните програми - самопрограмирането с помощта на позитивни твърдения (афирмации). Под „афирмация“ разбираме нова позитивна нагласа, противоположна по смисъл на нашата негативна програма и декларираща желанието от нас резултат.

Съществуват два типа позитивни твърдения

При формулирането на позитивните твърдения можете да използвате два подхода.

При първия **подход** с помощта на някакво позитивно твърдение промените отношението си към даден въпрос, без да промените нищо в реалния живот (освен мислите си, естествено). Например отрицателното убеждение от типа на „Никой от нашия род не доживява до старини“ трябва да промените на положително: „Започвайки от мен, в нашия род вече ще има столетници“. В резултат вашият организъм получава нова програма и започва да работи по нея.

При втория **подход** формулирате афирмация, която ще ви накара да промените обичайния си ритъм на живот или да извършите някакви постъпки, които не сте правили преди. Например убеждението от типа „С моята работа е невъзможно да си запазя здравето“ трябва да замените със следното: „Имам интересна работа, която ми позволява да запазя здравето си“. И след това действително започвате да правите крачки към промяна на работния си режим или по посока търсене на нова работа. Може би и преди сте мислили за това, но не сте се решавали да предприемете каквото и да било. А сега позитивното твърдение ви дава тласък да си потърсите нова работа (от която ще спечелите и здравето ви).

Примери за позитивни твърдения

Ще ви представим примери за някои негативни програми и противоположните им по смисъл позитивни твърдения, касаещи здравето. В края в скоби ще посочим към кой тип (първия или втория) се отнася дадената афирмация.

Негативна програма	Позитивно твърдение
Здравето ми зависи само от лекарите	Сам решавам какво трябва да бъде здравословното ми състояние. Аз избирам доброто здраве! (1)
Всички на моята възраст боледуват	С всяка изминала година ставам все по-здрав и поздрав (1).
Да издържа, докато детето порасне, тогава вече мога и да мра	Аз съм божествено създание и живея живота си. Животът ми е не по-малко ценен от живота на всеки друг човек, затова постоянно се грижа за здравето си (2)
В нашия край хората умират рано	Аз живея, развивам се и поддържам здравето си, където и да се намирам (1). Избирам за себе си местност със здравословен климат и животът ми помага в това отношение (2).
Добрият лекар струва скъпо, не мога да си го позволя	Знам, че животът е винаги готов да ми се притече на помощ и да ми предложи онзи лекар, който ще ми окаже най-добрата помощ (1)
Ако не пия това лекарство, ще се разболея	Аз съм здрав независимо от това, какво ям или пия (1).
Задава се епидемия, страхувам се, че пак ще се разболея	Болестта спхожда само слабите духом, а аз съм силен човек (1)
При нас в службата има много болни от грип, задължително ще се заразя	Аз съм абсолютно здрав човек. Всички микроби бягат от мен (1)

При начина ми на живот е невъзможно да не се разболея	Преустройвам живота си така, че винаги да мога да отделя време за здравето си (2).
Работата ми ще ме вкара в гроба	Превръщам работата си в медитация и тя укрепва здравето ми (1). Организирам работата си по такъв начин, че да ми остава време за спорт (2).
Ако не съм здрав, значи Бог ме наказва за греховете ми	Бог е любов, той ме обича и се грижи за мен. Аз сам съм си докарал болестите и сам ще се излекувам от тях (1).
Здравето или го има, или го няма - от теб нищо не зависи	Аз сам творя живота си. Създавам здраво тяло и живея здравословно! (1,2)
Ако си се събудил и нищо не те боли, значи си на оня свят	Човек се ражда, за да бъде щастлив, а съсипва здравето си само поради собствените си грешки. Аз смело поправам грешките си. Аз съм напълно здрав човек!
Нямам време, имам такъв режим на работа, че за спорт време не остава	Аз съм съзнателен човек! Сам ръководя живота си! Лесно ми е да си създам такъв дневен режим, че ежедневно да намирам достатъчно време за здравето си.
Разбирам, че здравето е нещо много важно, но съм затрупан с работа, времето не ми стига да се наобядвам нормално, да не говорим за гимнастика	Променям отношението си към здравето! Моето здраве е моето богатство и аз го пазя! Лесно намирам време за спортни занимания и това ми помага да постигам по-добри резултати в работата си
Моето време вече мина, това е за по-младите. Трябваше да започна по-рано. Ще се чувствам неудобно сред младите и здравите, ще се притеснявам от външния си вид. А и те ще ми се подиграват	Винаги съм положително настроен за промени. Започвам да се грижа за тялото си, с всеки изминал ден грижите ми за него нарастват. Аз позволявам на околните да мислят за мен каквото си искат. Аз обичам тялото си и се грижа за него
Първо работата, а после всичко останало; Нямам време да седя на маса, работата не чака	Уважавам себе си и тялото си, грижа се за него. Организирам работата си така, че хем да ми върви работата, хем тялото ми да се чувства добре
Не мога да обиждам домакините, задължително трябва всичко да изям и изпия	Благодаря на домакините за хубавата храна. Обичам тялото си и затова ям толкова, че да ми бъде леко и приятно
По-добре сам да изям всичко, отколкото да изхвърлям остатъците По-добре в стомаха, отколкото в боклука	Обичам тялото си и се грижа за външната и вътрешната си чистота и здравето си
Как можеш да си харчиш парите за скъпи продукти! Сякаш не можеш да минеш с нещо поевтино	Здравето ми е моята най-голяма ценност в живота и си позволявам да харча за него максимално
Не мога да се откажа от нищо, въпреки че толкова страдам (заради килограмите си, проблемите със стомаха и т.н.)	Аз съм съзнателен човек и сам ръководя постъпките си. Моето решение е по-важно от прищевките на стомаха ми
Знам, че да се яде (пие, пуши) е вредно, но ми доставя удоволствие (а организмът нека страда...)	Обичам и уважавам тялото си, грижа се за него и не правя нищо, което може да му навреди
Това може и да не ми е по силите, но не мога да се откажа. Ще свърша работата на всяка цена (тоест с цената на здравето)	Знам, че работата никога не свършва, затова правя само това, което е допустимо за нормалното функциониране на организма ми
Аз мога всичко, морето ми е до колене! Ако организмът ми не може, аз ще го накарам!	Живея в хармония с тялото си и винаги се вслушвам в това, което то ми подсказва. И после правя това, което тялото ми желае
Не мога да създавам неудобства на хората и да ги моля за помощ, затова се налага да работя за трима	Позволявам на хората да мислят за мен всичко каквото пожелаят. Аз живея в хармония и разбирателство с тялото си
Не мога да си позволя да почивам, особено когато	Аз съм божествено създание, достоен съм за

другите са заети	работата си и за почивка, независимо от мнението на околните
Приемам много при сърце чуждите проблеми	Позволявам на хората да живеят живота си и да вършат своите собствени грешки
Може би бих се заел с нещо, но нямам никакви условия за това	Аз сам създавам всичко в живота си и се грижа за себе си в не по-малка степен, отколкото за болните. От този момент ще обърна внимание на спортните занимания и на правилното хранене.
Трябва да съчувствам на пациентите си (тъй като съм лекар)	Живея живота си и се грижа за себе си в не по-малка степен, отколкото за болните
Моето здраве не зависи от мен. Здравето е в болницата, в аптеката, при лекаря, при лечителя. Аз съм само обект, който лекарят трябва да излекува	Аз самият съм Господар на живота си и си създавам условия за добро здраве и щастлив живот
Здравето е нещо, за което трябва да помним и да се грижим на последно място	Живея в хармония с тялото си и винаги помня за неговите потребности
Гостите трябва да се угощават до преяждане	Грижа се за здравето на гостите си и ги угощавам така, че организъмът им да ми бъде благодарен

Ясно е, че е невъзможно да се предвидят множеството страхове, съмнения и други тъжни размисли за лошото здраве, които се въртят в главите на различните хора. Тази работа всеки трябва да си я свърши сам.

Трябва да откриете негативните си програми и да формулирате противоположни по смисъл позитивни твърдения, а после да ги повтаряте многократно. Трябва да ги повтаряте, докато те не станат част от вашия живот, вашата всекидневна реалност. И тогава на организма ви няма да му остане нищо друго, освен да следва новите ви указания.

Бавно, но сигурно

При формулирането на позитивни твърдения трябва да спазвате специалните препоръки. Да ги повторим накратко:

1. По своя смисъл позитивното твърдение трябва да бъде напълно противоположно на негативната програма, от която искате да се освободите. Например ако сте убедени, че "с моя режим на работа е невъзможно да запазя здравето си", твърдения от типа: „Аз се развивам духовно и физически" няма да ви помогнат;

2. Позитивното твърдение трябва да бъде достатъчно кратко, в противен случай ще се оплитате в думите и ще губите основния смисъл;

3. Позитивните твърдения трябва да бъдат изразени в позитивна форма, отрицанията не вършат работа, формулата „Аз не боledувам" не работи, трябва да казвате „Аз оздравявам!!!";

4. Позитивното твърдение се формулира винаги по отношение на себе си, тоест винаги трябва да се използват предлозите „аз", „на мен", „мен" и така нататък. Ако позитивното твърдение е построено от общи фрази („По света има много здраве", „Хората се раждат, за да са щастливи"), то не може да има отношение към вас и е малко вероятно, че ще доведе до решаването на вашите вътрешни проблеми;

5. Позитивното твърдение трябва да бъде „ваше" тоест трябва да би бъде приятно и повтарянето му да поражда приятни чувства у вас. Механичното повтаряне дори на най-правилната, но неразбираема или неприятна фраза може да остане без никакъв ефект.

Много е важно да се спазват тези правила при подбора или оформянето на личното ви позитивно твърдение, иначе подсъзнанието ви няма да разбере какво всъщност искате и промяна няма да има.

Обръщаме внимание на това, че процесът на работа с вътрешните негативни нагласи не е еднократно упражнение. Това е начин на живот, когато контролирате мислите си относно вашето здравословно състояние, откривате негативните или ограничителните твърдения и работите с тях съгласно посочените по-горе препоръки. Всеки човек е огромно хранилище за различни убеждения и нагласи, които изплуват постепенно при различни обстоятелства. Важното е да ги уловим на момента и веднага да ги „обработим", иначе могат да повлияят негативно на здравето ни.

А сега напред, към прочистването на главата ви от всякакъв вид негативни отпадъци! Ясно е, че това не става бързо, докато се прочиствате от едни програми, от паметта ви или кой знае от къде ще

изплуват други, и това е добре. Ако това се случва, значи сте на прав път, който рано или късно ще ви отведе до пълното освобождаване на подсъзнанието от всичко негативно, което има отрицателно влияние върху здравето ви. И тогава няма да ви остане нищо друго, освен да бъдете здрави (разбира се, при условие, че поддържате чистотата на всички останали тела). Пожелаваме ви го от сърце (не възприемайте това пожелание като поредния тост).

Лечителите задействат програмите ни

Вярата, тоест безкритичното приемане на някакви положения като свои, дава на организма ни вътрешна команда за оздравяване (чрез активизация на работата на имунната система на човека). Именно на този принцип се основава ефектът на индивидуалното и **масовото** изцеление - колкото е по-силна вярата на хората в силата на лечителя (колкото е по-силна харизмата му), толкова по-голяма е вероятността те да оздравеят. Лечителят не може да излекува всички, но **той може да помогне на хората да задействат механизма на самолечение - но само на онези, които му повярват.**

Ефективността на процесите на изцеление обикновено зависи от нивото на развитие и образованието, при това зависимостта е обратна. Колкото по-високообразован е човек, толкова по-склонен е той към съмнения и критика, и е по-малко склонен към сляпа и неоснователна вяра в могъществото на някакъв си лечител. Дори ако лечителят демонстрира явни чудеса (включително и съживяване на мъртви, както това е правел Иисус Христос), образованите хора ще се съмняват и ще се опитат да разгадая по какъв начин ги баламосват за пореден път. Хората с по-нисък интелект са по-склонни да вярват сляпо, затова повече се поддават на влиянието на лечителите.

Необходимо е да отбележим обаче, че дори задействането на механизма на самолечение не дава гаранция за оздравяване за по-дълъг период. Ако през деня се карате с близките си, а вечерта отивате на сеанс при лечителя, механизмът за самолечение ще бъде задействан и ще почувствате явно облекчение. Но ако се връщате вкъщи и продължавате да се карате, ефектът ще бъде временен. Натрупаните негативни емоции отново ще разрушат всички усилия на организма да оздравее. Така че трябва да **се лекуваме** тотално - всички тела едновременно.

Ако се съмнявате в силата на лечителя, ефектът от неговите въздействия ще бъде или минимален, или никакъв. Вашият организъм няма да получи от вас команда за оздравяване и нищо хубаво няма да се случи. Затова ако искате да постигнете ефект, потискайте всичките си съмнения. Внушете си позитивна нагласа от типа: „Намерих това, което ми е необходимо, за да оздравея! Приемам помощта на този човек и организъмът ми (черният ми дроб, кръстът и т.н.) оздравява напълно!!!“, и тогава резултатите от лечебното въздействие върху вас иде бъдат значително по-големи.

Разбира се, можете да отидете и в другата крайност и да станете наивен чудак, който приема абсолютно всичко за чиста монета. Така действително ще можете да се излекувате, но много вероятно е да се окажете излъган. Затова е най-добре винаги да подходите трезво и да потискате всички съмнения до момента, в който вземете решение да **се възползвате** от услугите на даден специалист (включително на лекар). В противен случай похарчените от вас средства и време ще бъдат хвърлени на вятъра. В този случай може да ви помогне вътрешна нагласа от типа на: „Имам доверие на живота и му позволявам да ме свърже с такъв лекар, който да се справи със заболяванията ми по най-добрия начин. Аз оздравявам!!!“.

С това приключваме разсъжденията относно самопрограмирането и преминаваме към изводите.

ИЗВОДИ

1. *За да бъдем здрави, в подсъзнанието си не трябва да имаме никакви нагласи, насочени към влошаване на здравословното ни състояние или намаляване на продължителността на живота ни.*

2. *За да се освободим от негативните програми, отначало трябва да ги открием и да ги запишем някъде.*

3. *След това за всяка негативна програма формулираме позитивно твърдение, тоест противоположно по смисъл твърдение.*

4. *Трябва да повтаряме позитивните твърдения много пъти, докато те не изместят негативните програми от подсъзнанието ни. Тогава организъмът ни ще започне да изпълнява новите програми, които ще оказват положително влияние върху здравословното ни състояние.*

5. *Лечителите, особено онези, които се ползват с голяма популярност, внушават на хората програми за оздравяване и организъмът им започва да ги следва.*

6. *Самопрограмирането за здраве ще има пълноценен и продължителен ефект само ако човек подхожда към здравето си комплексно, тоест осигурява чистота и здраве на всичките си тела.*

6.2. Да потърсим други изгоди

Нищо не може да отрови съзнанието ни така, както подсъзнанието.

Анатолий Рас

Докато разглеждахме различните източници на заболявания, неочаквано си изяснихме, че много хора имат изгода да боледуват, тъй като извличат от болестта си някаква полза. Обикновено хората не се замислят защо са се разболели в една или друга ситуация, каква вътрешна „поръчка“ е довела до появата на заболяването. Вече много пъти казвахме, че разумността на повечето хора е силно преувеличена, и посочените по-горе наблюдения потвърждават това.

От друга страна, ако хората умеят да си поръчват болести, значи те по същия начин могат да си поръчат и здраве! Това не е лесно, но ще споделим с вас определен опит в това отношение в последната част на книгата.

Ясно е, че можете да се стремите към добро здраве ако сте съгласни да не боледувате. А ако болестта ви е необходима? Тук възниква ситуацията, когато давате на организма си команда от типа: „Искам това, което не искам“ (тоест здраве). А той, горкият, се чуди, опитвайки се да разбере какво искате в действителност. Така че за начало е необходимо да си изясните какво искате и дали сте съгласни да бъдете здрави, а чак след това да се захванете с лечението. Иначе от това лечение няма да има смисъл. Тук са възможни два варианта на развитие на събитията.

Болестта не ви е нужна

Да речем, че сте анализирали каква полза имате от болестта и по какъв начин сте си я поръчали, и вече сте стигнали до определени изводи. Например разбрали сте, че загубите би от болестта са много по-големи от изгодата, която понякога извличате от лошото си здравословно състояние (вниманието на околните, отидихът, освобождаването от неприятно задължение и т.н.). И решавате твърдо, **че** нямате **полза да боледувате**. какво трябва да предприемете в тази ситуация?

Ако все още сте здрави

Ако все още сте здрави, но вече сте забелязали навика на организма да ви „командва“ чрез различни болести, научете се да откривате началните стадии на болестта, и щом се появи такава, започнете да търсите причината - за какво ви е необходимо това заболяване. А щом си изясните каква изгода очаквате (подсъзнателно!) да получите от лошото си здравословно състояние, вземете спешни мерки, за да унищожите тази изгода или да я получите по друг път.

Например предстои ви среща с неприятен за вас човек, а вие не намирате повод да се откажете. Щом чувствате, че се разболявате, се опомняте и взимате някакво решение. Вие решавате или все пак да отидете на срещата, внушавайки си, че трябва да бъдете спокойни и уверени, или веднага се обаждате и отменяте срещата, позовавайки се на каквито и да е обстоятелства, освен болестта. Щом повече нямате изгода, болестта ще ви напусне, тъй като не ви е необходима.

Или ви се е приискало да си починете, но знаете, че никой няма да ви освободи от работа. Уморени сте, много сте раздразнителни и чувствате, че се **разболявате**. За да не боледувате, спешно трябва да „заредите“ организма си с енергия. Оставете домашните задължения и през близките почивни дни заминете за два дни някъде, където можете да почивате активно (някоя почивна станция, спортен клуб, спортна база и т.н.). След два дни активни занимания със спорт зачатъците от болестта ще ви напуснат.

Разбира се, ще трябва да поработите и върху своите идеализации: общественото мнение („как ще ходя на ски? Хората ще кажат, че съм напълно откачила“), несъвършенствата („Аз съм вече толкова стара, със спорт трябваше да се занимавам на младини“), красотата и външният вид („Нямам подходящи дрехи за спорт“) и така нататък. Тази постъпка, освен здравето, ще стане за вас поредното стъпало към духовното би извисяване, тъй като с усилие на волята можете да се разделите с няколко ваши идеализации наведнъж.

Общо взето, принципът е ясен. Щом като осъзнаете, че болестта може да би донесе потенциална изгода веднага трябва да приемете няколко резки крачки по пътя към избавление от тази изгода. А щом като няма потенциална изгода да се боледува - няма болест.

Болестта ви е необходима

По-сложен е случаят, когато осъзнавате, че болестта вече съществува и ви е необходима, тоест засега не можете да се откажете от нея. Например без болестта животът ви може да загуби смисъла си, ще се лишите от инструмента си за влияние върху околните, няма да можете да постигате целите си и така нататък. С две думи, животът без болести не може да ви донесе радост. Но и не желаете да боледувате, това все пак е неприятна работа. (казва се, че едновременно трябва да боледувате и трябва да сте здрави. Какъв е изходът?

Анекдот по темата

- Следващият! Ей, болният! Ама вие как влязохте при нас?! Болен ли сте, или си мислите, че ние

тук се шегуваме? Излезте и влезте, както му е редът - кравата свити, ръцете на корема, от устата енергичен стон.

Тази ситуация е тежка, но често срещана в нашия живот. В теорията на изобретенията има два типови метода за разрешаване на ситуацията, когато към един и същ обект се предявяват противоположни изисквания. Това са методи за разпределяне на противоречивите изисквания във времето и пространството.

Разпределяне във времето

Ако се опитаме да разпределим противоречивите изисквания във времето, се оказва, че трябва да се договорим с организма си така, че болестта да може да се активизира по едно време и да мине по друго.

Трябва да отбележим, че често в живота се случва именно така. Например при неработещите пенсионери болестите обикновено се изострят през зимата, когато няма с какво да се занимават. И минават през пролетта, когато заминават по вилите си, където имат много работа и нямат време да боледуват.

Този подход може да се реализира и в по-малки времеви отрязъци. Трябва да наплашите непослушните си роднини - болестта се изостря и те получават своята порция вина за вашето лошо здравословно състояние. Те вече са послушни и няма за какво да ги плашите -болестта отстъпва до следващия път, когато ще ви се наложи да бъдете тежко болни, и така - до безкрай. Макар че по-правилно би било да престанете да манипулирате роднините си и най-накрая да ги оставите да бъдат самостоятелни личности.

Разпределяне в пространството

Ако се опитате да разпределите противоречивите изисквания в пространството, ще се окаже, че трябва да боледувате на едно място и да бъдете здрави на друго.

Тук отново се налага аналогията с вилата, където не трябва да се боледува, за разлика от жилището, което човек обитава през зимата.

Може би болестта трябва да се изостря, когато отивате на лекар или при познати, с които си говорите за болести. На тях вие трябва да им обясните, че заболяването ви е много сериозно и че постоянно се изостря. А на друго място болестта не ви е необходима и вие забравяте за нея.

Сигурно има някакъв изход от подобна ситуация. Но вие трябва да разберете едно - ако болестта ви трябва, не очаквайте да ви излекува който и да е лекар или лекарство. По-скоро това няма да се случи, тъй като на мястото на излекуваната болест веднага ще си измислите нова. Или болестта ви ще се усложни до такава степен, че диагнозата ви ще бъде изписана на половин страница със сложни медицински термини на латински, а лекарите иде се чудят как е възможно да ви сполети всичко това.

Да потърсим други изгоди

Друг начин да излезем от ситуацията, когато не ни се иска да се откажем от болестта, е да се опитаме да получим желаната изгода по някакъв друг начин, без да се възползваме от болестите. Какво означава това? Да поясним мисълта си.

Например вие сте пенсионер, който не работи (или домакиня), и цялото ви време и сили са посветени на борбата с болестите (или с излишните килограми), това е начинът ви на съществуване. Ако сте напълно здрав, няма да имате с какво да се занимавате. Тоест нямате полза да сте здрави - в живота ви няма да остане нищо друго, на което бихте могли да се посветите.

В такъв случай се замислете - а не плащате ли прекалено висока цена за заниманията през свободното си време? Може би бихте могли да си намерите нещо друго? Не толкова болезнено? Може би бихте могли да се захванете с рисуване, гоблени, чужд език или с нещо друго, все пак имате богат избор, нали? Ще попитате: „А за какво ми е английски на стари години?“. Той ви е много необходим. като учите нещо ново, вие изпълнявате предназначението си. Всяка душа, която е дошла на този свят, трябва да се развива. Всяко обучение е развитие. Така че по-добре е да харчите парите си за обучение, отколкото за лекарства, помислете върху това. Само че трябва да се захванете с обучението със същия ентузиазъм, с който се борите с болестите си. И трябва да се захванете с обучението още сега, на момента, докато сте болни. А не да си поставяте условия от типа на: „Ще се захвана с английския, когато оздравея“. Няма да оздравеете и няма да се захванете с английския. А ако се захванете с него още сега, организмът ви ще осъзнае сериозността на вашите намерения и ще престане да се занимава с никому ненужните болести. В резултат неусетно ще оздравеете (разбира се, не само благодарение на изучаването на английския, а на целия комплекс от мерки, които предприемате за лечението на всичките си тела).

Ако болестта ви е необходима, за да манипулирате околните, може би си струва да поработите

върху себе си и да престанете да командвате околните, колкото и глупави и безпомощни да ви се струват те. Дайте им шанс да станат самостоятелни. като направите тази крачка, вие веднага ще напреднете в духовната си еволюция. В противен случай животът ще се почувства длъжен да разруши вашата идеализация на контрола върху околния свят, като ви изпрати наистина тежки болести и на роднините ви наистина ще им се наложи да се грижат за вас.

Започнете още сега

Разбира се, това не е никак лесно. Искате ви се първо да оздравеете, а после вече да се самоусъвършенствате. Но така няма да стане. Много хора първо искат да постигнат някаква цел (да се омъжат, да си родят дете, да си намерят работа, да се излекуват), и чак след това да започнат да се радват на живота и да се заемат с развитието си. За съжаление, този номер не минава. **Трябва да започнете да се радвате още сега**, независимо от ситуацията. Трябва да се захванете с гоблените или изучаването на английския именно сега, когато сте още болни. Ако се захванете с нещо ново болестта ще се превърне в досадна пречка и ще си отиде от само себе си (с ваша помощ, разбира се). Тя вече няма да ви бъде необходима и лечението ви ще доведе до бърз резултат.

Такива са нашите разсъждения по повод това, как да престанем да си поръчваме нови болести или да се отървем от старите. Надяваме се, че сме ви били полезни. А сега да направим поредните изводи.

Кой прави всичко това

В хода на нашите разсъждения ви посочихме източниците за възникването на заболяванията. При това използвахме термините „организъм“, „живот“ и „подсъзнание“. Кой в действителност е виновен за част от нашите болести?

В психологията тази част от нашата психика се нарича „подсъзнание“. Подсъзнанието изпълнява редица сложни функции. От една страна, подсъзнанието може да се разглежда като своеобразен склад или хранилище на различен род програми, нагласи, убеждения, стереотипи, устои, вярвания, ценности, страхове и т.н. Тоест на всичко, по което един човек се отличава от другите (освен физическото тяло, разбира се).

Всичко това се съхранява в подсъзнанието ни в неизменен вид през целия ни живот, ако не работим с него целенасочено. Например ако в детството си сте изпитали силна уплаха от куче, страхът от кучетата може да ви остане за цял живот - този страх ще се запази дълбоко в подсъзнанието.

От друга страна, подсъзнанието може да се разглежда като отделна, независима част от психиката ви, която се ръководи от собствените си цели (на практика тя е независимо същество). Поточно, целта на подсъзнанието е винаги една - да ни предпази от стрес и други неприятности. Тази цел се постига по начини, които не винаги са ни понятни. Логиката на действие на подсъзнанието понякога е толкова праволинейна и примитивна, че ни прилича на тази на ученик от VI клас, при това слаб ученик. Понякога съзнателните цели на човека и целите на подсъзнанието рязко се разминават. Ще ви посочим примери за подобни разминавания.

Например през юношеските си години една девойка няколко пъти се влюбва до уши. Това е явна идеализация на отношенията и нейните възлюбени са длъжни да й дадат урок по духовно развитие, като късат отношения с нея - нещо, което тя на свой ред възприема като предателство. Всяко скъсване е свързано със силни негативни емоции от нейна страна, тоест със стрес. Подсъзнанието й забелязва тази реакция по отношение на мъжкото предателство и стига до следния извод: влюбването е нещо опасно, винаги е последвано от неприятности. И взема мерки, за да не се повтаря повече тази стресова ситуация. Как се постига това? Много лесно: прави се всичко необходимо, за да няма повече пламенна любов. За целта при появата на нов ухагор подсъзнанието веднага концентрира вниманието на момичето върху неговите недостатъци - безотговорен, мирише лошо, не умее да разговаря с хората и така нататък. В крайна сметка зараждащата се любов угасва и това се повтаря всеки път. Момичето искрено търси любов (съзнателна цел), а тя все не идва и не идва. Подсъзнанието се грижи да не се появи нов стрес.

Това е доста лек случай, но в много ситуации, за да преодолее опасността от възможен стрес, подсъзнанието прибегва до болестите. Да се излекува подобна болест е невъзможно, тъй като тя постоянно се подновява.

Например някаква девойка много се притеснявала да не забременее, тъй като избраникът ѝ още не бил свободен и тя не била сигурна, че би могла да създаде семейство с него. Сексът за нея се превърнал в източник на постоянен стрес, въпреки използването на противозачатъчни средства. След половин година подобен стресиращ секс подсъзнанието ѝ се притекло на помощ. То направило така, че момичето изобщо да не може да забременее, тоест образувал се доброкачествен тумор, който

запушил яйчниците. Той сякаш казвал на момичето: „Успокой се и прави секс без да се притесняваш, няма да забременееш“. Но няма момичето можело да се успокои, когато ѝ открили доброкачествен тумор? Разбира се, тя изпаднала в поредния стрес и започнала героически да се бори с новата си болест. А това изобщо не било необходимо - тя просто е трябвало да се договори с подсъзнанието си, че не се нуждае от неговата помощ, и туморът щеше да изчезне от само себе си.

Една жена дълги години се оплаквала от болки в гърба, които се успокоявали при лечебни процедури, но след известно време пак се възобновявали. В резултат на работата с подсъзнанието се оказало, че именно то с благите си намерения било създавало болестта. Оказва се, че тази жена никога не е могла да си позволи дори минута почивка - от ранно детство ѝ било внушено, че „човек се ражда, за да се труди“. Всеки опит да си почине я карал да се чувства дискомфортно. А щом започнал да я боли гърбът, тя си осигурила основателно оправдание да си почива. Болните могат да си позволят да лежат, докато другите работят, това е нормално.

Друга жена се страхувала от сексуални домогвания (или просто била комплексирана от недостатъците си), затова несъзнателно търсила начини да отблъсне мъжете. Забелязвайки това, подсъзнанието ѝ помогнало да натрупа излишни килограми. Проблемът с мъжете сякаш бил решен, но сега вече се появил нов проблем - с теглото.

Някаква жена се страхувала, че може да умре при раждане (този страх ѝ бил внушен от разказите на майка ѝ, която самата едва не умряла при раждане). Жената с всички сили се стремяла да запази живота си - подсъзнанието ѝ предложило изход от стресовата ситуация, като провокирало гинекологично заболяване, изключващо възможността от забременяване.

Някакво дете нямало никакво желание да учи, нямало сили дори да си отвори учебниците. В крайна сметка благодарение на подсъзнанието си то се лишило от част от зрението си - получило късогледство.

А сега един типичен пример за далекогледство в зряла възраст. Замисляли ли сте се защо след 40-годишна възраст хората развиват далекогледство, а не късогледство? Оказва се, че по такъв начин подсъзнанието ни предпазва от стреса, който изпитваме, като се погледнем в огледалото. И така нататък.

Иначе казано, във всеки един от нас има невидим защитник, който понякога ни прави „мечешки“ услуги, като с най-благите намерения провокира някакво заболяване.

Как можем да се преборим с това явление?

Как да се договорим с подсъзнанието си

Разбира се, че можем. Подсъзнанието с готовност пристъпва към диалог с човека, разказва му защо е провокирало дадено заболяване. Разбира се, можете да получите отговор, ако именно то е източникът на заболяването, а това далеч не винаги е така.

Техниката за разговор с подсъзнанието е разработена подробно в психологическата методика, която се нарича невролингвистично програмиране (НЛП).

Същият подход се използва и при метода на подсъзнателното програмиране, предложен от Валерий Синелников. В неговата методика ясно се проследява влиянието на Карлос Кастанеда, Сергей Лазарев и невролингвистичното програмиране, но има и изцяло оригинални идеи.

Синелников изхожда от положението, че ние сами създаваме всичките си болести, като натрупваме в себе си негативни преживявания. Но той за първи път говори за това, че **зад всяка негативна емоция се крие тайно позитивно намерение**. Например за такава емоция, каквато е презрението, положително намерение може да бъде желанието да променим околния свят и хората, желанието да се отървем от безнравствените и непочтените хора, бедните и грозните. За да стане светът по-красив, чист и хармоничен.

Гордостта носи в себе си позитивното намерение човек да усеща своята уникалност, ценност и изключителност в този свят. Стремещт към човешкото съвършенство и към съвършенството на околния свят и така нататък.

За да се освободите от дадено заболяване, трябва мислено да се обърнете към онази част от вашето подсъзнание, която отговаря за болестта, и да си изясните кои черти от вашия характер или кои ваши мисли ви тласкат към болестта. Това ще постигнете със следното упражнение, за което е необходимо да отделите 5-15 минути свободно време.

Упражнение „Осъществяваме контакт с подсъзнанието“

- Седнете на масата, като си осигурите спокойна обстановка (изключете телефона, радиото и телевизора, изолирайте се от всякакви контакти с хората);
- Поставете ръце на коленете или на масата, така че да можете свободно да движите

пръстите си;

- Отпуснете се, затворете очи, за няколко секунди не мислете за нищо;
- После мислено си кажете „приканвам към съзнателен контакт онази част на подсъзнанието ми, която отговаря за здравето ми. Моля за отговор чрез тялото ми. Ако си готово да осъществиш контакт с мен, покажи как ще изглежда отговорът „ДА“.

- След това трябва да останете спокойни и да наблюдавате тялото си сякаш отстрани. Трябва да забележите по какъв начин подсъзнанието ще отговори на молбата ви. Щом като забележите, че в тялото ви се е случило нещо, можете да си зададете следващия въпрос: „Правилно ли разбрах, че сигналът „ДА“ ще се изразява чрез... (посочва се забелязаният от вас сигнал). Ако това е така, моля още веднъж да ми покажеш сигнала „ДА“.

- След това отново трябва да наблюдавате дали сигналът ще се повтори. Ако той не се повтори, трябва отново да повтаряте предишните действия, докато не получите отговор.

- Ако сигналът „ДА“ се повтори, преминете към следващата част на упражнението.

- Трябва мислено да си кажете "Благодаря за отговора на онази част от подсъзнанието ми, която отговаря за здравето. Моля чрез тялото ми да бъде показан сигналът за отговор „НЕ“.

- След това отново трябва да останете спокойни и да следите тялото си сякаш отстрани. Трябва да наблюдавате как подсъзнание ще отговори на следващия ви въпрос. Щом забележите, че в тялото ви се е случило нещо, можете да си зададете следващия въпрос: „Правилно ли разбрах, че сигналът „НЕ“ представлява... (посочва се забелязаният от вас сигнал). Ако това е така, моля още веднъж да ми бъде показан сигналът „НЕ“.

- След това отново наблюдавате дали сигналът ще се повтори. Ако не се повтори, опитайте да повторите предишните действия още веднъж, и така - до получаването на отговор.

- Ако сигналът „НЕ“ се повтори, кажете си: „Благодаря за отговора на онази част от подсъзнанието ми, която отговаря за здравето. Моля за разрешение сега нашият контакт да бъде прекъснат и да се върна към него след известно време“.

- Понякога подсъзнанието не показва сигнал „НЕ“ - в този случай като сигнал „НЕ“ може да се смята липсата на какъвто и да е друг сигнал.

- След това можете да отворите очи и да се върнете към нормалното си състояние.

Както виждате, в първия етап няма нищо сложно и контактът лесно се установява практически при всички хора, които опитват тази техника.

Отговорът на подсъзнанието може да бъде във вид на едва забележими движения на ръцете, краката, главата, поклащане на тялото, прозявка, потрепване на мускулите на тялото, помръдване на пръстите на ръцете и т.н. — вие лесно можете да го почувствате, ако не се отвличате по време на изпълнение на упражнението.

Това може да бъде промяна на честотата на дишането, сърцебиене, някакви проблясъци или цветни петна на вътрешния екран в района на челото.

Понякога това са директни мислени отговори от типа: „Да, аз съм тук и съм готово да ти отговарям“, но бъдете по-внимателни с мислените сигнали, особено в началния етап на работа. Помолете в началото отговорът да ви бъде даван чрез тялото.

В Ериксоновата хипноза като най-удобен и разпространен сигнал за общуване с тялото е прието да се използват следните микродвижения на **показалците** на ръцете: микродвижения нагоре на показалеца на дясната ръка - сигнал „ДА“, микродвижения нагоре на показалеца на лявата ръка - сигнал „НЕ“, микродвижения на двата пръста едновременно - „НЕ ЗНАМ“.

Като цяло на повечето хора са им необходими 5-10 минути за установяването на контакт с подсъзнанието чрез тялото. Понякога за това е необходимо повече време, но да се договорите с тялото си е възможно практически винаги, ако занижите контрола и не идеализирате резултата.

Обикновено това се удава трудно на тези, които обичат да държат всичко под свой контрол, на прекалено суетните хора с голямо количество объркани мисли в главата си - те просто не могат да се съсредоточат и да уловят сигналите на тялото. И на хората, които злоупотребяват с лекарства - те сякаш толкова са потиснали нервната си система, че тя, обидена, не иска да им обръща внимание.

След това настъпва вторият, основен етап на работа - директният разговор с онази област от подсъзнанието, която ви интересува.

В. Синелников препоръчва да задаваме въпроси на онази област от подсъзнанието, която отговаря за болния орган (болната част на тялото). Няма смисъл да се използват каквито и да е медицински диагнози подсъзнанието ни няма висше медицинско образование

В процеса на мисления диалог с подсъзнанието може да разберете причините за появата на

повечето ваши заболявания. Не как да се избавите от тях - подсъзнанието не отговаря на такива некоректни въпроси в крайна сметка често то самото е причина за някои заболявания. А вие бихте ли пожелали да унищожите нещо, което самите вие дълго сте строили? Едва ли. По същия начин и подсъзнанието няма да пожелае да унищожи онази болест, която то ви е създадо с най-добри чувства.

Отговор на кои въпроси може да ни даде „областта от подсъзнанието, отговорна за здравословното ни състояние"? Тя може да ни посочи от какви благи намерения се е ръководило подсъзнанието, когато ви е създавало болестта. Тоест след установяването на контакт с тази област можете да попитате: „Има ли позитивен смисъл в заболяването на еди-кой си орган на моето тяло?" И може да получите отговор: „ДА". По-нататък ще ви остане само да си изясните каква е изгодата ви от това заболяване.

След като получите отговор, трябва да го попитате как да намерите друг, безболезнен път за реализацията на това намерение.

Разбира се, това е само кратък преразказ на основната идея на методиката, в нея се съдържат прекалено много нюанси, включително мислено прекодиране на онези събития, които после оказват влияние върху целия ви живот. При правилно използване тя е достатъчно интересна и ефикасна.

Не всички болести са продиктувани от подсъзнанието

Не бива обаче да преувеличавате възможностите на подсъзнанието. То знае само за онези болести, които възникват при неговото участие, тоест които са били инициирани от него с цел защита от стрес или са резултат от някакви негативни нагласи или убеждения, пазени дълбоко в него. Някои заболявания са резултат от други причини и подсъзнанието не знае нищо за това. Затова можете да се опитате да поговорите с него и да получите информация за причините за заболяването, но е възможно да не получите еднозначни отговори на всички въпроси.

Именно затова ви предлагаме да подходите към здравето комплексно, без да анализирате въпроса с подсъзнанието като поредната панацея. То ни помага да се защитим от стрес. А ако прекалено много ядете и пиете, и при това не изпитвате никакъв стрес, значи подсъзнанието ви не се бърка в този процес, дори да подложите всичките си вътрешни органи на такъв режим на хранене.

Така че здравето е резултат от съзнателното отношение към себе си и работата с всичките тела, а не само от диалога с подсъзнанието, колкото и познавателен да е той. ТкКа или иначе ще се наложи да поработите вие, а не то.

С това трябва да преминем към поредните изводи.

ИЗВОДИ

1. *Много хора подсъзнателно си поръчват заболявания, тъй като имат някаква изгода от тях. Затова е желателно да анализирате своята ситуация и да разберете дали би трябвало или не дадена болест.*

2. *Ако можете еднозначно да отговорите, че болестта не ви е необходима, препоръчваме ви възможно най-рано да получите или да унищожите онази изгода, която тя потенциално може да ви даде.*

3. *Ако ви е трудно да се откажете от онези изгоди, които ви носи болестта, е необходимо да направите така, че болестта да възниква именно във времето и на мястото където ще получите най-голяма изгода, и да се оттегля през останалото време.*

4. *Можете да се опитате да се откажете от изгодите, които получавате от болестта, или да поискате други изгоди, които не са свързани с необходимостта да се боледува.*

5. *Ако болестта ви е необходима, не си струва да обвинявате медицината за това, че не можете да оздравеете по никакъв начин - тя е безсилна срещу вашето подсъзнателно желание да бъдете болнави. Подсъзнанието ще ви се притича на помощ отново и отново, като провокира заболявания.*

6.3. Сбогом, идеализация

Та аз искам само всичко да бъде по-моему.

Джордж Бърнард Шоу

В тази глава иде продължим да се занимаваме с това, по какъв начин грешките на разума ни могат да породят заболявания на тялото. Ако си спомняте, към тези грешки спада и неосъзнатата и продължителна борба за идеалите ни. А щом има борба, та макар и вътрешна, трябва да има и жертви. Жертвата доста често се оказва нашето тяло.

При това борбата за идеалите (според нашата методика - за идеализация) рядко протича под формата на ръкопашен бой. Тъй като на практика не успявате да промените нищо (мъжът ви продължава да излиза вечер сам, детето ви си е все така непослушно, началникът продължава да се

държи грубо с вас, излишните ви килограми не се топят и т.н.), остава да се задоволите само с преживяванията си, които са представени в доста широк спектър - раздразнение, яд, гняв, вина, страх, критика, ярост и т.н. А постоянно повтарящите се негативни емоции, както знаете, рано или късно пораждат заболявания.

Значи, за да не боледувате, не трябва да изпитвате често негативни емоции.

Това е възможно само ако нямате прекалено важни за вас идеи относно това, какво и как трябва да се случва. Тоест не трябва да имате идеализации.

Именно тук става много сложно. Хората толкова са свикнали с мисълта, че само те са прави, а всички останали грешат, че да бъдат убедени от някой друг в противоположното е напълно невъзможно. Ако имате лостове за влияние (физическа сила, пари, власт и т.н.), можете да накарате околните да постъпват така, както вие смятате за необходимо. Но в душата си те така или иначе няма да се съгласят с вас, тоест иде се борят с вас.

А ако нямате лостове за влияние, ви остава само едно - да ходите с изкривено от негодувание лице, тъй като никой няма да пожелае да се съобразява със светлите ви идеи. И това може да продължи дълги години, десетилетия, цял живот. Много хора правят именно това.

Животът радостно иде тече покрай вас, а вие ще бъдете концентрирани само върху онова, което ви се струва неправилно. А за всичко останало няма да имате нито време, нито сили.

Значи, за да видите нещо хубаво в живота си и едновременно с това да се излекувате от болестите, трябва да простите на света неговите несъвършенства (от ваша гледна точка). Тоест трябва да се откажете от идеализациите.

Да поработим с идеализациите

Ще ви напомним, че под „идеализация“ разбираме прекалено важна за вас идея, при нарушението на която у вас се пораждат продължителни негативни преживявания.

Тук ви чака една лоша новина - практически е невъзможно да се откажете от идеите, които са ви прекалено скъпи. Ние или ги получаваме по рождение, или в детството си, и за пълния отказ от тях е необходима сериозна работа върху себе си. Това явно не е по силите на повечето хора.

Затова пък **можете да се** избавите от продължителни негативни емоции, когато някоя значима за вас идея се нарушава по някакъв начин. По този начин тази много значима за вас идея престава да бъде идеализация и просто остава ваш идеал, към който се стремите. И ако той бъде нарушен, вие няма да изживявате това силно и дълго, тъй като светът е разнообразен и не е задължително той да бъде такъв, какъвто вие си го представяте. А ако сте много настоятелни в борбата си за вашите идеали, животът ще ви тласне към болестта и вашата идея така или иначе няма да се реализира. А дали си струва да правите такива жертви заради нея?

Как да открием „възпитателните“ процеси

Как да изясним дали болестта е резултат на духовен „възпитателен“ процес по разрушаването на вашата идеализация, или е предизвикана от нещо друго? За целта е необходимо да включите съзнанието си и логическото си мислене, който има проблеми в това отношение, да разчита на интуицията си.

Източник на заболяване са процесите на духовно възпитание, целта на които е да ни научат „да не съдим“ себе си или другите хора, когато с появата на болестта **се** разрушават много важни **за** нас идеи (и нивото **на** преживявания **по** предишната тема нараства).

Да си припомним примера със захарния диабет. Една млада жена с идеализация на независимостта неочаквано се разболява от диабет и с ужас открива, че е станала силно зависима от режима на инжектиране на лекарството. По такъв начин идеята ѝ за пълна независимост се оказва разрушена.

Ако идеализирате красотата и постоянно се безпокоите дали изглеждате добре, може да се появи дефект на кожата. Може да не ви помогне нито една лечебна процедура или те да имат само кратковременен ефект. И в крайна сметка идеята ви, че постоянно трябва да сте на висота, ще се окаже нереална.

Идеализацията на способностите може да се проявява в увереността, че сте здрав като бик и че няма болест, която да бъде заплаха за вас. В крайна сметка получавате язва на стомаха, която ви налага да сложите край на неразумния начин на живот и заедно с това - на своето убеждение.

При идеализация на целта болестта, която се стоварва върху вас, може напълно да блокира възможността ви да я достигнете и така нататък.

Иначе казано, ако болестта слага край на някаква много значима за вас идея, значи трябва **да се** борите не с болестта, а с идеализацията. Докато не престанете да имате фикс идеи, лечебното

въздействие ще има само временен ефект.

Как да се научим да не преживяваме

Израз на идеализацията са силните преживявания. Значи, за да няма идеализация, трябва да се научите да не преживявате силно и дълго. Няма нищо лошо в това да преживявате силно, но за кратко. Да преживявате дълго време случилото се е абсолютно нежелателно, положението ви само ще се влоши.

Нима не е ясно за всеки, че природата ни иска само едно — тялото ни да не страда и да можем да се наслаждаваме на размислите и приятните усещания, без да изпитваме страх и тревога ?

Тит Лукреций Кар, римски философ-материалист

Начините за промяна на собственото ви отношение към значимите за вас идеи са няколко. Да разгледаме някои от тях.

Използвайте волята си

Най-простият начин е да използвате волята си и съзнателно да потиснете нарастващото раздразнение, яростта, страховете си или някоя **друга** негативна емоция. Има достатъчно разумни основания за това. Всяка негативна реакция е проява на вашето несъгласие с реалността, която не съвпада с очакванията ви. Но нима вие сте създали този свят, че да съдите кое и как трябва да бъде?

Затова се постарайте максимално навреме да потиснете силните си емоции. В това отношение може да ви помогне описаният по-долу начин.

Да погълнем обратно лъчите си

Ако изследваме човека със специална апаратура, прихващаща енергиите от емоционално естество, ще видим, че когато той е във възбудено състояние, от него струят енергийни потоци във всички посоки. Ако емоциите са положителни, енергиите имат ярки и светли цветове. Ако емоциите са негативни, цветовете са тъмни. Това са вашите енергии, които излъчвате в околния свят и създавате чрез тях кълба от зло и ненавист. Тези кълба после се връщат при вас във вид на насилие, войни, терористични актове, болести и други неприятности.

Затова, когато сте във възбудено състояние, си представете **как** от тялото ви струят лъчи **в сив** или **кафяв** цвят във всички посоки. След това си представете, **че** ги поглъщате обратно в **себе си**, **без** остатък!

Ако направите това, веднага ще се успокоите и вашата енергетика изцяло ще се запази.

Мислено да се откажем от преживяванията

Има още един начин - мисленият отказ от преживяванията.

Той се състои в следното: осъзнавайки идеализацията си, мислено си казвате примерно следните думи: „Моля за извинение живота за това, че съм придавал прекомерно голямо значение на идеала си. Сега вече разбирам, че целта на болестта ми е да покаже погрешността на убежденията ми. Аз разбрах това и си взех поука. От сега нататък вече ще приемам, че другите хора или аз самият ще нарушавам идеалите си, но това не е повод за силни емоции, а само повод за размишления. Повече няма да преживявам, ако очакванията ми не се потвърдят. Светът е прекрасен в неговото разнообразие и аз се радвам на неговото съвършенство“.

Можете по някакъв начин да допълните или модернизирате тази мисъл - най-важното е да се запази **същността ѝ: че** позволявате на другите **хора** (или на самия **себе си**) да не отговарят на очакванията **ви**. От този момент те могат да бъдат такива, каквито са в действителност. Това съвсем не означава, че няма да обръщате внимание на безочиято, измамата, безотговорността и така нататък. Разбира се, че ще обръщате, но няма да хабите за това нервите и здравето си. Спокойно ще предприемате мерки, за да защитите интересите си, но без да осъждате и да се ядосвате -ще реагирате по съвсем различен начин.

Подобни мислени откази от преживявания трябва да правите постоянно, **по** няколко пъти на **ден** в продължение на не **по-малко** от два-три **месеца**. Ако правите това съвсем искрено след всяко преживяване, негативните емоции могат да напуснат живота ви завинаги. **А** заедно с **тях** ще си отиде и болестта ви, тъй като животът повече няма да изпитва необходимост да се занимава с духовното ви „възпитание“.

Атакувайте идеализацията си

Следващият начин, който ще ви позволи да се откажете от продължителните преживявания, се състои не само в това, да позволявате на другите да нарушават идеалите ви, но и вие самият да направите нещо, което преди сте смятали за недопустимо. Това, разбира се, е сложно, но ако положите волеви усилия и съзнателно нарушите идеалите си, идеализацията може много бързо да престане да бъде източник на негативни преживявания.

Какво конкретно трябва да направите ли? Това, за което преди сте осъждали другите хора, защото сте го смятали за недопустимо. Или това, което преди не сте харесвали в себе си (външния си вид и т.н.). Тогава ще загубите основания да осъждате другите (или да се самокритикувате) - всичко е вече зад гърба ви, направили сте най-страшното, сега можете да се отпуснете.

Да предположим например, че идеализирате общественото мнение и се страхувате да направите нещо, за което хората могат да ви осъдят (например да се захванете със спорт в зряла възраст).

За да се откажете от идеализацията, трябва с удоволствие да направите нещо, което със сигурност ще даде повод за клюки. При това да не го направите с погнуса и самокритика, а с удоволствие. Например да направите крос по улиците на родния си град посред бял ден.

Разбира се, хората ще коментират поведението ви. Нека! Оставете ги да говорят каквото си искат! Нали в крайна сметка все за нещо трябва да говорят, доставете им малко удоволствие! Дълги години сте се мъчили да градите живота си така, че те да не могат да кажат нищо за вас, и този живот ви е омръзнал. И оттук нататък желаете да живеете за себе си, а не за тях!

Най-добре е да започнете „рязко“ новия си живот, като изведнъж се превърнете в център на внимание. Една, две, три неочаквани постъпки - и хората ще ви приемат в новия ви облик, тоест ще престанат да говорят за вас и ще си потърсят нови теми за разговори (тоест за критикуване).

А дори и да не спрат, позволете им да бъдат несвършени. Светът е разнообразен и в него трябва да има място и за клюките. Вие разбирате това и не се притеснявате, когато предмет на клюките сте именно вие. И колкото по-рязка бъде промяната, толкова по-нелепи ще ви се струват предишните изживявания. Ще си задавате въпроса: за какво ви е било необходимо да преживявате за такива дреболии? Веднага ще постигнете няколко положителни ефекта от подобна постъпка, включително бързо оздравяване.

Но ако извършването на каквито и да е постъпки е абсолютно недопустимо за вас, ще ви препоръчаме един друг начин - да прекодирате преживяванията си с помощта на позитивни твърдения (афирмации).

Как да работим с позитивните твърдения

Вече се запознахме с това, как можем да работим с позитивните твърдения за отмяна на вътрешните негативни програми. Тъй като всяка идеализация се проявява в повтарящи се негативни мисли, можем да използваме афирмациите за тяхното прекодиране.

За целта е необходимо първо да открием характерната за нас мисъл, която подсказва за наличието на идеализация. А после да формулираме противоположно по смисъл твърдение, което да ни позволи да се отнасяме по друг начин към изключително важната за нас идея.

Тук ще посочим примери за такива характерни мисли и противоположните им позитивни твърдения по повод някои идеализации.

Идеализация на живота, съдбата

Характерни мисли	Позитивно твърдение
Съдбата е несправедлива към мен, моят живот е низ от страдания	Благодарен съм на живота за уроците, които ми дава. Тези уроци ми помогнаха да разбера, че трябва да променя начина си на мислене и живота си
Светът е жесток и несправедлив, щом допуска болестта (смъртта) на близкия ми човек, той не заслужаваше това!	Не осъждам живота и случващите се в него събития. Всеки човек получава от живота това, което е създал чрез мислите и постъпките си. Моля за прошка живота за своите мисли и емоции по отношение на него. животът е справедлив и прекрасен!
Как мога да продължа да живея, след като ми се случи такова нещо!	Не поемам отговорност за всичко, което се случва по света. Всеки човек си живее живота. Аз се доверявам на живота и го моля за прошка за мислите и емоциите си

Идеализация на контрола върху околния свят

Характерни мисли	Позитивно твърдение
Не мога да бъда спокойна, ако не знам къде е детето ми (мъжът ми, майка ми, брат ми и т.н.), какво прави, дали всичко е наред	Доверявам се на живота и му позволявам да се грижи за мен! Позволявам на живота да се грижи за близките ми

Защо не направиха така, както аз казах? Човек не може да има доверие на никого. За да е спокоен, трябва всичко да свърши сам!	Позволявам на хората да мислят и постъпват така, както умеят! Аз се уча да обяснявам на хората задачите, за да ги изпълняват така, както аз съм поръчала. Уча се да използвам силните страни на колегите си или на служителите
Не смейте да правите нищо без аз да би кажа!	Аз управлявам събитията много умело, като неусетно насочвам хората към нужните мисли и като им позволявам сами да намират правилните решения!
Не мога да се доверя на никого, <i>налага</i> ми се да правя всичко сама!	Доверявам се на хората, не изисквам от тях прекалено много и те оправдават очакванията ми!

Идеализация на красотата и външния вид

Характерни мисли	Позитивно твърдение
Фигурата ми (кожата, краката, гърдите) е постоянен източник на негативни преживявания!	Безкрайно съм благодарна на живота за това, че имам възможност да живея, ям и пия, да дишам, да гледам, да се движа, да работя, да творя, тоест че имам това, от което са лишени милиони хора.
Имам ужасна фигура! На всяка цена трябва да сваля 10 килограма!	Обичам тялото си, което изпълнява тайните ми поръчки и ми дава уроци за духовно развитие. Моля за прошка тялото си за критиките по отношение на него. Обичам себе си, както и да изглеждам!

Идеализация на независимостта

Характерни мисли	Позитивно твърдение
Нищо не е в състояние да ме накара да направя нещо против волята ми!	Много добре разбирам, че понякога животът ми дава уроци по духовно развитие, като ми отнема независимостта. Аз съм благодарен на живота за тези уроци и с удоволствие ги приемам!
Не понасям, когато ме командват, когато ми заповядват и поучават	Позволявам на хората да се държат така, както смятат за необходимо. С интерес се вглеждам в разнообразието от човешки характери. Винаги съм напълно спокоен!
Не понасям, когато се оказвам зависим от обстоятелствата	Уча се да се съобразявам с обективната реалност. Мога да действам независимо от условията

Идеализация на отношенията между хората

Характерни мисли	Позитивно твърдение
Как можа да забрави, че вчера имах рожден ден (годишнина от сватбата, запознанството, раждането на детето, годеча, развода и т.н.)!	Позволявам на моя възлюбен да има интереси и ценности, по-различни от моите. Ако е необходимо, му напомням за важните за мен събития, но при това не очаквам, че той иде отговори на моите очаквания
Тя ме предаде! Разказа всичко на съседа (приятеля си, съпруга си, майка си и т.н.)!	Позволявам на приятелката ми да върши това, което сметне за необходимо. Занапред ще направя всичко възможно, така че да не <i>се</i> разстройвам от особеностите на поведението ѝ
Той е безчувствен глупак! Би могъл да се сети, че очаквам от него внимание и помощ!	Позволявам на моя възлюбен да бъде такъв, какъвто е! Сама съм си го избрала и концентрирам вниманието си върху неговите достойнства!
Толкова съм добра с хората, не мога ли да различи-	Помагам на хората и получавам удоволствие от

там поне на минимум благодарност (а всички се държат толкова подло)!	това. Това ми стига. Позволявам на хората да постъпват така, както пожелаят, и не желая да ги осъждам за поведението им
--	---

Правилата за формулиране на позитивни твърдения за отказ от идеализация са абсолютно същите, както в случая, разгледан в раздела „Как да се освободим от негативните нагласи“. Благодарение на продължителното повтаряне на позитивните твърдения вие преставате да се дразните всеки път, когато нещо не съвпада с очакванията ви. В резултат вместо хронично раздразнение, чувство за вина или страх вие започвате да изпитвате спокойствие, радост, увереност в бъдещето и т.н. Емоционалното ви тяло ще се прочисти от мръсотията, а болестите, предизвикани от негативните емоции, ще ви напуснат.

Насладете се на преживяванията си

Друг начин да не натрупвате продължителни преживявания е да се научите да извличате удоволствие от негативните емоции, които изпитвате в момента.

Вече казахме, че повечето хора не могат да владеят емоциите си, те са по-силни от тях. Ако нито един от описаните по-горе начини не може да ви помогне, опитайте да се погледнете сякаш отстрани, когато изпитвате негативни емоции. И се опитайте да получите искрено удоволствие от това емоционално (и наситено с енергия) състояние, в което се намирате в момента. Започнете да се възхищавате на това как нервничите, крещите или подскачате. Примерният ход на мислите ви в този момент може да изглежда по следния начин: „Боже, колко хубаво се ядосвам! Как страхотно ми треперят ръцете, как кипи енергията в гърдите ми! Колко висок глас имам! Може би ме чуват на сто метра от мен! А сега ще му кажа какво мисля за него, за да не си вири носа толкова! Колко се харесвам в подобно състояние!“

Ако успеете да насочите мислите си в тази посока, ситуацията ще се обезцени и преживяванията ви от негативни ще се превърнат в позитивни. Вместо да осъждате другите (или себе си) ще започнете да получавате удоволствие от ситуацията, а това вече ще бъде съвсем различна емоция.

Иначе казано - дерзайте. Главната идея в тази глава е съвсем проста. Вместо да изпитвате продължителни негативни емоции, трябва да се научите да преживявате кратковременно или изобщо да не преживявате. И тогава на живота няма да му се наложи да ви дава урок по „духовно“ възпитание, тъй като сте се научили да приемате света с неговото разнообразие.

Желаем ви успех! А ние засега ще направим последните изводи от тази глава.

ИЗВОДИ

1. Някои заболявания могат да се появят, за да разрушат някаква идеализация на човека.
2. За да разберете дали някаква болест не се е появила в качеството на „възпитателен“ процес, трябва да помислите върху какво тя е оказала негативно влияние. Ако се окаже, че в резултат на заболяването се е разрушила някаква изключително значима за вас идея, то по всяка вероятност вашата болест има „възпитателен“ характер.
3. За да се излекувате от подобни заболявания, трябва да се научите да не се терзаете продължително, когато се разрушава значима за вас идея. Естествено, трябва да се прилагат лечебни процедури, но те вече гарантирано ще имат положителен ефект.
4. Можете да се откажете от продължителните преживявания по най-различни начини.
5. Единият от тях се състои в потискането на преживяванията с усилие на волята.
6. Другият вариант е съзнателно да извършите тази постъпка, която смятате за недопустима за себе си.
7. Още един начин се заключава в промяната на отношението ви към важна за вас идея с помощта на позитивни твърдения.
8. И накрая, може да се научите да получавате удоволствие от онези преживявания, които изпитвате в определен момент.

6.4. Да си поръчаме здраве

За щастливия живот е необходимо съвсем малко. Всичко зависи от самия човек, от неговия начин на мислене.

Марк Аврелий

Сега, когато вече се освободихме от блокиращите оздравяването фактори, ни остава само едно - да дадем на организма си команда за оздравяване. Няма значение дали това ще го сторите вие самите, или ще ви помогнат други хора. Важното е, че организъмът трябва да получи тази команда и да я изпълни.

А какво може да излезе от това - по този въпрос съществуват различни мнения.

Официалната медицина смята, че по този начин могат да се лекуват психосоматични заболявания (предизвикани от разстройство на нервната система). Най-често те се проявяват във вид на болки на някакво определено място, а проведеното изследване показва, че няма никакви отклонения от нормата (изкривявания в ефирното тяло, които още не са се проявили във физическото). Тоест вашите болки имат мним, чисто неврологичен произход. И е най-добре да ги лекувате именно по методите на внушението.

Но ако в организма ви се наблюдават реални изменения (соматични заболявания), потвърдени от резултатите на анализите, методите на внушението не ви вършат работа - необходими са ви по-сериозни медикаментозни и други методи.

С това не са съгласни лечителите, които се захващат и често (но не винаги!) наистина успяват да излекуват такива заболявания, които са признати от медицината за неизлечими и далеч не са психосоматични. Има много такива случаи, затова не бива да си затваряме очите - не би било разумно. Този подход е резултатен и при заболявания, които съвсем не се отнасят към психосоматичните.

Затова ще се запознаем със съществуващите днес методи за внушение на команди за оздравяване на организма. Всъщност, вариантите не са много.

Внушение от страна на авторитетна личност

По-рано ви разказахме за това, как авторитетно за вас лице може да ви подаде негативна програма, която по-нататък ще следвате през целия си живот. Но по същия начин може да получите и положителна програма за изцеление.

Именно по този начин се обяснява ефектът на масовото лечение - по време на сеанси в киносалоните или дори по телевизията, с помощта на „магически“ книги, амулети и други атрибути, имащи отношение към авторитетен за вас човек.

Механизмът не е сложен. С помощта на някакви действия авторитетният за вас човек с помощта на някакви действия ви внушава нагласата за изцеление. Вие я приемате без никакви съмнения и започвате да чакате тя да даде резултат. Тъй като сте я приели безрезервно, организмът ви също я посреща с отворени обятия и задейства вътрешните си ресурси, за да изпълни получената от вас заповед. Тъй като почти винаги има достатъчно вътрешни ресурси, способни да се справят със заболяването (за това ни подсказва опитът на хомеопатията, която работи само със собствените резерви на организма), често става именно така.

Ясно е, че този метод не дава резултати при всички хора. Той е добър за доверчивите и отворени хора, вечно надяващи се на чудото, не изпитващи никакви съмнения. Обикновено това са хора с ниска степен на образование и интелектуално ниво, макар че има и изключения.

За да бъде по-силен ефектът от внушението, лечителите посочват факти, потвърждаващи ефективността на тяхното въздействие. Те могат да предлагат най-необикновени обяснения за въздействието си (да разказват за влиянието на космическите сили, неземни помощници или живителни енергийни потоци) - в това няма нищо лошо, аудиторията така или иначе почти нищо не разбира, на нея ѝ стига вярата. Много е добре да се измислят някакви сложни ритуали, които трябва да се изпълняват стриктно - това още повече ще засили вярата в ефективността на метода.

С две думи, този метод има ефект. Често той води до излекуването и на заболявания, които далеч не са психосоматични. Внушението отвън не дава необходимия ефект, когато по пътя към здравето има напълно реални пречки - преизпълване на тялото с негативни емоции и произтичащите от това духовни „възпитателни“ процеси с цел разрушаване на идеализациите, нежеланието за оздравяване и някои други обстоятелства.

Разбира се, класическата хипноза също спада към инструментите за задействане на имунната система на организма за борба с болестта. Друг въпрос е, че истинските хипнотизатори са съвсем малко и далеч не всеки човек може да бъде подложен на подобен вид внушения.

Но това е пътят на внушението, а ние търсим пътя на самолечението. С какъв опит разполагаме в тази област?

Позитивните твърдения

Ако сте достатъчно критични и не се доверяващ на случайни лечители, можете сами да **задействате** програмата за оздравяване на **своя** организъм. Разбира се, това не е лесно, но не е невъзможно.

Най-популярен е методът, при който се използва позитивни твърдения (афирмации), в които се казва, че сте здрави. Всъщност това дори не е афирмация, а **формула за поръчка** на някакво събитие - **вашето** излекуване. Ето примери за подобни програми за самовнушение: „Аз съм напълно здрав

човек! Радвам се на прекрасно здраве! С всяка глътка въздух ставам все поздрав и по-здрав! Имам прекрасно зрение! Бъбреците ми работят безотказно" и така нататък.

Ясно е, че тук са в сила същите ограничения, както при формирането на събития - не трябва да преживявате, не трябва да трупате в себе си прекалено много негативни емоции, не трябва да идеализирате резултата. И тогава всичко ще бъде наред.

Естествено, с позитивни твърдения си служат интелигентни хора, които имат само един общ недостатък - обичат да се съмняват, не вярват сляпо в чудесата. Именно склонността към съмнение е признак, характерен за интелектуално развитите хора. Но същата тази склонност пречи на реализацията на **зададената** на самия **себе си програма** за оздравяване, тъй като на всяко ваше твърдение от типа "Аз съм абсолютно здрав човек", вашият вътрешен критик ще изказва коментари от типа „Здрав ли? Недей да се ласкаеш, по-добре се погледни в огледалото" и т.н.

Ясно е, че докато не потиснете критика в себе си (това е същият онзи „вътрешен диалог"), няма смисъл да очаквате особен ефект от позитивните твърдения. Организмът ви няма да приеме за изпълнение новата команда, докато тя не стане ваша реалност, докато самите не повярвате в нея. Именно затова е необходимо да повтаряте позитивните твърдения по много пъти.

Чрез тези твърдения лесно можете да се справите с не чак толкова сериозни здравословни проблеми - лека хрема, главоболие или нещо друго. Заболяванията с психосоматичен характер (а те са много) също успешно се премахват чрез позитивните твърдения. По-сложен е въпросът с по-тежките заболявания - при тях позитивните твърдения могат да се използват като съпътстващо основното лечение средство, насочено към повдигане на духа на болния човек.

Едно от явните достойнства на позитивните твърдения е, че те могат да се използват по всяко време на всяко място.

Настройките на Г. Ситин

Разбира се, има много по-сериозни методи за самовнушение от позитивните твърдения, към които спадат и настройките на Г. Ситин. Ако трябва да използваме сравнение с вид оръжие, позитивното твърдение е винтовка. А настройката на Г. Ситин е тежка гаубица. В неговите настройки са включени десетки позитивни твърдения, които понякога съдържат по няколко страници текст.

Неслучайно на Георгий Ситин му хрумва идеята за създаването на тази методика, получила названието „Метод на словесно-образното емоционално-волево управление на състоянието на човека" или съкратено СОЕВУС. По време на войната Ситин, още млад войник, бива ранен по време на бой и остава инвалид. Той не се примирява с положението си, а започва да изучава психология и методите, чрез които лечителите помагат на болните. Той изучава множество народни заклинания и открива в тях вътрешните механизми оказващи лечебно въздействие върху човека. На основата на своите изследвания Ситин създава програми за самовнушение и започва да ги изпробва върху себе си В крайна сметка през 1957 година той се възстановява напълно и е признат за годен за строева служба в армията.

Той продължава изследванията си и създава повече от две хиляди различни програми за самовнушение, които той нарича „настройки". Настройките са изградени на основата на специални правила, в които многократно се повтарят някои думи, и това има определен смисъл. Ситин създавал настройките и веднага изпитвал каква реакция оказват те върху слушателя, към който са прикачени датчици, измерващи биоелектрическия потенциал в биологично активните точки.

Някои от настройките са насочени срещу съществуващите в съзнанието на хората негативни нагласи („аз вече съм стар, нищо не може да ми помогне"), други са насочени към лечението на конкретни органи на тялото (към лечението на сърдечно-съдовата система, храносмилателната система и т.н.).

Трябва да се отбележи, че при използване на настройките съвсем не е необходима вяра в ефективността на метода. Има официално регистрирани случаи, когато настройките са оказали лечебно въздействие върху хора, които не са вярвали и са критикували този метод.

Препоръчително е настройките да се четат многократно на глас или да се прослушват на запис. Това е много ефективен метод за самопрограмиране, който обаче все още не е достатъчно популяризиран.

Самопрограмиране в състояние, заредено с много енергия

Друг подход за внушаване на програма за лечение на собствения организъм се използва в системата за самолечение, предложена от М. Норбеков. По-подробно ще би разкажем за нея в следващата част от книгата, а сега само ще отбележим, че той предлага първо да изпаднем във възторжено състояние, почти в екстаз, а след това да повтаряме формулите за самовнушение или да си

представяме образа на младостта и здравето (ОМЗ). В този случай не се предявяват никакви специални изисквания към формулата за самовнушение, всеки човек си представя здравословното състояние по различен начин. Но когато има особено възторжено състояние, тази програма се усвоява много лесно от организма, който пристъпва към изпълнението ѝ. Ако успеете да изпаднете в това състояние и се намирате в него дълго време, самопрограмирането може да даде прекрасни резултати.

С това приключваме разглеждането на техниките за работа с менталното тяло и преминаваме към изводите.

ИЗВОДИ

1. След като се освободите от факторите, блокиращи възможността за оздравяване, трябва да дадете на организма си команда за изцеление.

2. Команда за оздравяване може да получите от човек, чието мнение е важно за вас и му се доверявате напълно.

3. Ако имате склонност към анализите и съмненията, внушението отвън не е подходящо за вас. В такъв случай можете да си създадете вътрешна програма (позитивно твърдение) и многократно да я повтаряте. Тя ще има ефект, когато вие самият повярвате в нея.

4. По-силен начин за самовнушение е използването настройките, разработени от Г. Ситин. Може да ги четете на глас или да ги слушате на запис.

5. Още един начин да подадете на организма си команда за оздравяване е използването на силната енергетика на възторженото, екстазно състояние. Ако успеете да предизвикате у себе си това състояние и да го поддържате известно време, програмата за оздравяване ще бъде приета за изпълнение от вашия организъм.

Част 7. Кой вече е тръгнал по този път

Ако даден човек вярва в неща, различни от тези, в които вярваме ние самите, ние го възприемаме като чудак и всичко свършва до тук. Мисля, че става така просто защото в днешно време не можем да го изгорим на кладата.

Марк Твен

Сега, когато вече се запознахме с множество най-разнообразни методи и подходи към подобряване на здравословното състояние на човека, трябва да се огледаме и да разберем дали по-рано са съществували оздравителни системи, придържащи се към предложения в тази книга комплексен подход. А той, както помните, не е сложен: за да бъдете здрави, не трябва да се борите с конкретното заболяване, а да се заемете с лечението на всички тела едновременно. И тогава здравето ще стане ваше естествено състояние.

Разбира се, в съвременния свят е трудно да се намери нещо принципно ново. Почти всичко вече е било предложено някъде и от някого, или е било използвано в един или друг вид. Затова можем да намерим доста системи, предлагащи подход към изцелението, подобен на изложения в настоящата книга. Да се запознаем накратко с някои от тях.

7.1. Йога - мъдростта на древните хора

Бедността следва мързела по петите, а болестта - разточителството

Пиер Буаст

Най-известната система, работеща с физическото тяло и с всички фини тела на човека, е йога, възникнала преди пет хиляди години. За основател на тази система се смята индийският мъдрец Патанджали, който смята, че йога е път към постигането на съвършенство и духовна свобода чрез пълен контрол над тялото и психиката.

Разбира се, в системата, която е била създадена преди толкова много години, са се използвали термини и понятия много по-различни от тези, които използваме днес. Но въпреки това тази система за саморазвитие и самоусъвършенстване съществува и до днес и има много последователи.

Осемте степени в йога

Системата йога се състои от осем степени на усъвършенстване, през които трябва да се преминава последователно. Ще се опитаме да ги класифицираме по някакъв начин, изхождайки от приетата в тази книга терминология.

Работа с физическото тяло

Най-известната и разпространена част от йога е системата за работа с физическото тяло, която се нарича „Асани“. Асаните представляват специални пози. В йогата не се използват бързи и динамични упражнения (бягане, подскоци), а само упражнения, които се изпълняват в бавно темпо и по време на които за 5-10 секунди се заемат специални, понякога много сложни пози, изискващи добра

подвижност на ставите. Всичко се прави спокойно, като в хода на изпълнение на упражненията не бива да се ускорява сърдечният ритъм.

Хората, които години наред се занимават с йога, постигат такива резултати от работата с тялото си, които смело биха могли да бъдат наречени чудеса. Например някои практикуващи йоги могат да спират дъха си или сърдечната си дейност за няколко часа, въпреки че от гледна точка на съвременната наука това е невъзможно.

Работа с ефирното тяло

В йога има специална степен за работа с енергийното тяло, която се нарича „Пранаяма“. Тя включва в себе си комплекс от специални дихателни техники и работа с мисловни образи. Системата йога има собствен модел за протичането на енергийните потоци в тялото на човека. Енергията от външния свят, така наречената „прана“, постъпва в тялото на човека чрез дишането и през специални енергийни центрове - чакри. Именно умението да се получава необходимата жизнена енергия през чакрите помага на йогите да спират дишането си за определено време и дори да живеят без въздух - по този начин например могат да стоят половин час под вода.

Работа с емоционалното тяло

Работата с емоционалното тяло се заключава в развитието на способността да управляваме емоциите си с помощта на волята. За тази цел съществуват няколко начални степени на йога - „Яма“ (обща нравствена изисквания) и „Нияма“ (дисциплина).

Яма включва етичните принципи, които трябва да спазва човек, избрал за себе си пътя на йога. В живота си практикуващият йога трябва да се ръководи от принципите на ненасилие (ахимса), придържане към истината (сатия), отрицание на кражбата (астея), целомъдрие (брахмачария) и непритежаване, отсъствие на алчност (апариграха). Принципът на целомъдрие не означава пълен отказ от полов живот, повечето йоги са семейни хора и изпълняват всичките си обществени и нравствени задължения. Но явно по отношение на изневерите нормите на поведение при йогите са доста строги.

Нияма включва принципите за индивидуално поведение. Тук спадат вътрешната и външната чистота на тялото (шауча), постоянното удовлетворение от живота (сантоша), самообразование (свадхия) и отдаденост на Бога (ишвара пранидхана).

Както виждате, наборът от принципи е достатъчно широк и обхваща почти всички сфери от живота на човека. Ако съвременните хора се възползваха от тях, мнозина не биха се нуждаели от нашата, а и от която и да е друга теория за поправяне на сторените от тях самите грешки.

Работа с менталното тяло

В йога също така има степени за успокоение на ума, които се наричат „Пратяхара“ и „Дхарана“.

На етап Пратяхара умът на човека се освобождава от обикновените човешки желания и произтичащите от тях негативни емоции. Когато човек е необезпокояван от никакви желания, той винаги е по-спокоен и уравновесен.

Следващото ниво е Дхарана, тоест концентрация на разума. На този етап човек трябва да умеє изцяло да спира хода на мислите си и да се концентрира върху даден обект за продължително време. Ясно е, че човек, който практикува сериозно всичките тези степени, не се интересува от проблемите вълнуващи повечето хора.

Работа с висшите тела

На заключителния стадий на йога хората, усвоили всички останали степени, преминават към работа с висшите си тела. Този етап е насочен към сливане с Бога. Тези степени се наричат „Дхияна“ и „Самадхи“. Състоянието Самадхи означава състояние на съпреживяване на Истината и пълно сливане с Бога.

Плюсове и минуси на йога

Така установяваме, че в традиционната йога съществуват методи, предполагащи работа с всички тела на човека. По принцип те могат смело да се използват при работа върху себе си за постигането на добро здраве. Много упражнения от системата йога имат лечебно въздействие. Ако се практикуват няколко години подред, човек може да се излекува от най-различни болести. Всички упражнения са изпробвани, съществуват много книги по йога, въпреки че е желателно занятията да се провеждат под наблюдението на опитен наставник. Това са явните преимущества на йогата.

Условен недостатък на йогата е това, че тя не е система, която може да подобри текущия ви живот с всичките ви грижи и проблеми. Това е отделна система за начин на живот, строго регламентирана и изискваща много време за изпълнението на всички практики. Разработена преди много хиляди години, тя трудно се съчетава със съвременния динамичен ритъм на живот, много е трудно пълноценно да се съчетае с всекидневната работа, семейния живот и т.н. Разбира се, през

свободното време могат да се използват отделни елементи (асани, пранаями). Но в такъв случай едва ли може да се говори за използването на техники за работа с висшите тела, в йогата степените се преминават последователно.

Освен това на етап Пратяхара човек трябва да се откаже от всички земни желания като източник на негативни емоции. Подобно изискване едва ли би удовлетворило повечето хора, които водят нормален начин на живот и не възнамеряват в близко време да се сливат с Бога. Може би тази цел би съблазнила мнозина, но отказът от земните желания едва ли би бил възможен за повечето от тях.

В края на беглото ни запознанство със системата йога можем да констатираме, че това е прекрасна система за физическо и духовно развитие на човека. Но това не е масово приложима система, тъй като има свои конкретни цели и съпътстващи ги инструменти.

7.2. Възпяващият природата Порфирий Иванов

Не можем да чакаме милост от природата след това, което сме ѝ сторили.

Виктор Коняхин

В края на XIX век в семейството на един украински миньор се ражда момче, което родителите наричат Порфирий. Той завършва четвърти клас в енорийското училище и започва да работи. До 36-годишна възраст Порфирий води нормален живот, но постоянно мисли над това, как би могъл да помогне на хората да живеят по-добре, да ги научи да не боледуват и да не умират рано.

През 1934 година няколко пъти сънува един и същ сън, от който разбира, че човек може да не се бори с негативните влияния на Природата, а да се научи да ги използва в своя полза. Той започва да изпробва върху себе си процедури за закаляване на организма - ходи без шапка, ходи бос през цялата година, след това започва да ходи целогодишно и без връхни дрехи, полива се със студена вода. След известно време той развива феноменални способности - може да живее без вода и храна в продължение на две седмици, за 2-3 часа може да се задържа под водата в морето през зимата. За да изпита себе си, той отива в степта само по къси панталони за няколко часа по време на виелица, тича стотици километри в местности без пътища, през зимата по няколко часа се вози без дрехи върху тендера на локомотив. По време на окупацията немците го заравят гол в снега и с часове го взят с мотор, а той не получава дори хрема.

Освен че постига отлично здраве, той развива много силни екстрасенски и биоенергийни способности, които му помагат да лекува най-сложните заболявания, включително дългогодишна парализа на краката, псориазис, язви, туберкулоза, рак на стомаха и много други.

Той живее във време, доста тежко за проявяването на подобни нестандартни способности - през годините на революцията, терора от страна на органите на Общоруската извънредна комисия за борба с контрареволуцията и саботажа, Отечествената война, последвалите години на твърда материалистична линия на управление на Комунистическата партия. Порфирий Иванов е арестуван много пъти, общо 12 години прекарва по психиатрични клиники, но това не го сломява. Той се опитва да популяризира идеите си чрез пресата, но в годините на сурово административно управление това е почти невъзможно. Има стотици последователи, на които предава своите знания. Той умира през 1982 година на 85-годишна Възраст.

Порфирий Иванов нарича учението си „Детка“ („Рожба“). Основните му идеи са представени в 12 точки в писмо, което той изпраща на много хора. Освен това той си води записки-размисли, част от които са публикувани едва през последните години.

В какво се състои същността на учението на П. Иванов? Той смята, че човек е направил грешка, като се е откъснал от Природата, че само в контакт с нея той може да остане напълно здрав. „Природата е всичко. В нея има въздух, вода, земя - трите основни тела, които в един прекрасен миг са ни дали всичко“.

Учението на П. Иванов е просто и материалистично по своята форма, но предполага наличието на някакви сили в обкръжаващия ни свят, които помагат на човека да живее в контакт с Природата. Да разгледаме основните идеи на учението му съгласно класификацията, възприета в тази книга.

Работа с физическото тяло

Като човек, който е доста далеч от различните духовни търсения, Порфирий Иванов обръща основно внимание на работата по закаляването именно на физическото тяло. „Ние не искаме да се закаляваме, намираме се в едно постоянно топло, „размекнато“ състояние. В резултат на това в организма ни се развиват болести, лишаваме се от здравето си, сърцето ни отслабва, съзнанието ни гасне, настъпва безволие. И никакви хапчета не могат да ни помогнат, тъй като организмът на човека наподобява застояло бласто“.

В системата му са включени ежедневни разходки или стоене с боси крака на земята или на снега,

обливане на краката, а после и на цялото тяло със студена вода, баня, къпане в студена вода от природата по два пъти на ден, сухо гладуване (без вода) от петък вечерта до 12 часа в неделя.

В системата му няма специални упражнения за раздвижване на тялото, но въпреки това хората, които се придържат към нея, постигат добри резултати по време на спортни състезания. Той не дава специални препоръки относно храненето, с изключение на съвета да не се преяжда, да се избягват излишествата в храненето. През определен период, заедно с група последователи, той гладувал по 4 дни в седмицата, тоест по 200 дни в годината. И при това всички тези хора живеели и работели както обикновено.

Едно от главните му условия е отказването от алкохола и цигарите. Той самият помагал на онези, които не успявали да преодолее зависимостта.

Някои негови препоръки видимо се разминават с тези на други оздравителни системи. Например той препоръчва никога да не се плюва и да не се отделя нищо мокро - според неговата система то трябва да се поглъща. Той никога не подстригва косата си, тъй като смята, че чрез нея мозъкът се подхранва допълнително.

Работа с енергийното тяло

До голяма степен системата на П. Иванов е насочена и към укрепване именно на енергийното тяло. Ежедневните поливания със студена вода от кофата на улицата по всяко време на годината представляват мощно енергийно разтърсване на организма, при което той се разделя с чуждата енергия (уроки, магии) и така се възстановява природната защитна система на човека.

П. Иванов отделя голямо внимание на дишането. Той препоръчва всеки ден - сутрин и вечер, три пъти да се поема дълбоко чист въздух. При това въздухът трябва **мислено да попада в гърлото от горните слоеве на атмосферата. П. Иванов разбирал, че във въздуха се съдържа енергия, която ни дава живот: „Във въздуха, заобикалящ човека, има храна - това е ефирът, движещ се с въздуха и проникващ, в човешкия организъм“**. Самият той е умее да използва тази енергия и е учил на това и другите.

Работа с емоционалното и менталното тела

П. Иванов е бил наясно, че ако човек е обзет от негативни мисли и емоции, едва ли може да претендира за добро здраве. В своите записки и беседи той излага нравствените и моралните норми, към които човек трябва да се придържа. Той учи: „Помагай на хората с каквото можеш, особено на бедните, болните, оскърбените, нуждаещите се. Прави го с радост. Отговаряй на нуждите им с цялата си душа и сърце. Ще намериш приятели!

Победи алчността, мързела, самодоволството, съперничеството, страха, лицемерието, гордостта в себе си. Вярвай на хората и ги обичай. Не се изказвай несправедливо и не приемай присърце лошите мнения за тях.

Освободи главата си от мисли за болести, неразположения, смърт. Това иде бъде твоята победа".

Както виждаме, в тези редове са формулирани прекрасни мисли и ако всички хора ги следваха, светът ни щеше да бъде малко по-различен. Самият П. Иванов се разкрива чрез тях като неимоверен ентузиаст и непоправим романтик, вярващ в това, че хората могат да се поправят и да живеят в хармония с Природата.

В системата на П. Иванов очевидно няма никакви препоръки, насочени към работа с висшите тела на човека. Самият той не е бил религиозен и се е грижел за това човек да живее по-добре тук, на земята.

Плюсове и минуси в системата на П. Иванов

Условен плюс на системата на П. Иванов е това, че тя е много проста и предлага разбираеми за всеки препоръки. Тя е далеч от философските плетеници на източните оздравителни системи, и това е разбираемо. Самият П. Иванов е имал само начално образование, въпреки че се е самообразовал. Той е живял в страна с изключително материалистически възглед върху живота в сложни времена, обидувал е предимно с работници и чиновници, и методиката му е била ориентирана към тези слоеве от населението. Ако той се беше родил по-рано или по-късно, или в друга страна, със своите свръхспособности по отношение на изцелението на болните, той би могъл да стане духовен водач за значително по-голяма група хора. Но явно на него му е било съдено да мине именно по този път.

Към условните минуси на оздравителната система на П. Иванов отнасяме ориентацията ѝ към селския начин на живот. Жителят на съвременния град, дори да има желание да ходи бос по земята всеки ден и да се полива със студена вода, би се сблъскал с огромни трудности. В града е трудно да се намери място, където безопасно бихме могли да ходим боси. А циркът с обливането със студена вода на улицата по-скоро би събрал голяма публика. И режимът на работа от сутрин до вечер също ни

оставя малко възможности за провеждането на тази процедура.

Разбира се, това може да се прави през почивните дни, но системата предполага ежедневно поливане с вода. Остава ни студеният душ, но това вече е друга процедура.

А и самата система е ориентирана към хора със силна воля. Далеч не всеки ще се реши да изпълни комплексно всички изисквания на системата. Но този, който намери в себе си сили да стори това, ще се радва на завидни резултати.

7.3. Програмираме се за здраве

Системата от вярвания е уникално явление, благодарение на което човек получава възможност чрез душата си да влияе върху работата на тялото.

Норман Казинс

През последните години голяма популярност придоби оздравителната система, разработена от М. С. Норбеков. Днес той е доктор по психология, доктор по педагогика, действителен член и член-кореспондент на редица русия и чуждестранни академии, автор на няколко патента и няколко книги, в които представя системата си.

Мирзакарим Норбеков разработва комплексна система за самовъзстановяване на човека, включваща множество упражнения, свързани с една идея - **да се задейства вътрешната програма** на организма за освобождаване от болестите. Някога нашият организъм е знаел какво означава да бъде здрав, но с годините в енергийната му структура настъпват множество изкривявания, водещи до появата на болести. И сега той отново трябва да се възстанови.

Занятията се провеждат в някакво помещение, понякога в киносалон, където се събира голяма група хора. Треньорът дава инструкции на всички присъстващи относно това, какво трябва да правят. Всеки участник самостоятелно изпълнява задачите си. Занятията са разделени на четири цикъла с нарастваща сложност, всеки от които с продължителност от 10 дни.

Трябва да кажем, че още на втория-третия ден много участници забелязват най-неочаквани резултати. Някои се отърват от разширените вени на краката, при други се възстановява увисналата кожа или изчезват стари белези, увеличава се ръстът, подобрява се зрението и се случват много други неща. Към края на първия цикъл от занятията зрението може да се подобри с няколко диоптъра, да се повдигне общото самочувствие, да изчезнат болезките и белезите по кожата, увеличава се ръстът, подобрява се зрението с няколко диоптъра, подобрява се общото самочувствие, изчезват болките и белезите по кожата, болестите изчезват. И всичко това се постига без никакви лекарства, специални диети или уреди. Как става това? Да разгледаме системата от упражнения на М. Норбеков според нашата класификация.

Работа с физическото тяло

С цел възстановяване на физическото тяло по време на всяко занятие в продължение на 30-40 минути всички участници изпълняват специална ставна гимнастика за раздвижване на всички мускули и стави на организма. Комплексът от упражнения е подбран по такъв начин, че, въпреки малкото разстояние между редовете в киносалона, човек успява да раздвижи и дори да натовари практически всички органи на тялото — краката, тялото, гръбначния стълб, врата, ръцете. Упражненията са подбрани така, че да могат да се изпълняват от хора на всякаква възраст и с различна физическа подготовка без особени усилия.

Работа с енергийното тяло

В методиката на М. Норбеков се отделя основно внимание на работата с енергийното тяло. За целта се използват два типа упражнения.

Първият - това са дихателните практики, свързани със задържане на поетия или издишвания въздух. Тези упражнения целят енергийно зареждане на организма чрез интензивно усвояване на енергия от околната среда.

Вторият вид упражнения - това е работата с мисловни образи. В методиката се отдава много голямо значение на този вид упражнения. Разработени са десетки упражнения, по време на които трябва да си представяте как енергиите протичат по вътрешните органи на тялото ви или между тях.

Непосредствената работа с който и да е болен орган се извършва посредством създаване на усещане за топлина, бодежи и студ в него с помощта на въображението. Чрез силата на въображението вътрешните енергийни потоци преминават по специални траектории - в кръг, по спирала, последователно по отделните точки на тялото и т.н. Особеността на методиката е в това, че в тази система след създаването на усещане за топлина е задължително да закрепите положителния резултат с усещане за студ.

Много голямо значение в процеса на самопрограмиране играе специалното заредено с много

енергия, възбудено състояние на екстаз, наречено „Октава“.

Това състояние се предизвиква у участниците чрез специални настройки - с помощта на специално подбрана музика и инструкциите на треньор. Инструкциите на водещия са буквално следните: „Изпълнете се с бодрост! Добавете възторг! Още възторг! Още радост! Добавете още блаженство!“ и така нататък.

В това състояние подават команди на органите си да станат млади, здрави, красиви, чисти и т.н. Разбира се, всяка подобна команда, подкрепена с порция положителни енергии и вяра в положителните резултати, се оказва достатъчно мощна за организма, който веднага я изпълнява.

Работа с емоционалното тяло

В системата се предвиждат няколко вида дейности по пречистването от негативните емоции.

Преди всичко вие сте длъжни да се научите да поддържате доброто си настроение - за целта ще ви предложат постоянно да се усмихвате. Когато човек се усмихва, дори и насила, организмът му започва да се настройва според командата на своя стопанин и след известно време настроението се подобрява. Но просто да се усмихвате и да пребивавате в благодушно състояние на духа с цел оздравяване не е достатъчно.

За успокоение на нервната система се използват специални медитации - полет в небето, пътешествие по горска поляна и други подобни. За отказ от преживяванията, предизвикани от житейските проблеми, се използва специална медитация на прошката.

Работа с менталното тяло

Работата с менталното тяло се заключава в няколко препоръки относно възприятието на света, представено от треньорите, провеждащи занятията. През следващите цикли от занятия треньорите отделят голямо внимание на препоръките относно формирането на събитията в собствения ви живот, решаването на паричните проблеми, развитието на интуицията и други подобни въпроси. Така че в пълен обем тази система е насочена не само към оздравяването и подмладяването на организма, но и към успешната реализация на човека в живота.

Всички тези техники са описани достатъчно подробно в многобройните книги на М. Норбеков, но хората или ги мързи, или нямат кога да ги изпълняват самостоятелно. Затова те посещават курсове, където водещите буквално ги принуждават да изпълняват тези упражнения. Разбира се, освен посочените по-горе упражнения има много други, които правят тази система единна, а занятията - бесели и интересни.

Трябва да работим върху себе си

Разбира се, само от един цикъл занятия трудно можем да получим сериозни и дълготрайни резултати. Организмът ни не само трябва да получи команда за оздравяване, но и да повярва, че не се шегуваме и не смятаме да размисляме, а за това е нужно време.

Самият М. Норбеков твърди, че организмът ни запомня новата програма едва след 40 дни, така че за самопрограмирането е необходим срок, не по-малък от този, иначе заболяванията отново могат да се върнат при нас.

Плюсове и минуси на системата

Към безспорните плюсове на системата за самовъзстановяване на М. Норбеков можем да отнесем това, че той намира и използва механизъм за принудително самопрограмиране на организма за здраве, независимо от вида на заболяването.

В методиката му се използва комплексен подход, при който по време на целия цикъл от занятия човек работи практически с всичките си тела, без дори да осъзнава това.

Методиката е напълно адаптирана към съвременния ритъм на живот. В името на здравето всеки може да намери възможност да отдели по десет-двадесет, а дори и повече дни за работа върху себе си.

Методиката е добре обмислена, използваните упражнения не изискват големи усилия. Тя е достъпна за всички слоеве от населението. Тази методика е особено ефективна за прекалено емоционалните хора с добре развито въображение, които имат свободно време, голямо желание и воля да работят върху себе си.

Към условните минуси на системата можем да отнесем това, че занятията се провеждат по схемата на културно-масовите мероприятия. Това е оправдано от финансова гледна точка, но липсва обратна връзка между водещия и всеки един участник. Степента на усвояване и правилното изпълнение на упражненията не се контролират, всеки работи както може.

Оттук произтича невъзможността за сериозна работа с менталното тяло, тъй като тази работа задължително изисква обратна връзка.

В основата на самопрограмирането е заложено чистото състояние на екстаз на Октавата, което

рационалните, съдържаните (контрольорите), потиснатите, скептично настроените и неемоционалните по природа хора трудно пробуждат в себе си. Мъжете, като по-съдържани същества, получават доста по-слаби резултати.

Освен това за изпълнението на повечето упражнения е необходимо добре развито въображение, а с такова не могат да се похвалят всички.

Естествено, всичко това не намалява достойнствата на предложената система за самовъзстановяване. Това е подробно разработена методика за масова употреба, в която се използва комплексен подход към възстановяването, извършва се работа едновременно върху четирите тела на човека. както всички останали системи, така и тя въздейства добре върху определена категория хора. Но аудиторията ѝ е значително по-мощна от тази на разгледаната преди това йога и системата на Порфирий Иванов.

Мислете сами

С това приключваме прегледа на системите за възстановяване. Разбира се, това далеч не са всички съществуващи системи. Но ние не сме си поставили за цел да направим преглед на всички методики - това е тема за други книги. Ние представихме общ подход към оценката на поредната предлагана система за възстановяване. Когато ви кажат, че по определена система могат да се излекуват всички хора от всички болести, не вярвайте. Тя може да има ефект максимум върху една определена група хора, които я чувстват близка по дух, отговаря на физическите и интелектуалните им възможности и т.н. Вие самите лесно можете да си дадете сметка доколко е комплексна тази система, когато разберете върху кои тела оказва въздействие. Ако тя е ориентирана към едно-две тела, значи възможностите ѝ са ограничени. Това не е нито добре, нито зле. Можете да изберете и нея, ако ви допада по някакъв начин. Но сами добавете към нея упражнения за работа с онези тела, които тя по принцип не засяга. И тогава всичко ще бъде наред.

А на онези, на които им харесва представената в моите книги система от възгледи за света, ще предложим още една изключително ефективна система за самовъзстановяване, съобразяваща се с всички онези изисквания, за които стана дума в тази книга. Ще я изложим в следващата глава на книгата. А сега да направим единствените в тази глава изводи.

ИЗВОДИ

1. *Идеята за комплексен подход към възстановяването на човека съществува отпреди много хиляди години.*

2. *В една от древните системи за самоусъвършенстване на човека - йогата - се съдържат техники за работа с всички тела на човека. Тази система е насочена към постигане на духовно съвършенство и не е приспособена за масова употреба.*

3. *В системата за възстановяване, разработена от Порфирий Иванов, основно внимание се обръща върху физическото и трите фини тела на човека. Тя е ориентирана повече към селския начин на живот и изисква извършването на доста трудно приложими при съвременния начин на живот действия от типа на поливане със студена вода на улицата.*

4. *Системата за самовъзстановяване на М. Норбеков е максимално адаптирана към съвременните условия на живот и позволява постигането на забележителни резултати за кратък период. В тази система се работи върху физическото и трите фини тела на човека. Тя е особено подходяща за емоционалните хора с добре развито въображение.*

5. *Разгледаните в книгата и други оздравителни системи показват, че организмът на човека притежава огромни ресурси и е способен сам да се избави практически от всички заболявания. За целта е необходимо да му бъде подадена правилна команда за изцеление, което е доста трудно за съвременния човек с неговото развито логическо мислене.*

7.4. Избирам здравето!

Ако човек сам се грижи за своето здравословно състояние, той едва ли би намерил лекар, който по-добре от него да знае какво е полезно за здравето му.

Сократ

Сега, когато вече знаете почти всичко за начините за оздравяване и самовъзстановяване, имате само един изход - да станете здрав човек. Кой път да изберете за тази цел - решавате вие. Можете да се обръщате за помощ към официалната медицина или към авторитетен за вас лечител, можете да пиете биологично активни добавки (БАД) или да се облъчвате с различни уреди, да четете медитации за прошка или да повтаряте позитивни твърдения. Можете да използвате всичко, което пожелаете. Не можете да направите само едно - да се ограничите с един начин или метод на лечение.

Своето здраве и дълголетие дължа на това, че нито веднъж не съм посягал нито към

цигарите, нито към чашката, нито към жените, докато не навърших десет години.

Джордж Мур

Ако търсите един-единствен вълшебен начин, ще бъдете огорчени. Дори ако го намерите и той бързо ви помогне, това по всяка вероятност няма да е за дълго. Тъй като всеки метод или уред работи с едно-две наши тела, а ние имаме не по-малко от пет тела и всяко от тях може да се превърне в източник на заболяване. Затова категорично ви препоръчваме да работите мащабно, тоест наред с лечението на конкретната болестка да прочиствате всички ваши останали тела.

Как иде направите това, решавате вие самите, имате голям избор. Но не е желателно да се ограничавате с един, та макар и най-ефективния (за другите) начин. Здравето трябва да бъде тотално, тогава иде бъдете вечно млади и иде живеете толкова години, колкото пожелаете.

Естествено, ние сме готови да ви помогнем по пътя към целта. Разбирайки механизмите и пътищата за Възстановяване на здравето, ние създадохме собствена методика за възстановяване, която се основава на представените в тази книга принципи. Затова ви предлагаме нашия тренинг за постигане на добро здраве.

Тренинг „Аз избирам здравето!“

Човек трябва да знае как да си помогне, когато се разболее, имайки предвид, че здравето е най-ценното ни богатство.

Хипократ

В Академията на здравето „Разумният път“ се провеждат оздравителни програми. В нея работят лекари, психолози и треньори.

Базовият тренинг на Академията се нарича „Аз избирам здравето!“

Това е комплексен тренинг, насочен към възстановяването на всички тела на човека, и включва следните видове занятия:

1. Гимнастика за физическото тяло, включваща комплекс от оригинални упражнения за всички части на тялото.

2. Енергийна гимнастика, чиято цел е зареждането на организма с допълнителни порции енергия и работа с конкретните органи с помощта на мисловни форми.

3. Техники за прочистване на емоционалното тяло, включително специални медитации и дихателни практики.

4. Работа с погрешни убеждения, нагласи, вътрешни програми. Упражнения за самопрограмиране, включително индивидуален подбор на позитивни твърдения и много друго. Естествено, работата с менталното и емоционалното тяло ще се провежда съгласно идеите на Разумния път.

5. Техники за разговор с подсъзнанието и изясняване на истинските причини за появата на заболяванията.

Занятията не се провеждат под формата на културно-масово мероприятие - работи се в малки групи, в които всеки участник получава необходимата му порция индивидуално внимание от страна на треньора. Но това не са и специални занятия от типа на йога или аеробика, за които е необходимо много време и промяна на начина на живот. Тренингът е съобразен с жизнения стереотип на обикновения човек, който може да посети занятието веднага след работа и да получи своята порция здраве.

На тренинга ще можете:

- да се научите да осъзнавате потребностите на своя организъм;
- да повишите степента на защитеност на организма в стресови ситуации;
- да овладеете техники за самодиагностика и лечение;
- да намерите най-ефикасния път за поддържане на добро здравословно състояние.

Резултати от тренинга:

- подобряване на здравето;
- умение да се вслушвате и да долавяте сигналите на собственото ви тяло;
- разбиране относно това, какво означава „да си здрав“;
- умение за разпускане;
- повишаване на устойчивостта на стрес;
- откриване на „слабите места“ на собствения организъм и умение да се поддържат в добро здраве;
- откриване на причините за заболяванията и усвояване на методите за работа с тях

Можете да посетите базовия тренинг „Аз избирам здравето!“ в Москва и в някои други градове

на Русия.

Освен това Академията за здраве провежда Тренинг „Чудото на подмладяването“

Правилните грижи за кожата на лицето дават прекрасни резултати. Но има проблеми, при които тези процедури не са ефективни: увиснали бузи, дълбоки бръчки, повехнала кожа на врата, двойна брадичка. Виновни за това са отпуснатите мускули и неправилното положение на главата. Но с всичко това можем и трябва да се борим, като принуждаваме мускулите на лицето си да работят и като поддържаме правилна стойка.

Тази програма иде ви позволи за няколко седмици да се отървете от бръчките и да опънете кожата на лицето си без хирургическа намеса. Всичко, което се изисква от вас, е търпение и редовно изпълнение на предлаганите упражнения.

Силата на тежестта разполага с такава власт, каквато ѝ дадем. Когато вярваме, че годините ни дърпат надолу, на земното притегляне не му остава нищо друго, освен да изпълни това, което очакваме от него. Книгите по анатомия ни внушават, че това е необратимо. Но не е така. И затова естественото опъване на кожата на лицето трябва да започне в главата, тоест като си създаваме съответната мислена нагласа.

Какво получавате в резултат от този тренинг:

- изглаждат се бръчките със всякаква дълбочина и сложност; опъват се мускулите около устата и очите;

- следите от умората бързо изчезват, лицето започва да излъчва свежест, погледът се избистря;
- повдигат се горните клепачи;
- отоците под очите изчезват.

Освен това:

- подобряват се зрението, слухът, обонянието, дишането;
- минава главоболието, включително и мигрените;
- коригира се сивият цвят на лицето, изчезват следите от пъпки;
- повишава се имунитетът;
- постепенно изчезват симптомите на пародонтоза;
- засилва се кръвообращението на главния мозък, т.е. подобрява се работата му, паметта се засилва;
- подобрява се фината моторика на пръстите, тоест оказва се вторично въздействие върху зоните на главния мозък, което дава добър ефект при парези и парализи;
- вторично (през зоните на лицето) се извършва прочистване на стомашно-чревния тракт, белия дроб, черния дроб, бъбреците, Кръвта и половите органи.

За участие в тренингите можете да се запишете на телефоните на Центъра „Разумният път“ в Москва (095) 350-30-90, 995-20-30, по-подробна информация ще откриете на сайта www.swiash.ru

Така че ви чакаме по пътя към доброто здраве, хайде да тръгнем по този път заедно!

Заключение

Колкото и да е тъжно, нашата среща на страниците на книгата е към своя край. Какво да се прави, всяка среща винаги завършва с раздяла, това е закономерност. Надявам се, че това няма да бъде последната ни среща.

Когато замислях тази книга, исках да представя поглед отстрани към съществуващите оздравителни системи и средства за възстановяване. Разбира се, не беше възможно да включа в прегледа всичко, създадено от хората - то е прекалено много. Но за сметка на това, струва ми се че успях да покажа общия принцип за оценяване на всяка система или техника за възстановяване.

Може би прегледът на някои методи беше прекалено кратък и недостатъчен, за да получите ясна представа за тях. Но задачата ми не беше да разказвам подробно за различните методи. За целта съществуват много други специализирани книги и енциклопедии. Аз исках само по някакъв начин да класифицирам съществуващите подходи към оздравяването и да покажа по какво те си приличат и по какво се различават и защо става така. Надявам се, че съм постигнал това. Сега притежавате инструмент, който ще ви позволи самостоятелно да преценявате на какво ниво въздейства определен метод, уред или лек. Бъдете разумни и по-малко вярвайте на наглите реклами, които днес съпровождат всеки продукт, дори да е напълно безполезен (или много) вреден за нас.

Сега имате възможност да си изградите собствена оздравителна система, съобразена с вашите интереси, материални и други възможности, степен на доверие към различните автори. Може би иде би допадне нещо от това, което вече са подготвили и предлагат други хора и организации. А ако не ви допадне, смело изградете собствена система, съобразявайки се с принципите за възстановяване на

всички наши тела.

Да повторим основните идеи

Сега, когато правим изводи от цялата книга, да се опитаме да повторим най-интересните мисли, до които стигнахме в хода на нашите разсъждения. Най-важната мисъл е, че нашето тяло и нашето здраве са пластелин в ръцете на онзи, който ги държи. И от този пластелин може да се моделира всичко, включително болест или здраве. При това става дума не само за психосоматичните (неврологични), но и за напълно реалните (соматични) заболявания, потвърдени от резултатите от различните изследвания.

Кой е скулпторът, който работи с това парче пластелин? Това сме ние самите, нашето съзнание и подсъзнание. Можем да си Кажем, че за да бъдем здрави, трябва да ядем или да гладуваме, да пием или да не пием, да се забиваме с мокър чаршаф за два часа или да се поливаме с вода в продължение на три секунди - на организма му е все едно. Той "ще понесе всяка наша идея и иде направи всичко, което пожелаем. Той е този пластелин, от който ние сами моделираме живота си, без да го осъзнаваме. Творецът ни е предоставил тази възможност от самото начало, но ние така и не сме се научили да се възползваме от нея.

Разбира се, най-правилно би било да си дадем командата: „От тази минута аз съм напълно здрав, млад и вечен!" И край, организмът ни с удоволствие би изпълнил тази заповед - ако успеем да повярваме, че подобно нещо е възможно. Но ние няма да повярваме, защото не сме стигнали до това ниво на управление на съзнанието. Ще се съмняваме и така ще блокираме всички пътища за задействане на тази прекрасна програма. Само единици могат да използват посочения механизъм — онези, които са посветили целия си живот на самоусъвършенстването. За повечето хора тези възможности не са нищо повече от някаква фантазия, тъй като съвременната цивилизация, наука и техника упорито ни внушават мисълта, че възможностите ни са ограничени и че трябва да се доверим на уредите, лекарствата и специалистите. Затова си налагаме множество условия с цел да убедим самите себе си, че тези средства ще ни помогнат. Ако се убедим - ще успеем, ако не се убедим - няма да успеем.

Може би в такъв случай би трябвало да се съсредоточим върху разработването на изключително ефикасен метод за самопрограмиране, който да позволи на всеки човек да стане здрав? За съжаление, това е невъзможно, тъй като дори ако успеем да измислим подобен метод за един определен човек, той няма да бъде подходящ за друг. Защото няма „осреднени" хора, а има огромна маса живи същества с човешки облик и физиология, но различни във всичко останало. Да вземем за пример коренния обитател на африканската джунгла, брокера от нюйоркската борса и тибетския монах - какво общо можем да намерим помежду им? физиологично те са близки, имат еднакъв строеж на тялото. Но във всичко останало са Коренно различни, те никога не могат да кажат един за друг „Аз съм същият като него". Те са различни и на практика е невъзможно да се създаде една обща методика, която би могла да бъде използвана от всеки от тях. Защото единият ще почувства облекчение от танца или като изпее някоя песен, другият ще пожелае да отиде на лекар или в спортната зала, третият ще започне да медитира. Хората са различни, всеки от тях е изминал различен път в духовната си еволюция. Изразявайки се с приетата в нашата книга терминология, те са изживели различен брой животи и имат различен духовен и интелектуален опит. Затова всеки от тях се нуждае от собствен метод за самопрограмиране. Ако не ви се иска сами да мислите по този въпрос, можете да се възползвате от това, което са измислили другите.

Ние също предложихме своя оздравителна методика. Разбира се, тя се различава от останалите методики – чигун, йога, школата на М. Норбеков и т.н. Ние обръщаме по-голямо внимание на работата с главата и съществуващите в нея фикс идеи. **Нашата методика е пригодена за онези, които се замислят върху своя живот.** Не искат да се откъсват от реалността чрез различни медитации и оттегляне в уединение или отшелничество, не вярват сляпо на поредния пророк или лечител, а се **опитват сами да разберат какво и защо се случва в този живот.** Тези хора са рядкост, но ги има и нашият подход ще бъде най-подходящ за тях.

Иначе казано, **трябва да се търси и използва това, което е най-близко до вашето душевно състояние, до нивото ви на развитие.** Най-добре е да изградите собствена оздравителна система, възползвайки се от информацията, която ви предложихме в нашия преглед на различните системи. Ако това не е по силите ви или не ви се занимава, можете да се възползвате от създаденото от другите, в това отношение имате богат избор.

Извинявайте за разчленяването

В хода на разсъжденията си аз изкуствено разделих човешкия организъм на няколко тела и

разгледах всяко едно от тях поотделно. Разбира се, това беше принудителна мярка, иначе не бихме могли да намерим обща база за сравнение на различните средства за възстановяване. Прекрасно разбирам, че организъмът на човека е много сложна система от различни нива, тайните на която ще изучаваме още дълги години. Но все някак трябваше да систематизираме съществуващите подходи към възстановяването, затова се наложи изкуствено да разчленим единния и жив организъм. Добре, че все пак се наложи да правим това само на хартия.

Хайде да бъдем здрави

В заключение бих желал да отбележа, че всеки човек може да промени радикално здравословното си състояние – ако той пожелае и е готов да работи самостоятелно.

Нашите тренинги за добро здраве и съхраняване на младостта са предназначени за хора, които могат и искат да работят, готови са да отделят време и сили за здравето си. Тоест за тези, за които здравето е реална ценност и се нуждаят от помощ само при избора на инструмент за работа върху себе си. Ако сте осъзнали необходимостта да бъдете здрави, заповядайте.

А засега – до нови срещи на страниците на новите ни книги!

С уважение: Александър Свияш