**ЧАКРЫ - воронки, через которые космическая энергия вливается в наше тело**

**Михаил ФЫРНИН**

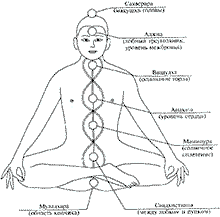
[**ЧУДЕСА И ПРИКЛЮЧЕНИЯ**](JavaScript:l_ch_p_01();) **5/96**

***В последние гены издательства России в атомных количествах издают книги об оккультных науках, магии, колдовстве, эзотерических учениях Востока. В связи с этим многие читатели просят редакцию рассказать об основных понятиях и значения терминов, встречающихся в этой литературе. В № 10 1995 года мы рассказали об ауре - невидимом, многослойном энергетическом поле, по мнению индийских мудрецов, окружает каждого человека. Теперь мы предлагаем вниманию читателей статью о чакрах - энергетических центах человеческого тела, через которые, как считают йоги, оно связано с энергетической Системой Вселенной. Этой статьей мы не ставим задачу ни доказывать правоту воззрении древних йогов, ни опровергнуть их. Наша цель чисто просветительская - опираясь на материалы книг выдающихся духовных учителей Индии, познакомить читателей не только с областью неизвестных нам знаний, мне духовным опытом одного из традиционно дружественных Россия народов.***

**ЗНАКИ КОСМИЧЕСКОЙ АНАТОМИИ**

Сведения о чакрах доходят до нас из древней Индии, где мудрецы, в течение многих тысячелетий исследовавшие не только физическое тело человека, но и его ум и все сознание, пришли к выводу: физическое тело человека имеет не только невидимую энергетическую оболочку - ауру, но и энергетические центры - чакры, сквозь которые космическая энергия - прана - поступает к нервным узлам физического тела, а от них - к различным органам, подпитывая их, помимо обычной еды, еще и " космической" пищей.

Йоги считают, что шесть из семи главных чакр расположены вдоль позвоночника, а седьмой - около макушки головы, там, где находится родничок.

[[](http://shriyantra2007.narod.ru/img/chakr01.gif)](http://shriyantra2007.narod.ru/img/chakr01.gif)

Первая, самая нижняя чакра, по-санскритски **Муладхара** (от слов " мула" - корень и "адхара" - поддержка), находится у основания позвоночника. Она управляет очищением организма от шлаков и соответствует крестцовому нервному узлу. С незапамятных времен в Индии ее считали одной из самых таинственных точек во всем организме человека: в ней по восточным легендам заключена дремлющая космическая энергия, ждущая своего часа - энергия Кундалини.

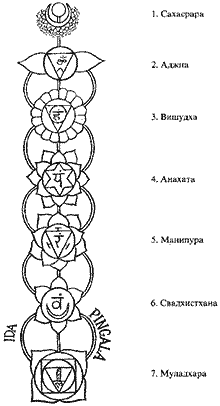
Вторая чакра, **Свадхистана**, расположенная напротив половых органов, контролирует сексуальную сферу человека и соответствует надчревному нервному узлу.

Третья чакра, **Манипура**, находится напротив пупка и управляет пищеварительными процессами. Ее физический двойник - нервные узлы солнечного сплетения.

Четвертая чакра. **Анахата**, расположенная около сердца, управляет дыханием и соответствует нервным сплетениям сердечной мышцы. Она контролирует также органы чувств.

Пятая чаще, **Вишуддха**, расположенная на уровне горла, управляет речью и соответствует нервным узлам гортани. Повреждение данной чакры может быть причиной невнятной человеческой речи.

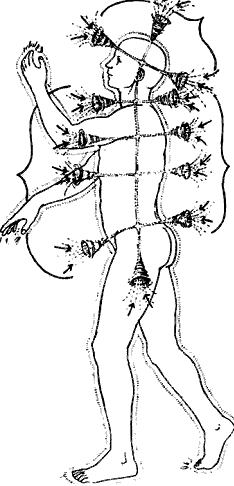
Шестая чакра. **Аджна**, располагается между бровями, контролирует автономную систему и соответствует в физическом теле шишковидной железе. Здесь находится так называемый мистический, "третий глаз", то есть центр ясновидения. Йоги считают, что в далекой древности ясновидением обладали все люди, но из-за злоупотребления этой способностью она была у них отобрана. Западные исследователи, изучавшие физические упражнения йогов, признают, что именно способность древних йогов к ясновидению позволила им сделать важные открытия в области человеческого тела. Иначе они не могли бы тысячи лет назад так подробно изучить человеческий организм со всеми его функциями. Некоторые исследователи восточной медицины полагают, что уже тогда йоги знали о существовании, например, эндокринных желез, и разработали позы, стимулирующие одну или несколько таких желез. Классическая же медицина признала эндокринологию как науку только в 1899 году.

Седьмая чакра, **Сахасрара**, находится на макушке головы. [[](http://shriyantra2007.narod.ru/img/chakr02.gif)](http://shriyantra2007.narod.ru/img/chakr02.gif)

Кроме семи главных чакр, существует еще множество малых чакр, расположенных по всему телу. Считается, что чем более открыты чакры для поступления в них энергии, тем здоровее организм человека. От их работы зависит поведение человека в физическом и эмоциональном плане. Например, когда у человека хорошо функционирует сердечная чакра, он любвеобилен. Когда правильно работает первая чакра, человек наделен сильной волей к жизни. Если шестая и третья чакры работают хорошо, человек будет ясно мыслить, а если плохо, то его мысли будут бессвязны.

Каждое из пяти наших чувств тоже связано с работой чакр. Осязание - с первой; слух, обоняние, вкус - с пятой (Горловой); зрение - с шестой чакрой, "третьим глазом".

Жизненная энергия из чакр поступает в нервные сплетения и далее - в различные органы тела по каналам, которые, как и чакры, находятся тоже в астральном -тонком, невидимом теле. Эти каналы называются **нади**, что на санскрите означает "движение". В теле человека бесчисленное количество нади: от 70000 до 350000. В физическом теле человека нади играют важнейшую роль, поскольку тонкие энергии, проводящие эти энергии каналы и их сплетения (прана, нади. чакры) тесно взаимосвязаны и сильно влияют на родственные им грубые - более плотные - энергии, каналы и нервные сплетения в физическом теле. Наиболее важны из всех каналов три - **Ида**, **Пиигала** и главное - **Сушумна**. Сушумна проходит через полое цилиндрическое отверстие всего позвоночного столба, а Ида и Пингала извиваются снизу вверх по обе его стороны. И все эти каналы берут свое начало у основания позвоночника.

Каждая чакра, по мнению Свами Шивананды, одного из наиболее почитаемых духовных учителей Индии, имеет определенное количество лепестков. Их количество определяется числом и положением каналов нади вокруг чакры, ибо из каждой чакры выходит только определенное число каналов нади в виде лотоса. Поэтому другое название чакры - "падма", что значит лотос. Возникающие в лепестках, то есть в каналах нади. энергетические вибрации обозначаются соответствующей буквой санскритского алфавита. 

Хотя в каждой чакре количество лепестков разное, но в общей сложности -пятьдесят, как и букв санскритского алфавита. В целом количество лепестков, умноженное на двадцать, дает тысячу лепестков последней седьмой чакры Сахасрара - число, символизирующее бесконечность.

С седьмой чакрой Сахасрара и первой Муладхарой и связаны главнейшие тайны о человеке и его эволюции.

В самой нижней чакре Муладхара у основания позвоночника любого человека "дремлет", то есть находится в скрытом состоянии, таинственная **Кундалини** - космическая энергия. Ее иногда называют еще суперэнергией по тому воздействию, которое она оказывает на человека. На рисунках она изображается в виде свернутой в три с половиной кольца змеи. Йоги считают, что это не материальная сила, а духовная Божественная энергия. Она пробуждается только в результате чистых духовных устремлений. У людей, отдающих себя чувственным и сексуальным наслаждениям, энергия Кундалини спит. И только у йогина - человека, целиком посвятившего себя йоге, - покровы и наслоения, закрывающие Кундалини, начинают опадать, разрываться, и спиральная энергия выталкивается вверх и движется по предназначенному только для этого движения каналу Сушумна.

Обычно у человека все чакры, в том числе и Муладхара с ее скрытой Кундалини, или полностью закрыты или через них проходит очень маленький ток, необходимый для ограниченного существования личности. Из-за этого восприятие человека ограничено, его чувства и ум искажают чистоту восприятия..

Когда в результате определенных упражнений Кундалини начинает пробуждаться, человек становится более чутким и мудрым, но пробуждать ее сознательно можно только тогда, когда полностью очистишь все свои помыслы и тело, откажешься от желаний и станешь абсолютно бесстрастным. В противном случае пробуждение Кундалини может привести к полному умственному и физическому разрушению личности и даже безумию: неочистившийся человек не может справиться с вызванной им космической силой. Поэтому истину так важно иметь духовного учителя - гуру, то есть "того, к чьим словам стоит прислушаться". В Индии настоящим учителем считается только тот, кто изучил Веды (Священные книги Древней Индии, существовавшие задолго до того, как появились Библия и Коран), кто обладает просветленной душой, кто поднял в себе Кундалини и знает, как поднять ее у других. Присутствие учителя при работе с Кундалини обязательно: он поможет справиться с этой силой, если она выйдет из-под контроля.

Пробуждение и восхождение Кундалини - самый загадочный период в ученичестве истина. Когда она достигает Сахасрары, в сознании происходит " божественное слияние Духа и Материи", сознание человека соединяется с сознанием Вселенной, вызывая состояние полного духовного просветления. Многие великие святые и мистики разных религий испытывали подобные состояния, но не могли объяснить, как сознательно их достичь.

Многие толкователи йоговской философии считают: мистическое " древо жизни", упоминаемое в Библии, связано именно с Кундалини. По мнению X. Каррингтона, автора книги "Высшее физическое развитие'. эта непостижимая энергия, несущая с собой знание о добре и зле, была неверным образом пробуждена человеческим существом, известным в Библии как Адам. Вся легенда о змее из Книги Бытия представляет лишь символ пробуждения змееподобного огня Кундалини - первозданной электрической энергии, называемой спей ремой. В священных текстах Индии об этой энергии говорится как о "свернувшейся кольцом подобно "дремлющей змее". В Книге Бытия эта энергия и стала "змеем, самым коварным из всех живых существ, созданных Богом". После ощущения в себе этой энергии Ева обманом была принуждена использовать ее во зло. Направленная "вниз", к нижним физическим центрам, змееподобная энергия несет знание зла; будучи направлена "вверх", к мозгу, она несет знание добра. Двойная направленность этой энергии символизируется "древом Знания о Добре и Зле". Эта основополагающая энергия в нашем теле непосредственно связана с сексуальной энергией и может контролироваться и видоизменяться определенными упражнениями и позами йоги.

**Центры чувств**

Хотя йоги ведут аскетическую жизнь, они проповедуют не подавление сексуальных импульсов, а превращение сексуальной энергии в более возвышенные типы энергии, благодаря чему устраняются различные психические и физические нарушения. Пробудить Кундалини легко, но трудно провести ее от Муладхары к самой верхней чакре Сахасрара. Это требует огромного терпения, настойчивости, духовной чистоты и регулярной практики. Иогин, проведший Кундалини к Сахасраре, обретает высшие силы. Большинство же, получив определенные психические силы и мистический опыт, стремятся демонстрировать свои возможности, чтобы прославиться и заработать денег.

Настоящий йогин должен быть бодр, жизнелюбив, спокоен умом, умерен в еде, сне, доволен тем, что есть. В жизни ему надлежит руководствоваться главными правилами:

1. не причинять никому вреда ни в мыслях, ни в словах, ни в действии:
2. убрать из своей жизни ложь, клевету и оскорбления;
3. избавиться от алчности, стяжательства, злоупотребления положением и властью;
4. не принимать дары и быть свободным от накопительства;
5. быть воздержанным и умеренным во всем.

Держась прямо, искренне, чистосердечно, он должен подчинить дисциплине не только свой ум, но и питание. Молочная и фруктовая еда помогает сосредоточению ума, кислая же, горячая, острая и горькая еда, соль, горчица, мясо, рыба, яйца, алкоголь подлежат исключению из рациона. Считается, что отказ от соли помогает концентрировать речь и ум, способствует укреплению силы воли: укусы змеи и скорпиона не будут действовать на такого человека. Надлежит отказаться и от половой жизни, поскольку вся энергия должна быть направлена на духовную работу. Все это способствует пробуждению Кундалини.

Когда эта разбуженная энергия начинает двигаться вверх по пустому каналу Сушумна, в чакрах возбуждается страшная по силе реакция. По мере того, как Кундалини действует на одну чакру за другой, сознание раскрывается как бы слой за слоем и йогин начинает сознавать Вселенную как в ее тонкой ( невидимой,, так и в ее грубой (материальной) форме.

Соединенная с чакрой Сахасрара Кундалини дает человеку способность воспринимать состояние высших сфер и наделяет его удивительным могуществом.

В обычном состоянии все, что мы воображаем, видим наяву или даже во сне - мы сознаем в пространстве. Йоги называют его - большое пространство. Когда йог читает мысли людей, он видит их в другом роде пространства - в умственном пространстве. Когда восприятие его становится беспредметным и душа его находит собственную природу, что происходит при поднятии Кундалини к верхней чакре, пространство называется - пространство знания. (Современные экстрасенсы называют его "информационным полем"). После того, как разбуженная Кундалини входит в канал Сушумна, все восприятия происходят в умственном пространстве. Когда же она достигает канала Сушумны, открывающегося в мозг, беспредметное восприятие происходит в пространстве знания.

В обычном состоянии человека любые импульсы поступают в мозг в виде приходящих и отходящих нервных токов. Но не может ли мозг посылать сообщения и принимать их вообще без какого-либо проводника, как это происходит в природе? Если вы сможете это сделать, вы освободитесь от оков материи. Для этого надо заставить ток Кундалини проходить через Сушумну. За все время эволюции сознание человека создало сеть нервной системы, и если разорвать ее, исключив роль проводника как посредника, мы не будем больше зависеть от тела и достигнем знания всего. "Что есть здесь - то есть и повсюду, а чего нет здесь - того нет нигде".

Йоги считают, что пробуждение Кундалини есть единственный путь приобретения Божественной мудрости и сверхсознательного восприятия, путь к реализации жизни вашего духа. Но достигнуть его можно разными путями: любовью к Богу, милостью мудрецов, достигших совершенства, усилиями воли самого философа.

Свами Вивекананда вообще считает, что все человеческие чудеса и откровения связаны с проявлением этой таинственной космической силы:

"Где бы ни произошло какое-нибудь проявление того, что обыкновенно называют сверхъестественной силой или мудростью, там несомненно был хоть маленький ток Кундалини, которая нашла себе дорогу в Сушумну. Только в огромном большинстве таких случаев сверхъестественного люди наталкиваются на какое-нибудь упражнение, освобождающее маленькую часть их дремлющей Кундалини, бессознательно. Всякая молитва сознательно или несознательно ведет к такому результату. Человек, который думает, что получает ответы на молитвы, не знает, что исполнение его молитв исходит из его собственной природы, что ему удалось посредством мысленного молитвенного настроения пробудить частицу той безграничной силы, которая дремала внутри его самого.

Считается: все, чего достиг йогин, идя путем Кундалини, не умирает со смертью его физического тела, а остается с ним, поскольку достигнутое не есть часть физического тела. И если кто-то поднял Кундалини до третьей чакры - это остается с ним до будущей жизни, а если - до Сахасрары, то ищущий получает полное освобождение от бесконечной цепи рождений и смертей.

На Востоке Кундалини считается психической, нематериальной реальностью. "Кундалини, - говорил просветленный мудрец Шри Раджниш, - это психический феномен. Нечто поднимается в вас снизу к вашему уму и проникает в него с большой силой. Как если бы это было похоже на змею.

С поднятием Кундалини, говорит Шри Раджниш, для человека начинается новое познание мира - познание тайны. Просветленные люди говорят, что с этого момента все становится таинственным, даже обычные вещи, относительно которых вы были уверены, что вы их знаете. Все становится бесконечным и неразрешимым. Это познание делает человека участником исключительной тайны бытия: "Вы лицом к лицу с тайной, но не через ум, а всем телом, вашими глазами, вашими руками, вашим сердцем. Это начало просветления, конца которого уже никогда не будет, потому что конец и означал бы уничтожение тайны".

С раскрытием Сахасрары, говорят, происходит еще одно таинственное явление: у искателя истины наблюдается последнее переживание ума, после чего ум перестает существовать, потому что сознание человека выходит за его пределы. А вне ума реальность целостна и ее нельзя разделить на переживание и переживающего. Другими словами, в этом случае у человека исчезает двойственность в восприятии мира, то есть различие между знающим и знанием, между переживающим и переживанием. Ум в познании реальности доходит до предела и дальше идти не может. Но когда ум исчез, для человека наступает просветление. Он переступил предел, но сказать об этом он уже не может. Поэтому китайский философ Лао-Цзы сказал:

"То, что может быть высказано, не может быть истинным. То, что может быть высказано, не будет истинным, а Истина не может быть высказана. Только это можно сказать, и только это будет истинным".

И это самое последнее утверждение ума перед слиянием сознания человека с единым Космическим разумом. После этого сознание становится Космическим и человек узнает Истину.

А "у просветленного человека, - говорит сам просветленный Шри Раджниш, -нет ума - он человек "не ума": живет, но без каких-либо концепций; действует, но не думает об этом; любит, но без представления о любви... Тогда жизнь течет из мгновения в мгновение и едина с Целым".

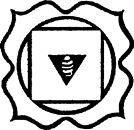
# Признаки раскрытия чакр

**Девид Фроули**

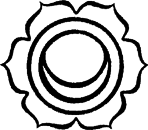
<http://www.santosha.ru/translate/d_frowley.html>

Чтобы определить признаки, которые наблюдаются, когда чакры открыты, позвольте провести исследование их раскрытия, чкра за чакрой. Заметьте что эти признаки общие. Опыт же получается разный касательно явлений и энергий. Главный опыт - углубляющееся чувство единения Вселенной с природой вашего собственного Я.

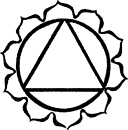
## Чакра Земли - Муладхара.

Когда первая чакра раскрывается, индивид познает принцип космического элемента земли, он получает знание о подлинном единстве всех твердых структур материи , как кристаллизованной энергии сознания. Индивид получает опыт свойств космического элемента земли - таких как твердость, прочность, плотность и текстура - как различные состояния вибрации собственного сознания. Можно почувствовать различные тонкие или астральные ароматы. Точно так же он понимает все формирующие действия во вселенной как различные работы космической земной энергии, в ее способности производить и удерживать форму.

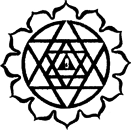
## Чакра Воды - Свадхистхана.

Когда открывается чакра Воды, практикующий проникает в сущность космического элемента воды и получает непосредственное понимание всеобщего единства всех жидких структур материи. Он получает опыт свойств элемента воды - таких как мягкость, влажность, прохлада, и текучий характер - как различные состояния вибрации в собственном сознании, можно чувствовать различные тонкие или астральные вкусы *(расы)*, которые исходят от всех опытов. А так же он понимает все очистительные действия во вселенной как различные работы космической водной энергии в ее очистительной роли.

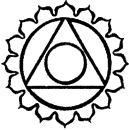
## Чакра огня - Манипура

Когда открывается третья чакра, йог познает проявления космического элемента огня и проникается пониманием единства всех излучающих субстанций материи, как кристаллизованной энергии сознания. Он получает опыт качеств элемента огня: свет, цвет, высокая тепло, и освещение - как варианты вибраций энергии своего сознания. Можно также получить опыт тонкого зрения и видения, и чувствовать сияние или ауру вокруг предметов. А так же он понимает что в основе всех появлений во вселенной работы космической энергия огня лежит ее энергия освещения.

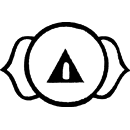
## Чакра Воздуха - Анахата

Когда открывается четвертая чакра, индивид познает принцип космического элемента воздуха, он получает знание о единстве сущности всех газообразных структур материи , как кристаллизованной энергии своего собственного сознания. Он получает опыт свойств космического элемента земли - таких как движение, непостоянство, тонкость, и проникновение - как различные состояния вибрации собственного сознания. Можно почувствовать тонкие энергетические контакты, и почувствовать основную вибрацию энергии как космическую силу жизни. А так же он понимает, что в основе всех коммуникаций во вселенной лежит принцип работы космической воздушной энергии в ее возбуждающей роли.

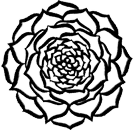
## Чакра Эфира - Вишудха

Когда пробуждается пятая чакра, индивид познает принцип космического элемента эфира, он получает знание о подлинном единстве всего космоса во вселенной, как кристаллизованной энергии сознания. Индивид познает качества космоса - таких как легкость, тонкость, распространение, и ясность - как различные вибрирующие состояния собственного сознания. Можно также почувствовать тонкие звуки, и познать единую пространственную структуру вселенной. А так же он понимает в основе всех колебаний во вселенной работу космического элемента эфира как их матрицы.

## Интеллектуальная чакра Третьего Глаза - Аджна

Когда пробуждается шестая чакра, индивид познает принцип космического ума, он получает знание о единстве всех видов сознания во вселенной, в виде кристаллизации энергии осознания. Индивид познает качества сознания - такие как проницательность, творческий потенциал, способность к различению и отрешенность - как различные вибрации в собственном сознании. Он приобретает способность объединять все космические элементы и их соответствующие органы и функции благодаря деятельности своего пробужденного сознания. Он получает возможность постоянно пребывать в состоянии сознания, в котором имеется непрерывный поток божественного восприятия. Он понимает, что все наши мысли - это проявление космического принципа сознания.

## Чакра Самоосознания - Сахасрара

Когда пробуждается седьмая чакра, индивид познает самого себя, или чистое сознание, как единственную действительность лежащую в основе сущности вселенной. Он познает такие качества сознания как бесконечность, бессмертие, умиротворенность и блаженство - как собственную природа и основную природу вселенной. Он достигает самоосознания и пребывает в состоянии самореализации. Наблюдает себя во всех, а так же присутствие всех существ в себе. Он осознает, что все вещи являются проявлением Высшего Я, которое является единственной действительностью.

Таковы основные признаки пробуждения тонких энергий и способностей, вроде познания тонких звуков, образов, видение божеств, и так далее, вообще в области третьего глаза. Но такие опыты могут проявиться и намного раньше раскрытия любой чакры.

***Девид Фроули*** *является одним из немногих западных людей, признанных в Индии как Ведачарья, или преподаватель древней мудрости. Он - автор различных книг по темам Вед, включая* "Мудрость древних провидцев: мантры Ригведы." *и* "За пределы ума.", *которые также были изданы в Индии, Он является директором Американского Института изучения Вед. Почтовый ящик 8357, Santa Fe, New Mexico 87504*

**перевод статьи из журнала «Yoga International» май-июнь 1993г.**

# Механизм действия биоэнерготерапии

Начнем с того, что известно всякому: суть лечебного эффекта «экстрасенсорики» заключается в корригирующем (исправляющем) воздействии экстрасенса на биополе пациента. Это воздействие осуществляется руками.

На ощупь биополе здорового человека представляет собой яйцевидное уплотнение пространства вокруг его тела. «Консистенция» здорового биополя равномерна, плотность достаточно высока, чтобы говорить даже о некоторой его упругости, края ровные. Биополе простирается в среднем на полметра от видимой пространственной границы тела.

Легко найти параллель между только что описанным «внешним видом» биополя и «индивидуальным интимным пространством». Последний термин несколько лет назад ввели психологи. Физического смысла у него нет, биологического тоже, медицинского также. Это эффектное словосочетание понадобилось затем, чтобы объяснить дискомфорт, испытываемый человеком, к которому другой человек подошел ближе чем на полметра.

Если же согласиться с тем, что это его биополе топографически пересеклось с чужим, то дискомфорт становится понятным. Но никакого «индивидуального пространства», интимного или иного, у человека нет - есть биополе.

Для сравнения - о том, что представляет собой, по описанию опытных экстрасенсов, биополе больного. Размер его часто уменьшен по сравнению с нормальным. Иногда оно непропорционально увеличено в отдельных местах (например, вокруг головы у человека, страдающего сильным похмельем). Края биополя у больных людей обычно неровные, будто бы «яйцо» выедено в одних местах и раздуто в других. Неровности эти разнообразны по форме, порой весьма затейливы - это зависит от болезни. Кроме того, при серьезных органических расстройствах биополе имеет неравномерную плотность - оно рыхлое на ощупь. У некоторых участков тела оно может вообще отсутствовать -тогда говорят о пробоях в биополе. Это самое грубое нарушение его структуры, свидетельствующее о близости выхода из строя тех или иных органов.

Как связаны структурные дефекты биополя с характером болезни? Чаще всего они непосредственно отражают локализацию, степень и качественные особенности патологии. Например, если болит печень, деформация биополя располагается напротив нее - точнее, над ее кожной проекцией. Если речь идет о заболевании малой тяжести, например о печеночных коликах, то плотность биополя напротив печени может и не нарушиться; при более серьезном недуге - допустим, при гепатите - оно становится рыхлым, клочковатым; при раке печени, особенно на поздней стадии, вероятен обширный пробой.

Впрочем, однозначная связь наблюдается далеко не всегда. Бывает даже так: болезнь в голове, а соответствующий ей дефект биополя - в области седалища (это не попытка автора плоско сострить: действительно подобное случается). Но чаще всего биополе нарушено там, где гнездится болезнь.

Экстрасенс лечит больного, выправляя его биополе руками. Точнее, воздействием биополя своих рук на биополе больного.

Дело осложняется тем, что экстрасенсы никак не договорятся между собой по следующему принципиальному вопросу: считать поражения органов и тканей причиной или следствием изъянов в биополе. Неизвестно, что наступает раньше. А чтобы это установить, надо бы наблюдать больного со времени, пока он еще здоров. На практике же врачебное наблюдение начинается лишь после того, как больной обратится к врачу-экстрасенсу. И экстрасенс лечит его пассами, рассчитывая, что коррекция биополя приведет к коррекции соответствующего органа или ткани. Иными словами, экстрасенс «по умолчанию» исходит из того, что нарушение биополя первично, хотя говорит зачастую прямо противоположное... Однако противоречие здесь мнимое.

Современная наука практически в любых явлениях усматривает обратную связь. Скажем, связь между генами и белками до недавних пор считали однозначно односторонней: ген кодирует белок и служит матрицей для его производства (синтеза). Но в конце 1980-х биолог Виталий Ткаченко открыл обратную информационную связь «белок - ген»: некоторые белки играют сигнальную роль, запуская и тормозя работу определенных генов.

Ныне принято считать, что двусторонняя информационная связь есть основа основ любой функционирующей системы, не только живой. Примитивная прямолинейность причинно-следственного закона уже не удовлетворяет пытливые умы, не раз и не два на ней обжегшиеся. Сам вопрос, что было прежде - курица или яйцо, - теперь кажется праздным и вообще неверно поставленным.

Весьма вероятно, что отношения организма и его биополя тоже представляют собой двустороннюю информационную связь. (Или, если угодно, энергоинформационную.) «На пальцах» это можно представить так. Орган подвергся вредному воздействию, пострадал от него, хотя еще не заболел по-настоящему: его структура осталась в целости, и свои функции он по-прежнему выполняет исправно. Тем не менее биополе на этот сбой отреагировало и исказилось. Вот теперь орган занемог не на шутку; его патология иррадировала («отдала») в другие органы и ткани - там биополе тоже нарушилось. Окружающие ткани восприняли его искажение как сигнал к ненормальным структурным изменениям... И так далее.

Вот почему при любом недуге экстрасенс стремится привести биополе пациента к нормальной форме, размерам и плотности. И вот почему (если экстрасенс настоящий, а не самозванный) ему это удается, даже если он думает, что первичным все-таки был органический порок, а изменение биополя - лишь его отражение. На деле же это только половина правды. Другая половина - обратное утверждение. Биополе, отклонившееся под действием экстрасенса, теперь уже в сторону нормы, должно дать органам и тканям информационный стимул к биохимическим и физиологическим перестройкам в сторону, противоположную той, куда направлен болезненный процесс. Тут важно в первую очередь соотношение направлений структурных перемен в тканях и органах до и после информационного воздействия на биополе. А соотношение это должно, в свою очередь, соответствовать соотношению направлений структурных перемен в самом биополе.

А почему структурных?

Потому что информация, которую экстрасенс через биополе вводит в вещественную субстанцию организма - в органы и ткани, - по определению может быть закодирована только в структуре биополя. Это общий принцип: информация кодируется структурой, а не функцией. Между прочим, генетическая информация, даже самая «абстрактная» (например, наследование особенностей характера, психики), тоже закодирована в структуре генов.

Когда экстрасенс священнодействует над пациентом, помахивая руками над его болячкой, он подсознательно стремится навести порядок в биополе больного. Зачем? Не удивляйтесь, но даже не затем, чтобы его вылечить. А лишь с единственной целью: почувствовать себя комфортно. Вся соль экстрасенситивного лечения в том и заключается, что физиологический и психологический комфорт экстрасенса (не пациента!) был нарушен беспорядком, царящим в чужом биополе, и экстрасенс стремится этот беспорядок устранить, дабы восстановить собственный комфорт. В противном случае лечение такого рода, наверное, было бы невозможно: ведь врач должен как- то по ходу дела судить о том, получается у него или нет. Если критериями служат только размер, плотность и очертания чужого биополя, это ненадежно. Нарушения биополя иногда столь тонки, что необходим столь же тонкий метод их коррекции. Вы не будете знать точно, справились или не справились с чужой болезнью, если не чувствуете ее. А почувствовать ее по-настоящему вы можете, лишь если она причиняет вам дискомфорт.

Что это за дискомфорт? Экстрасенсы обычно описывают его как холод. Здоровое биополе «теплое», а по ощущению холода на тех или иных его участках экстрасенс судит о его дефектах. Это, конечно, весьма приблизительное описание - вероятно, за неимением нужных слов в языке.

И действует экстрасенс, строго говоря, не руками, а биополем рук. Вернее, той частью собственного биополя, которая окружает его руки. Почему не другой? Да потому, что рука есть основной рабочий орган человека, способный к тонким модуляциям сложных, четко контролируемых движений с малой амплитудой.

Экстрасенс не всегда воздействует на ту часть биополя пациента, которая соответствует пораженному органу. Широко применяется биоэнергетическое воздействие на чакры.

Чакра - точка на теле, работающая как впускно-выпускной клапан для энергии и информации. Или даже не клапан, а канал прямой и обратной энергоинформационной связи между субъектом (человеком) и объектом (миром вокруг него). В более широком смысле - с информационным полем Вселенной. Сегодня все больше и больше серьезных людей уверяют, что оно существует. Можно, коль угодно, именовать его Мировым Разумом или даже Богом. Соответственно, чакру можно образно назвать отмычкой к творению для Творца.

В процессе лечения, экстрасенс оказывает регулирующее (например, дозирующее и сортирующее) влияние на потоки информации и энергии, идущие от больного и к больному. Представляется очевидным, что энергоинформационное воздействие эффективнее всего там, где минимально сопротивление системы, в данном случае биополя пациента. А сопротивление такой системы должно быть минимально именно во впускно-выпускных клапанах для энергии и информации, т.е. в чакрах. У человека их семь:

1. теменная область головы;
2. межбровье;
3. основание шеи;
4. солнечное сплетение;
5. кожная проекция сердца;
6. лобок;
7. копчик.

Для иллюстрации сказанного - несколько слов о необычных природных «биоэнерготерапевтах», применяемых в медицине с давних пор.

Дело в том, что экстрасенсом необязательно должен быть человек. «Экстрасенсорные» способности обнаружили у множества животных.

Одно из них - всем известная медицинская пиявка.

По современным представлениям, лечебный эффект кровопускания с помощью пиявок не ограничивается «кровоотвлечением» и впрыскиванием полезных биологически активных веществ человеку в кровь из пиявочьих слюнных желез. Установлены и другие любопытные факты:

1. пиявки сами, без чьей-либо подсказки, присасываются к точкам акупунктуры, даже если их посадили не совсем на нужное место, а поодаль.
2. постановкой пиявок на чакры можно добиться радикального эффекта при многих заболеваниях, особенно при нервных расстройствах, депрессиях и синдроме хронической усталости.
3. знахари, унаследовавшие многовековой опыт народной медицины, уверяют, что ставить пиявок больным могут только «люди добрые и праведные». Если гирудотерапевт (Hirudo - лат. «пиявка») пребывает в дурном настроении, ему лучше не приближаться ни к пациенту, ни к самим пиявкам, иначе лечение не даст эффекта. В таком случае их обычно ставит медсестра
4. пиявки чутко реагируют на характер и настроение тех, кто за ними ухаживает. На современных биофабриках по разведению пиявок есть строгое правило: прежде чем принять человека на работу, ему дают двухмесячный испытательный срок и наблюдают за пиявками, которых он растит. Если они здоровы, подвижны и сохраняют аппетит, а смертность их не превышает обычного в лабораторных условиях процента - значит, человек годен. И таких годных, по свидетельству опытных гирудотерапевтов, лишь 4 %. Только один из 25 выдерживает испытательный срок! Можно выставить себя в выгодном свете перед директором биофабрики, но обмануть пиявок нечего и пытаться - «недоброго» и «неправедного» раскусят мгновенно и захиреют под его рукой.

И еще одно правило, введенное на биофабриках пиявок: люди, ухаживающие за ними, в дурном настроении или в смятенных чувствах даже не приближаются к своим питомцам.

Конечно, воздействие пиявки не настолько эффективно, как биополе опытного экстрасенса. Экстрасенс такой же человек, как и пациент, поэтому биополя у них сопоставимы по физическим параметрам, например, по индукции, по напряженности электрической (Е) и магнитной (Н) составляющих. У пиявки же биополе, несомненно, очень слабое сравнительно с человеческим. Чтобы оно оказало значимое корригирующее действие на биополе больного, необходимы два условия:

1. пиявка должна испытывать физиологический дискомфорт в контакте с дефектным биополем;
2. ее нужно подключить к биополю пациента там, где меньше всего сопротивление системы входящим информационным и энергетическим потокам.

По пункту «а»: все сказанное выше о привередливости пиявок к душам и характерам тех, кто за ними ухаживает в питомниках, как раз и говорит о том, что они воспринимают наши биополя. По пункту «б»: пиявок нужно ставить на чакры. Тогда даже крошечное воздействие их слабенького биополя может оказаться достаточным. Практика это подтверждает.

Сплошь и рядом тут наблюдаются те же явления, что при обычном сеансе биоэнерготерапии. Вот несколько примеров. Классические схемы постановки пиявок основаны на принципе «где болит, туда и ставить». Но в ряде случаев это правило сознательно нарушают - что отражено во всех пособиях по гирудотерапии. К примеру, женские болезни, локализованные в органах малого таза: аднексит, бесплодие, миома матки и некоторые другие. По логике классической схемы, при аднексите нужно ставить пиявок на свод влагалища. Пробовали, и не раз. Эффект нестойкий и вообще сомнительный. Пиявки снимают острые проявления болезни, т.е. «гасят» воспаление в придатках, но выздоровления не обеспечивают, а лишь переводят болезнь в хроническую форму. Зато если поставить пиявок на копчик и лобок, то эффект довольно быстрый, радикальный и стабильный.

Еще пример. В клинической практике русского земского врача Г.А. Захарьина (конец XIX в.) был случай, когда он быстро остановил сильное носовое кровотечение у пациентки, поставив ей четырех пиявок на область заднего прохода. Сам д-р Захарьин объяснял это «кровоотвлечением». Но, с другой стороны, в область заднего прохода топографически входит и копчик. А копчик есть чакра № 7 (см. выше). Много ли крови «отвлекли» четыре пиявки, каждая из которых насосала максимум 15 мл? Зато коррекция биополя постановкой пиявки на чакру могла дать быстрый эффект.

Еще одно интересное наблюдение. Некоторые экстрасенсы говорят, что при биоэнергетическом воздействии на чакры пациенты нередко теряют сознание. То же утверждают гирудотерапевты. И если во время коррекции биополя с помощью пиявок пациент «отключается», это добрый знак - все идет хорошо и сеанс принесет ему пользу. Но почему пациент теряет сознание? Очевидно, не от потери крови, составляющей максимум 0,0035% ее объема в организме даже при самых жестких схемах постановки пиявок. И не от шока, вызванного укусами: он был бы возможен, если поставить пациенту 100 пиявок одновременно, но в наши дни так никто не лечит.

Остается одно объяснение: больной «отключается» в результате слишком резкого отклонения биополя в сторону нормы. Действительно, как считают многие экстрасенсы, пиявки залатывают бреши в биополе «рывком».

И еще пример. От экстрасенсов часто приходится слышать, что сеансы биоэнерготерапии лучше проводить вечером. Любители медитации предпочитают для своих упражнений вечернее и ночное время. Бабки-знахарки убеждены, что пиявок желательно ставить вечером и ночью. Случайно ли это совпадение? Вряд ли -если согласиться с тем, что каналы связи с единым информационным полем Вселенной лучше работают, когда кругом тихо и остаются только «пространство, звезды и певец», как сказал поэт по совершенно другому поводу. Ведь и Лев Толстой писал «Войну и мир» по ночам -ибо нормальные люди в это время спали и сочинителю никто не мешал...

### Использованная литература

1. А.Киреев "Как лечат экстрасенсы?" Техника-Молодёжи №7 2005г.

**Чакры**

В этой таблице описаны основные чакры человека, их положение на теле, соответсвие биологически активных точек, знаков Зодиака и планет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Положение** | **Точка\*** | **Значение** | **Планета для мужчины** | **Зодиак для мужчины** | **Планета для женщины** | **Зодиак для женщины** |
| **Внесистемная чакра\*** | | | | | | | |
| **Сахасрара** | Макушка | VG21(20) | Связь с высшими сферами, последующие воплощения |  |  |  |  |
| **Высшие чакры** | | | | | | | |
| **Аджна** | Между бровями | Инь-Тан | Духовное видение | Солнце | Лев | Луна | Рак |
| **Вишуддаха** | Горловая впадина | VC22 | Творческая сила, самовыражение, речь | Меркурий | Близнецы | Меркурий | Дева |
| **Анахата** | Между сосками | VC15 | "Серединный столб" | Венера | Весы | Венера | Телец |
| **Низшие чакры** | | | | | | | |
| **Манипура** | Пупок | VC9 | Центр обмена энергией с другими людьми | Марс | Овен | Плутон | Скорпион |
| **Свадсхистхана** | Половые органы | VC3 | Отношения с другими людьми, секс | Юпитер | Стрелец | Рыбы | Рыбы |
| **Муладхара** | Промежность | VC1 | Связь с нисшими сферами, предыдущими воплощениями | Уран | Водолей | Козерог | Козерог |

**Примечания:**

* **Точка** - биологически активная точка, связанная с данной чакрой.
* **Сахасрара** называется внесистемной, потому что ей на самом деле не соответсвует ни одна точка на теле. Она как бы "виртуальная". В отличие от других чакр, Сахасрару нельзя открыть никаким другим способом, кроме медитации. См. раздел **медитация**.

# МАГИЯ ВЗГЛЯДА

Наверное, многим из читателей знакомо это ощущение: кто-то смотрит в затылок... Оборачиваемся: "взгляд давит". Ученые из американского университета Квинз решили экспериментально проверить это расхожее представление. Добровольцев усаживали посередине комнаты, и на их затылок в определенное время смотрел (или не смотрел) другой человек.

Оказалось: в 95(!) процентах случаев чужой взгляд ощущался достаточно четко. Большинство воспринимало его как мимолетное давление на затылок - будто легкое дуновение ветерка. Напрашивается вывод: глаза человека излучают некую энергию. И хотя механизм этого воздействия до конца не изучен, наука способна его объяснить.

## КАК ЗАСТАВИТЬ ПРИНЦА МЯУКАТЬ

В 1962 году Академия наук Украины выпустила книгу " Биологическая радиосвязь", посвященную передаче мысли на расстоянии. Автор книги, биофизик Б. Кажинский (1889- 1962), многие годы исследовал телепатию и взаимодействие на расстоянии. Подтолкнуло его к проблеме знакомство со знаменитым дрессировщиком В. Л. Дуровым, который еще в 1880 году открыл, а в последующем до тонкости изучил способность животных понимать мысленные приказы человека. Решающее значение в своих экспериментах Дуров придавал силе человеческого взгляда. Особенно таинственна его власть, когда взгляд этот направлен в глаза животного или, как говорил дрессировщик, "куда-то глубже глаз - в мозг животного".

Вот, например, какой эксперимент он продемонстрировал ученым в своем зверинце 21 февраля 1914 года. Члены комиссии попросили В. Дурова мысленно внушить льву Принцу, чтобы он напал на львицу, мирно лежащую в дальнем углу клетки. Знаменитый дрессировщик, славившийся своим гуманным отношением к животным, был против такого жестокого опыта, но "ради научной истины" был вынужден пойти на этот эксперимент. Глядя в глаза спокойно стоящего перед ним льва, он ярко представил себе, как львица Принцесса подкрадывается к куску мяса, якобы лежащему перед Принцем, и что ее желтая лапа с выпущенными когтями вот- вот прикоснется к этому куску. Члены комиссии не успели ничего сообразить, как лев взревел, бросился на львицу и вцепился в нее зубами. Звери мгновенно слились в один катающийся громадный клубок, клетка шаталась и гудела от ударов их тел... Возбуждение долго не оставляло льва, он даже сильно поранил лапой находившегося рядом с решеткой служителя. Успокоил Принца В. Дуров. И опять- таки взглядом. "Лев ходил беспокойно взад и вперед по клетке. Я подошел и поймал его взгляд. Глаза его горели зеленым фосфорическим светом... Вот он лег. Продолжаю, не отрываясь, глядеть на льва, мысленно ласкаю его, пальцами шевелю гриву Принца, чешу у него за ухом, и все мысленно... Он мягко заскулил: "Мияу- мияу", облизнулся и полузакрыл глаза..."

История сохранила немало сведений о подобном воздействии человеческого взгляда. Так, в прошлом веке был зафиксирован случай, когда весьма тщедушный англичанин Буль Падзор на пари в 5 тысяч фунтов стерлингов взглядом остановил и поверг в бегство свору собак, которых на него специально натравили. От его взора собаками овладел панический страх, и они бросились врассыпную, кусая друг друга, а заодно и зрителей. После этого кровавого представления игры подобного рода по всей Великобритании были запрещены...

## "Я ГЛЯЖУ ЕЙ ВСЛЕД..."

Насколько сложными могут быть мысленные внушения через глаза, показывает эксперимент, участником которого 17 ноября 1922 года был Б. Кажинский. По просьбе научной комиссии В. Л. Дуров должен был внушить собаке Марс следующую последовательность действий: выйти из гостиной в переднюю, подойти к столику с телефонным аппаратом, взять в зубы адресную телефонную книгу и принести ее в гостиную. Всего полминуты Дуров глядел в глаза собаке, но все было выполнено точно. А между прочим, как было отмечено в протоколе, кроме телефонной книги, на том же столике лежали еще и другие книжки. К тому же " собака была в передней одна, за ее действиями наблюдал проф. Г. А. Кожевников через щелку открытой двери. Дуров находился в гостиной вне поля зрения собаки".

Только в 1920-1921 годах в зоо-психологической лаборатории Дурова было проделано 1278 подобных опытов (в большинстве своем удачных). При этом успешным внушением занимался не только сам дрессировщик, но и другие люди, знавшие его методику. А методика такова: "Я смотрю через глаза как бы в мозг собаки и представляю себе, например, не слово "иди", а двигательное действие, с помощью которого собака должна исполнить мысленное задание. Одновременно я ярко воображаю себе направление и самый путь, по которому собака должна идти, как бы отпечатываю в своем и ее мозгу отличительные признаки на этом пути собаки (это могут быть трещинки, пятно на полу, случайный окурок или другой мелкий предмет и т. д.) и, наконец, место, где лежит задуманный предмет, и в особенности самый предмет в его отличительных чертах (по форме, цвету, положению среди других предметов и т. п.). Только теперь я даю мысленный "приказ", как бы толчок в мозгу: "Иди", и отхожу в сторону, открывая этим самым собаке путь к исполнению. Полуусыпленное сознание собаки, в котором запечатлелась переданная мной мысль, образ, картина, двигательное действие и т. п., "приказ", заставляет ее исполнить воспринятое задание беспрекословно (без внутреннего сопротивления), как если бы она исполняла свой самый естественный импульс, полученный из ее собственной центральной нервной системы, а после исполнения собака отряхивается и явно радуется, как бы от сознания успешно выполненного своего намерения".

Каков же вывод? А он очевиден: с помощью концентрированного взгляда можно управлять двигательными функциями животных и людей.

## "ЛУЧИ ЗРЕНИЯ"

И все же какое отношение ко всему этому имеют глаза? Когда в 20- е годы В. Л. Дуров демонстрировал Б. Кажинскому силу своих мысленных внушений животным, было замечено, что, если он отводил взгляд даже чуть-чуть в сторону от зрачков животного, оно сразу "приходит в себя". (Кстати, один охотник рассказывал мне, что под взглядом его сеттера перепелки и куропатки цепенеют и не могут улететь. Но выходят они из этого состояния сразу же, как только собака отведет взгляд.) На основании подобных наблюдений Кажинский предположил, что существуют некие "лучи зрения", представляющие собой узкие пучки биорадиационных излучений мозга. Он предположил, что роль своеобразных электромагнитных волноводов играют "палочки" сетчатки глаз, напрямую связанные с мозгом, и что с их помощью мыслительная энергия мозга может концентрироваться и узконаправленно излучаться. Позднее эта гипотеза во многом подтвердилась.

Сегодня некоторые исследователи считают, что основную роль в передаче мыслеобразов играет самостоятельный вид излучения, сопровождающий, в частности, электромагнитные колебания – торсионные (спиновые) поля. Другие ученые говорят о так называемых форм-полях сетчатых полых структур. Одним из первых обнаружил их над пчелиными сотами новосибирский энтомолог В. Гребенников. Высказывается предположение, что палочки и колбочки глаза - те же ячеисто- слоистые структуры - также способны создавать подобное волновое поле. Причем направленность его излучения зависит от направленности взгляда...

Многое еще находится в стадии исследований и гипотез, но факт остается фактом: биорадиационное (используются и другие термины) излучение из глаз человека существует и способно воздействовать на энергетику удаленных биологических объектов (людей, животных, растений...). Последствия такого воздействия могут быть очень разные: от гармонизации внутренних процессов ( экстрасенсорное лечение) до их нарушения - непроизвольного (сглаз) или сознательного (порча).

## ДЫРЯВЫЕ ДОСПЕХИ

Нередко можно услышать, что младенца до трех месяцев никому, кроме близких, показывать нельзя - сглазят. Не исключено, что в этой народной мудрости скрыт глубокий смысл. Современные биоэнергетики считают, что младенцы в первые месяцы жизни особенно чувствительны к чужим энергиям - у них еще нет достаточно сильной защитной ауры. Исследования показали, что биополе малышей в это время примерно в семь раз слабее, чем у совершеннолетних. Они могут заболеть даже оттого, что какое-то время находились рядом с нездоровыми (и вовсе не заразными в привычном смысле) людьми... Так что и на самом деле лучше, если до года вашего ребенка будет видеть как можно меньше посторонних людей. Особенно спящего, когда его защита ослаблена. Да и самим желательно не уделять излишнего внимания чужим младенцам. На Востоке считается, что даже взгляд матери, если он слишком переполнен эмоциями, может причинить вред ребенку и что подходить к малышу нужно только в спокойном состоянии.

Для здорового взрослого человека такие энергетические "инъекции" не особенно опасны: у него существует невидимая защитная оболочка, в ней он как в доспехах. Подобно второй коже, она принимает на себя любые энергетические воздействия извне: воспринимает полезные, предохраняет от вредных. Но иногда и она не выдерживает сильного внешнего удара, "продавливается" или даже " пробивается", пропуская внутрь организма чужую энергетическую "инфекцию". И та сразу начинает перестраивать нас на собственный лад. А наши силы, вместо того чтобы бороться с "интервенцией", начинают утекать из организма через образовавшуюся "пробоину"...

Самым опасным "оружием поражения", по мнению биоэнергетиков, считается взгляд. Говорят, что это своего рода острое шило, которое может не только поцарапать нашу невидимую вторую "кожу", но и, "проткнув" ее, проникнуть внутрь организма и перепрограммировать его.

Как же пробиваются наши незримые доспехи?

Оказывается, далеко не везде они имеют одинаковую толщину. В них есть особо уязвимые места, где "дырку" сделать намного проще. Долгое время у восточных монахов и мастеров единоборств знание об этих "чудесных точках" держалось в тайне и передавалось лишь от учителя к ученику. Но сегодня о них немало известно и науке. Это так называемые "биологически активные точки": через них организм наиболее активно обменивается энергией с внешним миром.

Выяснилось также, что каждая точка связана с определенным внутренним органом и что, воздействуя на нее (с помощью игл, лазера, надавливания, прижигания, а возможно, и взглядом), можно изменить энергетику этого органа, К особо чувствительным биоактивным зонам относятся наши глаза. Их радужная оболочка связана со всеми внутренними органами. Открытие это, независимо друг от друга, в 60-е годы прошлого века сделали И. Пекцели и Н. Лильеквист. Любопытна одна из предыстории. Однажды венгерский мальчишка Игнац пытался добраться до птичьего гнезда. Самоотверженно защищая свое потомство, на него набросилась сова, Короткая схватка, неловкое движение - и у птицы сломана нога. И тут же на желтой радужке птичьего глаза появилась черная полоса. Разоритель гнезд был настолько поражен, что запомнил это на всю жизнь. Этим мальчишкой был будущий знаменитый врач И. Пекцели.

Благодаря открытию проекционных зон на радужной оболочке диагностика заболеваний по глазам сегодня перестала быть привилегией знахарей. Иридодиагностика уже широко используется в современной медицине. При болезни определенного органа соответствующая ему проекционная зона на радужке меняет цвет: на начальной стадии заболевания светлеет, как бы увеличивая исцеляющий световой поток в соответствующий орган, а в хронической фазе становится темной. Отсюда напрашивается вывод: через глаза можно не только узнать о состоянии внутренних органов, но и воздействовать на них. Каково будет это воздействие, зависит от той информации, которая попадает в них.

## ОКНО ДЛЯ ДУШИ

Часто душа влияет на чужое тело так же, как и на свое собственное, как, например, при воздействии дурным глазом. Древние считали глаза окном, через которое душа попадает в тело и покидает его. А еще были убеждены, что этим же путем люди могут обмениваться друг с другом "добрыми" и " злыми" духами (демонами), которые живут внутри их. Отголоски этих верований можно встретить даже в Библии: "Ибо извнутрь, из сердца человеческого, исходят злые помыслы... завистливое око" (Марк, 7,21). Или: "Светильник для тела есть око. Итак, если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло; если же око будет худо, то все тело твое будет темно" (Матфей, 6,23).

Подобные "суеверия" удивительно живучи. О том, что взгляд злых людей "ядовит" и несет порчу, еще в XIII веке говорил философ и богослов Фома Аквинский (1225-1274). Он был убежден, что глаза "посредством особого излучения заражают воздух на значительном расстоянии".

Немало о "дурном глазе" можно было услышать и в более поздние времена. В XV веке два монаха-инквизитора Я. Шпренгер и Г. Инститорис написали свою знаменитую книгу "Молот ведьм", ставшую роковой для многих невинных людей. И хотя этот трактат с полным основанием можно отнести к наиболее мракобесным книгам в истории человечества, он содержит в себе немало тонких наблюдений. Например, такое, касающееся "дурного глаза". "Может случиться, что мужчина или женщина, бросив взгляд на тело (человека), производит в нем некоторые изменения с помощью дурного глаза, воображения или чувственной страсти... Сила воображения легко отражается в глазах вследствие их чувствительности и близости центра воображения от органов чувств. Если глаза полны вредительских свойств, то может случиться, что они придают окружающему воздуху дурные качества. По воздуху они достигают глаз (человека), на которого смотрят, и достигают через них внутренних его органов... При этом воображение того, кто полагает, что может заразиться, имеет тут большое значение". Сегодня мы вынуждены признать, что в этом вопросе инквизиторы были довольно близки к истине. Эксперименты В, Дурова и его последователей подтвердили, что эмоциональное состояние способно передаваться через взгляд.

Но авторы "Молота ведьм", судя по всему, говорили не только об " эмоциональной заразе". "Страдающий болезнью глаз человек может временами своим взглядом навести порчу на того, кто на него посмотрит. Это происходит потому, что глаза, полные злых свойств, заражают окружающий воздух, через который заражаются и здоровые глаза того, кто на них посмотрит. Заражение передается по прямой линии... Опыт позволяет воочию в этом убедиться..." Это уже нечто, похожее на вирусное заболевание. На протяжении многих лет материалистическая наука подобные утверждения относила к разряду "выдумок мракобесов", но всему свое время. Постепенно набирает силу новая наука о тонкоэнергетических взаимодействиях - эниология. И последние исследования в области так называемых дистантных взаимодействий показали, что многие из древних "суеверий" не так уж и беспочвенны. В частности, эксперименты, проведенные академиком В. П. Казначеевым в Институте общей патологии и экологии человека (Сибирское отделение Российской академии медицинских наук), убедительно показали, что лазерный луч определенного диапазона может переносить информацию, способную на расстоянии заразить вирусами (!) совершенно изолированную среду (даже в запаянном стеклянном сосуде). Если "лучи зрения" хоть в чем-то подобны лазерным (а такая версия имеет серьезные основания), то не исключено, что и они способны переносить вирусные заболевания.

Другими словами, для нашего организма далеко не безразлично, куда смотрим мы и кто смотрит на нас..

# Чтение ауры

Аура представляет собой свечение (свет) вокруг тела. Любого человека можно научить распознавать ауру. В этом нет ничего мистического или магического. Любой человек может научиться и на практике освоить умение определять связь того, что он видит, с заболеванием.

Большинство из нас на подсознательном уровне знают о существовании ауры, и это проявляется несколькими способами. Иногда, входя в комнату, мы как бы «сталкиваемся» с тем человеком, аура которого совпадает с нашей. Ауры имеют цвет (некоторые могут различать их), вот почему некоторым людям подходят определенные цвета. Мы все часто ощущаем, когда что-то происходит с человеком, особенно с родными. Это не обязательно проявляется отсутствием улыбки на лице или блеска в глазах, это такое ощущение, которое мы не можем объяснить. Подходящим словом здесь будет «интуиция». Аура может быть увидена в пределах нескольких сантиметров от тела, но ее способность передачи не имеет границ. Постоянное притяжение в комнате ответственно за соединение или встречу двух волн определенной длины, в этом случае слово «телепатия» представляет собой часть ауры. Каждый из нас когда-либо предчувствовал, что телефон вот-вот зазвонит, и звонок раздавался на самом деле. Звонил ваш лучший друг.

Для удовлетворения официальной науки нужно, чтобы аура имела какие-либо показатели. Но так как аура представляет собой жизненную энергию, сомнительно, что вообще возможно измерить такую энергию в ближайшем будущем. Фотографирование по Кирлиану — это процесс фотографирования энергии, излучающейся с выступающих поверхностей тела. В отличие от точных методов традиционной медицины, которые могут измерять тепловую энергию, фотография Кирлиана может определять не только температуру, но и другие электромагнитные поля.

С помощью этого точного метода можно преобразовать энергию ауры в двух- или трехмерное изображение.

Те, кто умеет считывать ауру, могут распознавать цвета и вместе с этим определять общее состояние здоровья. Кроме того, они сравнивают ауру с меридианами или энергетическими каналами, которые проходят по телу.

«Черные» цвета часто наблюдаются над головой, если у человека депрессивное состояние, так как энергия (часто называемая «белым светом») не может пройти через чакру и достичь верхней части тела. Если аура уменьшается вдоль меридиана, будет отмечаться ее углубление.

Чтение ауры является полезным способом в сочетании с другими диагностическими приемами, и не следует применять этот способ отдельно.

## Как научиться читать ауру

Первый шаг — это умение распознавать ауру. Возьмите коробку из картона и обтяните ее черным материалом. Поставьте коробку на стол, а позади нее свечу. В комнату не должен проникать свет. Тренироваться следует в ночное время.

Поместите свою руку в коробку, и вокруг руки появится небольшое свечение. Оно может быть один или два сантиметра в ширину или может располагаться между пальцев. Если вы не можете ничего увидеть, зажгите еще свечу и продолжайте освещать комнату из-за коробки, пока не будете различать свечение. Попытайтесь сфокусировать внимание на энергетическом уровне. Если вы чувствуете себя уверенно, начните обследовать другие части тела, используя тот же самый способ, когда свет от свечи не попадает на обследуемую область.

Затем вы можете попросить друга или родственника поучаствовать в эксперименте, и попытайтесь обследовать его руку. Через некоторое время вы сможете сразу различать ауру, встретив кого-либо в темной комнате. В конце концов, с приобретением опыта, вы сможете различать ауры при любом освещении, хотя в темном помещении это сделать значительно легче.

Вы также можете различать или ощущать цвет ауры. Этот цвет обычно отражает состояние здоровья человека. При нормальном самочувствии аура имеет определенный цвет. Если же человек чувствует себя плохо, тогда цвет может изменяться в процессе выздоровления (или наоборот, если ему становится хуже). Нет цвета, который был бы «здоровее» другого; как правило, признаком здоровья является яркость. Установлено соотношение зеленого и желтого цветов, которые производят успокаивающее действие на мозг (что было проверено электрическими тестами на мозге человека). Но нельзя сказать, что желтая или зеленая аура является признаком здоровья.

Чтобы применять этот способ с диагностической целью, необходимо, чтобы каждый практикующий врач мог соотносить ауру с энергетическими меридианами или каналами.

# Развитие чувствительности

## Владение чувствительностью к биологическим полям живых объектов.

Москва, 1977

## ВСТУПЛЕНИЕ

Вокруг каждого из нас и любого живого организма существует биологическое поле (биополе). Вокруг человека поле большей интенсивности, чем вокруг животного. Измерить биополе какими-либо приборами не представляется возможным. Работа в этом направлении ведется, а пока данное биополе можно ощущать самим человеком. Следует отметить, что это делается в угоду тем, кто не может чувствовать поля. Если бы все люди могли это делать, то вопрос о наличии поля, его фиксации, не существовал бы. В результате опыта обнаружено, что у здоровых людей поле симметрично и равномерно. У больных неравномерное, смещенное. Чувствительность разрабатывается определенными тренировками и развивается сосредоточением, а также другими положительными чертами характера. Перед занятиями необходим отдых. Для занятий выбирается удобное место и соответствующая обстановка. Тренировки лучше всего проводить на голодный желудок, в течение семи минут каждый день. Важна последовательность занятий. Перерывы в занятиях недопустимы. Прием алкоголя вызывает трехдневный перерыв в тренировках. Нельзя заниматься больному. Цель курса - воспитать в себе чувствительность к полю, диагностировать людей, исправлять их поля, а в будущем приобрести искусство предупреждать болезни. При занятиях вести учет солнечной активности. Постараться заметить, определить, способствует или ослабляет эффект солнечная активность. Нежелательно заниматься с 12 до 14 и с 18 до 20 часов. В результате потребления алкоголя, т. Е. В результате химических процессов, в организме ослабевает синапсис (соединения между нервными клетками), поэтому ослабевают импульсы и в мозгу. При попытке делать упражнения после приеме алкоголя возникают ненормальные нагрузки на нервную систему. Оптимальная температура + холодными конечностями не рекомендуется проводить тренировки.

Все упражнения делать при полном сохранении сознания. Смысл всех занятий - постоянное развитие сознания. Всякую партизанщину из подкоркового полушария исключить. Все упражнения делать с легкостью, чтобы они доставляли удовольствие. В случае появления неприятных ощущений - сразу закончить. Выполнение упражнений ведет к исчезновению головных болей и способствует развитию положительных стабилизирующих функций организма. Это легко будет ощутить после 10 - 15 недель занятий. К примеру, некоторые индивидуумы будут легко вставать по утрам, чего раньше не наблюдалось, улучшается сон, приобретается уверенность в поведении. Знание основ анатомии обязательно. В тексте следует нумерация недельных занятий дома. Первая часть (22 пункта) рассчитана на полгода. "Изюминкой" или "ключиком" к достижению успеха является правильное глубокое сосредоточение. Проработка "Практического курса сосредоточения" Вуда ( Петроград, 1917 г. ) ускорит усвоение задачи в два раза, а занятие йогой еще больше сократит время обучения.

## 1 Занятие

Научиться расслабляться. Аутогенная тренировка не годится. Цель расслабления - развитие сознания, его устойчивости. Расслабляться и получать в сознание импульсы от мышц (тяжесть, покалывание, теплота, неудобство) - т. Е. Ощущение через сознание. Расслабиться и обратить внимание на правую ногу, на стопу, отвлечься от посторонних раздражителей. Все, что идет от стопы, ощущать, воспринимать сознанием. Далее перенести внимание на часть ноги до колена, повторить восприятие. Затем - до бедра. Проделать это же с другой ногой. Выход из этого и других упражнений: сброс восприятий. Глубокий вдох и выдох три раза. Делать семь дней.

## 2 Занятие

Три дня делать упражнения только с левой ногой. Разделять ее на части: ступню, икру, бедро. Тратить на ощущение каждой части ноги по 2 минуты. При переходе последовательно с одной части на другую, ощущение от предыдущей должно проходить, исчезать. Следующие три дня заниматься с обеими ногами. Лучше делать способом мысленной зоны, в пределах которой заключено внимание. Если это трудно, то путем быстрого переключения с одной ноги на другую и наоборот, добиться одновременного ощущения.

## 3 Занятие

Лежа уйти в себя. Сосредоточиться на руках, которые должны расположены вдоль тела ладонями вниз.

1 День - правая рука,

2 День - левая рука.

3 День - обе руки вместе.

Остальные дни тоже, как и в случае с ногами, руки делятся на ладони, предлоктевой сустав, предплечье, плечо.

## 4 Занятие

Как всегда, сосредоточиться.

1 День чувствовать импульсы от ног,

2 День - от рук. 3-6 Дни от рук и ног вместе. Также как и раньше, делить руки и ноги на части. Добиваться ощущения как от чего-то единого.

7 День - ощутить тепло от одной правой руки.

## 5 Занятие

1-3 дни ощутить сосредоточение на своем теле вообще.

4-6 Дни проходить медленной волной снизу вверх до головы и обратно (голову не включать). Это подготовительное упражнение (2-5 минут). Основное упражнение: 1-2 день. Ощущать только от него исключительно импульсы тепла. Делать, начиная, от ступней до бедер, и с бедер до ступней в обратном порядке.

2 День - упражнения с руками.

3 День - с руками и ногами вместе. Остальные дни тоже. Во всех случаях ощущать только импульсы тепла.

## 6 Занятие

Как всегда, расслабление, сосредоточение на своем теле. Найти тепло правой ладони, усилить его и перенести выше ладони. Передвигать постепенно. Медленно дойти до плеча, пройтись по поверхности груди, зайти на левое плечо и, спустившись вниз по левой руке, выпустить Тепло через кончики пальцев на левой руке. Если сначала не получится, то тепло прогонять по одной руке туда и обратно. Заниматься 7 дней.

## 7 Занятие

Делать, обязательно сидя, упражнение: руки должны лежать или висеть на коленях. В течение 3 дней перегонять тепло из одной руки в другую и наоборот. До 5 циклов за сеанс. Следующие 3 дня вызвать нагрев обеих рук сразу до плеч, а затем снизить нагрев с обеих рук параллельно. Снять тепло совсем. Чтобы тепло не застревало, надо медленно выдыхать, тогда тепло довольно легко выталкивается.

## 8 Занятие

До сих пор были упражнения внутреннего характера. Начинается следующий этап: выход на пространство. Для этого необходима активация рук. Есть, например, такой способ: локти расположить горизонтально, левая ладонь растопырена и неподвижна. Правой, слегка касаясь, вращать по левой ладони, не заезжая на пальцы. Затем развести руки в стороны и ступенчатым движением сблизить, сводить обе ладони. Уловить поле. Запомнить это ощущение.

## 9 Занятие

Еще способ активации. Поднять руки невысоко и расположить ладони горизонтально, полностью расслабив их. Быстро покачивать, вибрировать одними кистями в параллельных плоскостях 3-4 секунды, затем опустить прямые руки вниз и покачивать 3-4 секунды. Как и на предыдущем занятии, делать "гармошку". Еще способ: умывать руки. Каждый раз после любой активизации и упражнения необходимо сбрасывать информацию с рук. Для этого надо встряхнуть кистями не сильно в направлении пола или земли. Сенситивы (люди, имеющие способность видеть поля других людей)видят при этом поле вокруг рук, при стряхивании оно отделяется от рук и расплывается по земле. Упражнение. Делать сидя перед столом. Положить на стол две бумажки: белую и черную размером с полтетради. Активизировать руки. С большой высоты приблизить руку к белой бумаге. Запомнить ощущения. Сбросить информацию. Проделать тоже самое над черной бумагой. Уяснить разницу. Далее, определить границу перехода с белой на черную и наоборот. Запомнить ощущения. Сбросить информацию. Определить, какая рука чувствует лучше, правая или левая. Проделать опыты с другими предметами дерево, стекло и т. п.

## 10 Занятие

Организм подготовлен. Наступила возможность переходить к ощущению поля человека. Для этого надо повторить все ранее имевшие место упражнения минимум по одному разу. В отдельной тетради записать на основании воспоминания (именно воспоминания)все ощущения от этих упражнений. Заниматься уже можно больше. Все упражнения по диагностике делать только стоя. В частности, следующие упражнения надо делать с партнером. Партнер должен сесть, поднять правую руку, вы должны издали приближать свою руку ладонью вперед и поймать ощущение от поля. Запомнить.

## 11 Занятие

Сидя. Положить на стол синюю и красную бумажки (материал). После активизации руки приблизить руку то к одной, то к другой бумажке. Запомнить ощущение, которое дают цвета. При этом использовать более активную руку. Спектр ощущений, таким образом, расширяется. Следующее упражнение. Стоя, исследовать у партнера одну руку, потом другую. Запомнить и уяснить разницу. Собственная рука при этом должна быть расслаблена. Определить границу между своей и чужой рукой. Определить способ модуляции своей руки (из стороны в сторону или поступательно).

## 12 Занятие

Занятие с партнером. С нескольких метров приближаться своей рукой без активации к руке исследуемого. Как только поле ощутится - отвести свою руку в сторону, по пропаданию поля определить площадь излучения. Следующее упражнение (очень важно). Заниматься минимум три раза в день состоит в развитии чувствительных подушечек пальцев и их торцов. Активизировать руки. Взять большой палец левой руки и водить по подушечке большого правой. Касаться легко. Сменить руки. То же самое повторить с торцами пальцев. Запомнить ощущения.

## 13 Занятие

1. Продолжить разрабатывать подушечки пальцев, найти чувствительные точки.
2. Продолжать разрабатывать торцы пальцев, также найти чувствительные точки.
3. Взять руки к рукам, пальцы к пальцам и поднять над головой. Найти ощущение от этого в пальцах.
4. Переход на ощущение поля другого человека. Найти этап. Пациент должен встать, руки по швам, глаза закрыты. Активизированной рукой путем покачивания к партнеру определить размер поля. Делать упражнение одной рукой, пока более активной. Исследовать со всех сторон.
5. Сбросить информацию.

## 14 Занятие

Продолжать прорабатывать подушечки и торцы сразу всеми пальцами, делать упражнение по 2-3 раза. Соблюдать вход и выход из упражнения. Следующее упражнение. Два белых и два черных куска бумаги положить на стол. Левую руку поочередно держать над белым и черным. Заметить усиление впечатлений или ослабление их. Неподвижная рука является антенной, а другая контрольной. Антенна воспринимает информацию. Работа с партнером. Проверить поле сразу двумя руками. Найти первую границу на уровне головы. Запомнить расстояние. Начинать с расстояния 1 см. Сначала делать только спереди, потом только сзади. После прочувствования тепла сбрасывать информацию.

## 15 Занятие

Продолжать прорабатывать подушечки и торцы. Повторить упражнение "антенна". Обратить внимание, как влияет экран, то есть белая или черная бумага под второй рукой. Определить расстояние прочувствования бумаги с экраном и без него с помощью активной руки. Неактивная рука неподвижна. Работа с партнером. Определить качество поля: объем, плотность, симметричность, рыхлость, колкость и т. д. Объем определить с головы до ног, слева и справа. Дополнительные сведения: в случае если торцы и подушечки пальцев плохо "пробиваются", можно рекомендовать следующие меры: для лиц, не занимающихся йогой придется все же внимательно прочесть какой-либо из трудов йога рамачараджа "наука о дыхании индийских йогов" или "хатха-йога" (раздел о психическом дыхании) или какой-нибудь учебник пранайама. Затем рассчитать свой физический биоритм, найти фазу положительного полупериода и, спустя три дня после нулевого дня, делать с восьми до десяти часов утра психическое дыхание, сопровождая его выходом энергии через торцы или подушечки пальцев. На протяжении 3 - 4 дней делать каждый раз около 10 - 15 дыханий. Эффект при этом полностью обеспечивается.

**Примечание:** Если найденное время для упражнения совпадает с полнолунием, то непременно следует воздержаться от них на 4 - 6 дней. Есть еще простой метод: делать упражнения по пробиванию точек на пальцах во время грозы, но не увлекаться. Упражнение не должно занимать больше 10 - 12 минут.

## 15 Занятие

На протяжении месяца вперед заниматься активизацией торцов и подушечек каждый день. Через эти каналы фаланг пальцев воспринимается тонкая информация. Это понадобится в будущем при составлении диагноза. Далее следует переход к обследованию поля человека. Сначала вспомним общие положения. Вы должны иметь приятную опрятную внешность, быть спокойным, не суетиться. Необходимо избегать одежды из синтетики. Перед обследованием расслабить ремень, снять с руки кольцо и часы. Пациент тоже должен освободить свои карманы от металла. Располагать пациента надо к югу, спиной к северу, а лежачего - головой к северу. Не следует проводить обследование во время грозы, сильной влажности, в плохом настроении, самочувствии, в нулевые дни собственных физических и эмоциональных циклов и после принятия алкоголя. С целью нагревания рук (например, зимой) не следует их мыть теплой водой, поскольку электропроводность нарушается, а вместе с ней и эффективность обследования. Руки следует греть над газом, у батареи или йоговскими методами. Во время обследования надо избегать " генерации" собственных рук, а если это пока не достигается, то, по крайней мере, вкладывать в излучение "благоприятную информацию". Если во время обследования возникают неприятные ощущения, то вспомнить упражнения, когда прогонялось тепло, прогнать ощущение вместе с теплом. Ели же это не помогает, и после сеанса обследования возникает нарушение самочувствия, головные боли, то это означает:

* а) вы не только "генерировали", а даже интенсивно "принимали".
* б) перед вами больной человек.

Занятия по данному курсу обязывают вас прекратить, по возможности, эмоционально реагировать только сознанием. Это гарантированно избавит вас от перехода болезни организма пациента в ваш организм. Не следует тренироваться на тяжело больных людях, а также на детях младше 10 лет. Итак, в обследовании существует определенный порядок, которого следует придерживаться всю жизнь вне зависимости от любых условий.

### Общие правила

1. Время процедуры - не более 8 минут.
2. Запись пациента по форме.
3. Очередность: сначала обследуется общее поле с оценкой плотности, объема, симметричности, потом следует поле органов по зонам. Сначала исследуются левые органы, потом правые. Сначала спереди, потом сзади.
4. Соблюдение корректности. О замеченных нарушениях пациенту не говорить
5. Начинать обследование слабо активной рукой.
6. Начинать обследование после минутного сосредоточения на этом предстоящем обследовании. При этом содержание мысли следующее: "я буду воспринимать только поле пациента".

### Порядок обследования

1. Общее поле.
2. Поля органов по зонам:
   * Спереди: голова над макушкой, сбоку черепа, ухо, щека, лоб, глаза, нос, рот челюсть, губы.
   * Шея щитовидная железа, горло, гланды.
   * Легкие сердце, молочные железы у женщин.
   * Область живота, печень, желудок, поджелудочная железа, прямая кишка, тонкие кишки, половые органы.
   * Ноги, суставы, мышцы бедра, голени, стопы.
   * Руки.
   * Сзади: затылок, продолговатый мозг, первый грудной позвонок.
   * Грудная клетка сверху донизу, талия, почки, таз, верхняя часть.
   * Ноги, руки.
   * Позвоночник. Запомнить эту программу. Произвести обследование пациента, строго соблюдя последовательность программы и постараться запомнить все ощущения. Следует помнить о следующем: рука все время находится в медленном движении и, если есть нарушение поля, то информация отстает, т. К. Пока в мозгу происходит обработка, рука уже не уходит в сторону.

## 17 Занятие

Произвести обследование поля человека строго по программе. Задача заключается в запоминании ощущений и в сокращении времени обследования. Перед исследованием позвоночника вспомнить асимметрию поля, увеличенные поля органов, т. Е. Нарушения полей и, проверяя позвоночник, проверять себя. Каждый сегмент соответствует тем или иным органам. После того, как почувствовалось поле, сбрасывать информацию.

## 18 Занятие

Обследовать 3 - 4 человека по программе. Форма записи в отдельную тетрадь: фамилия, возраст, место работы. Графа о нарушении поля. Графа " жалобы". Купить пакет молока небольшой жирности, принести в сумке (не в руке), дома довести до комнатной температуры. Разлить в два высоких сухих стакана. Один контрольный сразу поставить в теплое место, а другой поставить перед собой и после активизации торцов, подушечек, ладоней, а также "гармошки" охватить стакан обеими ладонями, однако не касаясь пальцами. Представляя, что с рук стекает энергия. Держать 5 минут. Затем снова активизировать торцы и подушечки и одной рукой сверху "щепоткой" приблизиться к стакану на расстояния до 5 см. Держать, делая вибрирующие движения этой рукой на протяжении 5 минут. Затем поставить облученный стакан не ближе 30 см к контрольному. Каждый день на протяжении недели следить, измеряя линейкой высоту образующейся сывротки и зарисовать. Найти разницу в стаканах, наличие пузырьков и т. п. Смахнуть сметану и попробовать на вкус.

## 19 Занятие

Разлито молоко в три стакана. Второй облучать только торцами, делая колебательные движения, также предварительно активизировав их. В конце недели все записать и зарисовать. В результате этого сыворотка во всех трех стаканах должна быть разной высоты или сильно различаться ("пещеристость" простокваши или разный вкус).

## 20 Занятие

Обследовать поле 4 - 5 человек точно по программе. Зарисовать контуры людей и их поля. По окончании работы проверить, не изменилось ли поле, сравнить с первыми ощущениями. Если изменилось поле, значит при обследовании вы допустили эмоциональное воздействие на пациента и довольно сильно " генерировали" с кончиков пальцев. Интенсивно генерировать необходимо было в случае с молоком, а с пациентом, напротив, не следует этого делать. Впредь на это необходимо обращать внимание. При работе с пациентом вопросы задавать осторожно. Повторить опыт с молоком, но предварительно каждый день делать не меньше 20-30 полных классических йоговских дыханий. Во время облучения стаканов подушечками и торцами выдохи делать очень резкие. В результате третьего опыта разница поведения содержимого стаканов будет вполне контрастной.

## 21 Занятие

Обследовать 5 - 6 человек строго по программе. Некоторые пациенты все же могут ощущать улучшение своего состояния после вашего обследования. Далее следуют некоторые основные приемы удаления боли у пациентов, хотя данный курс не ставит своей целью обучение магнетическому лечению. Свойство "отторжения" из организма неблагоприятной информации приобретается неизбежно, но это таит в себе опасность заболеть той самой болезнью, что и у пациента, поэтому это надо делать правильно. С другой стороны, если вы настроены к кому-либо недоброжелательно и обследуете его, то вполне возможно, что этим в немало навредите последнему. Самый лучший, точнее гарантированный, способ не сделать никому другому плохо - это избавиться самому от всех отрицательных побуждений в адрес окружающих, поскольку информация с помощью мысли передается мгновенно, не давая времени анализу. В этом смысле данный курс ведет к приобретению одного из прекрасных и ценных качеств человека - любви к окружающим. После проведения сеанса совершенно необходимо сбросить информацию из рук и вымыть руки холодной водой. В особых случаях необходимо принять холодный душ. Моя руки и находясь под душем, создайте струю воды, по которой уверенно мысленно ведите из себя отрицательную информацию, замыкая ее на земле. Итак, расположив пациента на расстоянии, как было указано выше, и, расслабившись, делают пассы на расстоянии 2 3 см от тела на протяжении 5 - 8 минут.

1. **Гипертония** Поле в области затылка увеличено. Встав сзади сидящего пациента обеими руками, скрестив их, начиная со лба, делать пассы через макушку, затылок и разойтись через плечо. Затем ото лба через макушку, шею, позвоночник, копчик, разойтись в стороны, конец, сброс, 3 - 4 минуты.
2. **Гипотония** Никогда не делайте пассы сверху вниз. Встав сзади сидящего пациента, скрещенными руками делать пассы от плеч-шеи-затылка к макушке, 3 мин. Затем копчик, позвоночник - 3 минуты. Второй вариант. Левую руку держать под затылком, пассы только правой.
3. **Головные боли** Место локализации боли (затылок, шея, позвоночник, копчик, ноги, пятки). Конец. (Руки скрещены).
4. **Сердечные боли** Вращением по часовой стрелке рукой сначала правое, а потом левое плечо пациента. Рука, палец безымянный. Конец.

После любого лечения обязательно производится закрепление информации в следующей последовательности:

1. Встав впереди пациента правой рукой делать пасс начиная со лба до ступней посреди тела.
2. Одной рукой слева направо на уровне плеч.
3. Другой рукой слева направо на уровне плеч.
4. Повторить п. 1 двумя руками.

**Напоминание:** вымыть руки холодной водой.

### Общие замечания

1. Пассы руками с вкладыванием в них излучения свежего потока энергии практически во всех случаях сопровождают так называемые меридианы или каналы кернака, на которых расположены китайские точки. Это своего рода волноводы, по которым проходит так называемая жизненная энергия или прана, как ее уже свыше двух тысячелетий называют индусы.
2. Во время сеансов магнетического лечения надо соблюдать условия полярности. Находясь спереди от пациента, правой рукой манипулировать у левой части тела пациента, а левой рукой - у правой. Зайдя сзади пациента, скрестить руки а если неудобно, то делать одной рукой поочередно.
3. Избегать ориентирования собственной головы на восток, поскольку в это время возможен максимальный поток неблагоприятной информации, особенно от пациента.
4. Нежелательно использовать в качестве приемной ваше собственное жилище, поскольку оно будет превращаться в скопище отрицательной информации.
5. Почти любой больной орган дает увеличенное поле: печень, например, после приема алкоголя "светит", т. Е. Дает увеличенное поле свыше 20 дней. Желудок после отравления - 5-6 дней. Больные раком начинают выдавать "холодные провалы" в районе мест локализации еще задолго до того как попадают в больницу. В случае обследования или работы с больными раком совершенно необходимо принять холодный душ.

Из вышесказанного видно, насколько серьезны и важны вопросы магнетического лечения. Без специальных руководств заниматься этим не следует, отчасти потому что магнетический метод лечения охватывает весьма малый круг болезней, и иногда может рассматриваться лишь как временная помощь. К примеру, магнетизмом можно весьма эффектно убрать зубную боль, но вырвать зуб невозможно, поэтому следует обратиться к стоматологу. С одной стороны, медики бессильны, например, перед эпилепсией, зато магнетизм дает прекрасные результаты. Или, например, в случае переломов магнетизм дает в три раза более быстрое зарастание. В заключение скажем, что сущность магнетизма состоит в насильственном наполнении жизненной энергией организма пациента за счет более здорового, т. Е. Магнетизера, поскольку организм больного не справляется с пополнением новой энергией и выводом отработанной самостоятельно.

## 22 Занятие

Два сухих стакана наполнить водопроводной водой. Один контрольный. После активизации подушечек облучить стакан "гармошкой", сопровождая резкими выдохами отдохнуть, активизировать торцы, облучить щепоткой, держа за донышко и поставить на отстой. Определить поле облученного и контрольного. Через полчаса проверить поле на ПХ лакмусовой бумагой. Несколько дней проверять поле. ( Записывать, зарисовывать).

### Диагностика

В наше время, как правило, почти все люди больные, это и есть самое большое достижение медицины. Поэтому почти любой человек, подлежащий обследованию, чем-то болен. Найдя у него больной орган, следует оставить около него активную руку, а над его головой неактивной рукой отыскать участок, который покажет зону. Точку записать, зарисовать. Заниматься следует как можно больше. Всегда находить участок на голове, соответствующий больному органу. Сокращать время обследования. Повторить 4 раза опыты с молоком по схеме: 1 стакан контрольный, 2 облучается один раз подушечкой, 3 облучается каждый день(6 дней). Облучение сопровождается резкими выдохами. Каждый день проверять поле сверху над стаканом. (Зарисовать). В заключение необходимо добавить, что занятия свои, работу, отдых надо оптимально планировать, чтобы добиться максимума успехов. При этом совершенно необходимо взять за правило развитие и упорядочение своего дыхания. Для этого надо пользоваться полным классическим йоговским дыханием. Дыхание станет спокойным, поверхностным, с тенденцией к большой паузе после вдоха. Это будет означать что кровь насытилась кислородом и произошло некоторое оздоровление вашего организма.

**ЭФФЕКТ КИРЛИАН**

*Оказывается, наши учёные ещё в 30-х годах научились фотографировать биополе (ауру) живых организмов. И молчали об этом, как рыбы! Статья сильно сокращена и нет иллюстраций, но всё равно представляет немалый интерес.*



Настоящая работа посвящена описанию эффекта Кирлиан, способов его использования и схемному построению устройств его реализации.

Огромной ценностью обладают открытия и изобретения человечества, позволяющие раскрыть тайны и загадки Природы и Человека. Одно из таких открытий - изобретение супругов Кирлиан, открывшее человечеству новое универсальное понимание жизни и смерти. Еще в далекие времена люди считали, что у каждого человека есть энергетическое поле, служащее ему защитой. И всегда у человека было стремление увидеть и исследовать его. Древние пытались, и небезуспешно, как-то зафиксировать это поле на тончайших пластинках из некоторых металлов.

В 1777 году профессор Лихтенберг, изучая электрические разряды на покрытой порошком поверхности изолятора, наблюдал характерное свечение. Спустя почти столетие это свечение было зафиксировано на фотопластинке и получило название "фигур Лихтенберга". В России в середине прошлого века известный по тем временам учёный Наркевич-Иодко, поверив крестьянину, видевшему разноцветные света вокруг людей невооружённым глазом, изобрёл очень простое электрическое устройство, позволившее запечатлеть это свечение на фотопластинке. Светился только что сорванный с ветки листок, медленно теряя сияние по мере угасания. Приятным ровным светом лучилась рука поместного церковнослужителя после молебна, но почему-то светлый круг разрывался и угасал при появлении негатива. Яркими искрами вымащивалась дорожка от руки юноши к руке предмета его тайных воздыханий. У заболевшего вдруг человека свечение очень сильно менялось: появлялись тёмные точки, пятна, сужалось и превращалось в рваные куски некогда ровное поле. Эти снимки публиковались в различных журналах и вызывали очень много вопросов и споров. Ученый же был сторонником научных взглядов на природу формирующихся картин: " Человеческий организм постоянно вырабатывает электричество в нервных тканях и представляет собою своеобразную электрическую батарею, постоянно обменивающуюся зарядами с окружающим пространством". В 1882 году его открытие нашло свое признание. Свой способ фотографирования Наркевич-Иодко назвал электрографией. О Якове Оттоновиче говорили как о человеке, опередившем своё время. Ему удалось найти применение своему открытию. Он предсказал возможность использования метода для определения психологической совместимости людей. Основываясь на многократных опытах, он заметил разницу в электрографической картине одинаковых участков тела больных и здоровых, утомлённых и возбуждённых, спящих и бодрствующих людей. С 1890 года Яков Оттонович работал в Институте экспериментальной медицины вместе с прославленным Павловым. Почётными членами этого института были Луи Пастер и Вихров. Широким был круг исследуемых проблем. Одновременно с работами Наркевича-Иодко фотограф-любитель Монюшко сообщил о возможности фотографирования излучений с помощью искры. Демонстрационные опыты Николы Тесла в 1891-1900 годах наглядно показали возможность газоразрядной визуализации живых организмов. Тесла получал фотографии разрядов обычной фотосъёмкой. Фотоаппарат снимал в токах высокой частоты предметы и тела. Но сложность использовавшейся тогда аппаратуры для получения электрографических снимков препятствовала широкому распространению метода. Электрографические снимки делали знакомые с трудами предшественников Битнер, Погорельский, чешский физик Навратил, американец Нифер, немец Цапек. Все говорили о фиксации неизвестных науке видов излучения. С 1905 года, под напором новых идей в физике и революционной ситуаций в обществе, эти работы были надолго забыты.

И только в тридцатые годы российские ученые супруги Кирлиан снова занялись этими исследованиям.

В течение 10 лет супруги Кирлиан в домашней лаборатории создавали прибор, дающий возможность производить исследования свечения объектов в электромагнитном поле (в качестве источника высоковольтного высокочастотного напряжения был применен видоизменённый резонанс-трансформатор Тесла, работающий в импульсном режиме), делали тысячи высокочастотных снимков изучая механизмы и возможности неведомого прежде явления. Качество изображений было намного выше, чем у Наркевича-Йодко и всех, кто повторял его работы. Новый метод исследования дал возможность диагносцировать болезни на ранней стадии их развития и не только у растений, но и у человека. По снимкам можно провести раннюю диагностику, можно выявить рецидив болезни, можно объективно оценить терапевтическое действие химических препаратов. В процессе исследований ученые обнаружили еще один любопытный факт: разрядный процесс находиться в зависимости не только от болезненного, но и от эмоционального состояния объекта. Изобретение супругов Кирлиан позволило открыть окно в неизвестность. Их разработки были защищены двадцатью одним авторским свидетельством.

Но немногие ученые успели заглянуть в этот мир. Постановление "Гостехники" поставило работы супругов Кирлиан в разряд совершенно секретных, закрытых тем. Только спустя четверть века со времени получения первых результатов, супруги смогли опубликовать подробный рассказ о сути своего изобретения (визуальное или приборное наблюдение свечения газового разряда, объекта при помещении последнего в электрическое поле высокой напряженности) и результатах исследований. Вышедшая в издательстве "Знание" брошюра "В мире чудесных разрядов" стала настоящей сенсацией. У супругов не было возможности закрепить за собой авторство, и через некоторое время их изобретение приобрело широкое распространение в других странах. Страна потеряла приоритет и валюту, но исследователи приобрели известность. Зарубежные ученые, проверив метод и убедившись, что это принципиально новый ключ к тайнам природы, назвали мерцающие излучения живых и неживых объектов ЭФФЕКТОМ КИРЛИАН, навеки вписав имя исследователей в историю науки.

Немецкий ученый, врач П. Мандель рассматривает кирлиановские изображения как фотографии энергетического потока, определяющего жизнедеятельность человека. Он высказал предположение, что характеристики газоразрядного свечения пальцев рук и ног связаны с состоянием находящихся на них точек акупунктуры, которые являются начальными или конечными пунктами всех энергетических каналов. С помощью кирлианографии он проанализировал снимки свечения пальцев рук и ног сотен тысяч пациентов и разработал таблицы, которые позволяют определить состояние того или иного органа по характеристикам "свечения" отдельных зон пальцев рук и ног. В развитии заболевания он выделяет три основные стадии проявляющиеся на изображениях. "Во время информационной стадии симптомы проявляются редко, в основном как случайные вегетативные знаки. Во второй стадии развития проявляются симптомы, ещё не имеющие чёткого клинического соответствия. В третьей, симптоматической стадии, симптомам соответствуют топографические проекции. Эта третья стадия характеризуется многими феноменами. Данные клинических анализов могут расходиться с кирлиановской диагностикой, потому что они могут отражать разные грани глубинных процессов в организме". "Основная цель диагностики - выявление по возможности скрытой причины заболевания, чтобы добраться до её источника. Другая цель заключается в подавлении отрицательно развивающихся процессов путём оптимальной терапии до проявления четко выраженных клинических симптомов. Медицинская этика диктует путь предупреждения болезней" (П. Мандель). В настоящее время под его руководством работают научно- исследовательские институты и клиники в Германии, Швейцарии, Австрии, Голландии в которых проводятся дальнейшие биоэнергетические исследования человека, разрабатываются и апробируются методы его энергетической коррекции и лечения.

До недавнего времени эффект Кирлиан использовался преимущественно за рубежом. Была создана Всемирная ассоциация по изучению этого физического эффекта, получившего имя наших талантливых соотечественников. Усовершенствовались методики, изобретались приборы, позволявшие расширить возможности научного поиска, чтобы ответить ещё на некоторые вопросы из бесконечного ряда.

Первый физик, защитивший в нашей стране диссертацию по методике Кирлиан Виктор Адаменко. Он полагал, что основным носителем информации о биологическом и психофизиологическом состоянии живых организмов являются электроны и считал кирлиановские снимки прижизненным электронным изображением, получаемым в отличие от электронного микроскопа не в вакууме, а при атмосферном давлении и или в газе низкого давления. Ему удалось получить кирлиановские изображения не только на фотоплёнке, но и на люминисцентном экране, на электростатической бумаге, даже на термографических пластинках.

Также одним из последователей супругов Кирлиан, их учеником был Станислав Филиппович Романий (Днепропетровск). Им был разработан и внедрен в практику целый спектр устройств (на основе эффекта Кирлиан) для неразрушающего контроля материалов и конструкций, неподдающихся контролю традиционными методами. Эти методики с успехом были использованы предприятиями ракетной отрасли. Также им был создан аппарат газоразрядной визуализации (АГРД), который позволял получать важную информацию о жизнедеятельности организма, проводить раннюю экспресс - диагностику и определять эффективность проводимой терапии. Новизна этой разработки подтверждена авторскими свидетельствами.

В России одним из ведущих специалистов по кирлианографии стал Константин Георгиевич Коротков. Им создан комплекс аппаратуры для исследования биологических объектов методом газоразрядной визуализации с прямым вводом газоразрядных изображений в компьютер.

Эта система позволяет наблюдать развитие Кирлиан - изображения в реальном масштабе времени, в обычном, не затемненном помещении, записывать их, преобразовывать, распечатывать и хранить в памяти компьютера.

А разработанное программное обеспечение дает возможность построить поле человека, наблюдать его изменения, а также количественно оценить параметры изображений, для более четкой оценки динамики происходящих в организме процессов. В ходе обследования очень важным аспектом является и психоэмоциональное состояние оператора. На это неоднократно указывали и Кирлианы. Метод газоразрядной визуализации (эффект Кирлиан) является одним из немногих методов, позволяющих быстро, достоверно и безопасно исследовать физическое, психоэмоциональное и энергетическое состояние человека, выявить болезнь задолго до ее клинической манифестации и найти ее первопричину, а также подобрать индивидуальные методики лечения и оздоровления, проконтролировать в динамике их эффективность [1].

**ФОТОГРАФИРОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ РАЗРЯДОВ**

За минувшие 125 лет люди придумали несколько способов получения изображений. Первое место среди них по праву занимает световая фотография; к ней примыкает кинематография, дающая изображение в динамике. Кроме этих главных способов, наука и техника пользуются лучами "Рентгена, а также импульсами постоянного тока и фотоэлектрическим действием света на полупроводники.

1949 год предложен еще один метод фотографирования и наблюдения за объектами — с помощью токов высокой частоты. Этот метод продолжает совершенствоваться, он обогащается различной аппаратурой, и им пользуются в науке и технике.

Вся Вселенная, в том числе и земная атмосфера, состоит из электрически заряженных частиц. В верхние, разряженные слои атмосферы без труда проникают космические лучи. Они ионизируют частицы воздуха и вызывают разнообразные электрические явления.

Полярное сияние вызвано электрическими зарядами. Земля — гигантский магнит; электрически заряженные частицы Солнца, пролетающие в околоземном космическом пространстве, притягиваются магнитным полем Земли и входят в верхние слои ионосферы в районе магнитных полюсов; частицы воздуха от соударений с частицами космическими превращаются в ионы, ионы затем нейтрализуются, при этом выделяется энергия, и мы видим сияние.

В нижних, более плотных слоях атмосферы, электризация во много раз интенсивнее. Заряжен воздух, заряжена земля, заряжена каждая капелька влаги в облаке. Временами количество зарядов в облаке растет сверх обычного, заряды становятся “кандидатами в разряды”, облако превращается в грозовую тучу, и, наконец, в небе вспыхивает первый разряд — молния.

Каждый электрический заряд распространяет вокруг себя свои силы, и два равных электрических заряда, противоположных по знаку, когда между ними возникает электрическое поле, притягиваются друг к другу этими силами, пока не соединятся в одну нейтральную частицу.

С электрическими зарядами имеют дело техника, промышленность, наука. Еще в прошлом веке они поступили на службу к медицине. Среди электрофизических методов лечения есть, например, дарсонвализация; специальный генератор преобразует обычный ток из сети в ток высокой частоты, безопасный для человека.

Обращено внимание на то, что еле заметное разрядное свечение между электродом и кожей человека подчинено каким-то определенным закономерностям.

Были проведены опыты:

1. Миниатюрная молния — модельер. Этот опыт показал, что каждая деталь в рельефе клише, каждая точка имеет свою форму и размер, на каждой детали создается своя картина из зарядов. Отдельные микроканальные разряды воспроизводят на фотопленке точную модель детали в виде геометрической фигуры. Из совокупности этих фигур и формируется изображение предмета.
2. Критический промежуток. Водяная обкладка. Из этого опыта стало ясно - критический промежуток устанавливается с помощью тонкой ткани; металлическая обкладка заменена жидкой.
3. Роликовая обкладка. Стало ясно, что такие обкладки занимают очень мало места на фотопленке и требуют мало напряжения и мощности, что очень важно при фотографировании живых организмов.
4. Пакетные снимки. Данные этого опыта помогли использовать передачу изображения предмета через перегородку из диэлектрика при конструировании электронно-ионных оптических приборов.
5. Электрическое состояние. Изображения разных предметов при фотографировании токами высокой частоты формируются по-разному. Если предмет проводник, то на снимке отражается только конфигурация его поверхности. Если же это диэлектрик, на фотоснимке возникает его глубинная структура. На фоне рисунка поверхности получаются снимки электрического состояния предметов.

Растение — это сложный конгломерат, живые детали которого при фотографировании несут на себе определенные электрические величины. Их изображение — рисунок их электрического состояния. Посмотрите на фото II, Ш, IV, V, VI и VII. Это электрическое состояние листьев разных растений. У каждого — свое.

На фото VIII, IX и X, в равных условиях сфотографирован лист вербены в разных биологических состояниях. У одного и того же листа рисунки электрического состояния различны. Первый снимок получен с несорванного листа вербены, второй — после того, как куст вербены был вырван с корнем и пролежал в тени десять часов, а третий снимок был сделан еще через двадцать часов.

Лист обнаруживает в снимках свое биологическое состояние. Первый снимок получен со здорового листа, второй — с увядающего, а третий — с почти увядшего.

Внутренний мир листа растения связан с внешним миром, с солнцем, воздухом, температурой через биологические “приборы” в покрове. Нарушение жизнедеятельности листа растения засухой, болезнью, старением изменяет химический состав и физическую структуру биологических “приборов”, или механизмов, которые в свою очередь влияют на форму разрядов, исходящих из них, что фиксируется на фотоматериале в своеобразных геометрических фигурах [2].

Можно, таким образом, предположить, что в организации рисунка электрического состояния организма, помимо его поверхностной конфигурации, принимает участие и его внутреннее биологическое состояние. По рисунку электросостояния можно судить о биосостоянии. Очевидно, фотографирование токами высокой частоты со временем поможет находить патологические изменения в растениях.

Сфотографировав два листа, одного и того же растения получим, что изображение электрического состояния одного листа состояло из округлых сферических деталей, симметрично рассыпанных по полю, а изображение другого — из мелких геометрических фигурок, группами разбросанных по плоскости это возникло из-за того, что листья были сорваны с разных кустов, один из которых был заражен микроорганизмами. Развиваясь внутри листа, микроорганизмы не давали внешних признаков заболевания вплоть до момента гибели самого листа. По мнению фитопатологов, такой способ получения изображения выявляет детали, недоступные другим методам фотографирования.

При фотографировании листьев винограда, яблонь, табака фиксировалось болезненное состояние, и каждый раз при патологических изменениях листа растения видоизменялся и рисунок электрического состояния, присущего только этому болезненному состоянию листа и только этому виду растения.

На фото XI изображен здоровый лист табака, на XII — больной.

Вскоре от методики фотографирования токами высокой частоты отпочковалось новое направление — визуальное наблюдение.

Сопоставляя фотографические снимки одних и тех же листьев растений или одного и того же участка нашей кожи, заметно, что на повторных снимках (при равных условиях фотографирования) некоторые детали иногда или меняют свое местоположение, или совсем исчезают, а иной раз, наоборот, появляются новые детали, что свидетельствует о движении, о каких-то процессах, происходящих в живом организме. Эта динамика деталей связана с процессами жизнедеятельности.

Для этого из двух тончайших лабораторных стекол изготовили герметическую камеру толщиной в миллиметр, залили ее токопроводящей жидкостью — обыкновенной водой и подключили к генератору. Разрядные каналы были плохо видны даже в лупу. Под микроскопом, с разрядно-оптической обкладкой видно, что самые разнообразные разрядные каналы совершают сложную работу.

Каналы-великаны полыхают лилово-огненным пламенем. А рядом, в “глыбах” кожного покрова, спокойно светятся оранжевые и голубые “карликовые звезды”.

Полыхают и “зарницы”. Это мерцают “кратеры”, только из них извергается не огненная лава, а сияние, подобное полярному. То тут, то там пронзительно вспыхивают неразлучные близнецы желтого и голубого цвета. Словно из подземелий, выплывают блеклые медузообразные фигуры. Они колышутся и плывут в пространстве, отыскивая себе подобных, и, встретившись, сливаются с ними или скрываются в другом подземелье. А некоторые разрядные каналы временами, словно освещая язычком пламени свой путь, гуськом спешат вдоль кожных “ущелий”.

Эта пестрая панорама кожного электрического состояния подчиняется определённым закономерностям. Из многочисленных повторных наблюдений — разных участков тела, листьев, корней, побегов, минералов, металлов, бумаги, кожи, бетона — выясняется, что при одних и тех же условиях общая картина электрических разрядов повторяется.

На фото XIII изображена кожа человека (увеличено в 50 раз). Человек находится в уравновешенном состоянии. На фото XIV - кожа человека переутомленного (тоже увеличено в 50 раз). Та же картина на фото XV и XVI, только при сильном увеличении.

В поле зрения наблюдаемого участка кожи виднеются безжизненные черные пятна. Покрыв мёртвые зоны тонким слоем люминесцирующего порошка, который светится под действием электрических зарядов или ультрафиолетовых лучей, получим, что черные пятна исчезли, и на их месте засветилась зеленым светом наша кожа, на фоне которой продолжали пульсировать разрядные каналы.

Это означает, что электрические заряды, распределенные на коже, обладают неодинаковой энергией. Заряды с малой энергией не принимают участия в общем разрядном потоке и создают мертвые зоны на общей картине электрического состояния.

Чувствительность разрядных каналов к изменениям зарядного промежутка в фотокамере очень велика. Увеличивая или уменьшая его на сотые доли миллиметра, из поля зрения можно удалять разрядные каналы. Обыкновенно первыми выбывают из строя каналы с меньшей энергией, и они же последними возвращаются в строй.

**ФОТОГРАФИРОВАНИЕ ПАТОЛОГИЙ БИООБЪЕКТОВ В РАЗРЯДАХ ТВЧ**

Разрядный процесс при фотографировании длится обычно одну-две секунды, а разрядный поток при визуальном наблюдении — 500—300 секунд, увеличить это время нельзя, т.к. появляется риск повреждения эрозией наружного стекла прозрачной водяной обкладки. И когда некоторые каналы то притухают, то снова разгораются, то совсем гаснут: “факелы” размашисто раскачиваются, как на ветру; лиловый их цвет бледнеет, переходит в желто-розовый; поле становится расплывчатым, создается впечатление, что все каналы вышли из фокуса.

Нервная возбудимость оператора, как показали эксперименты накладывали печать на панораму высокочастотных разрядов уже с первой секунды демонстрации.

Влияние эмоций на характер разрядных процессов отображено на фото XIII—XVI.

Однако эти снимки не дают законченной картины электрического состояния: они не цветные, и основная масса деталей, составляющих фон, не экспонируется из-за слабого свечения. Отражены только сильные потенциальные точки кожного покрова. Об истинном электрическом состоянии судить по ним можно только приблизительно.

Первые попытки фотографирования высокочастотными разрядами уже дали существенные результаты. Экспериментируя над растениями, мы, например, обнаружили нечто новое в их жизни. Подобно тому, как в свое время вопрос о том, почему растения зеленые, привел к открытию фотосинтеза, главную роль в котором играет хлорофилл, фотографирование с помощью ТВЧ заставило нас обратить внимание на то, что листья растений имеют специфическую форму.

Исследования привели к парадоксальному выводу: контур листьев - это своеобразный орган растений, выполняющий электрофизиологическую функцию ионизации углекислоты в околокронном пространстве с целью ее доставки зеленым листьям [2].

Минеральных веществ в почве недостаточно для обильных урожаев, и растениям требуется химическая и биологическая подкормка. Листьям растений нужно гораздо больше продуктов газового питания, чем корням — питания минерального.

Возможно что, листья живут впроголодь так же, как и корни. И они нуждаются в искусственной газовой подкормке с заранее ионизированной углекислотой.

Поэтому в настоящее время ставиться вопрос об ионном газовом удобрении кроны растений.

Роль кожного покрова не ограничивается механической защитой организма от внешней среды. В коже заложены своеобразные биомеханизмы, выполняющие важные функции и связанные через центральную нервную систему с внутренними органами. Состояние кожи является как бы проекцией состояния организма или его органов, кожа живо реагирует на изменения, происходящие в них; нередко она первая сигнализирует своими изменениями о неполадках внутри организма.

Методика ТВЧ-фотографирования и позволяет фиксировать изображение электрического состояния участков кожи, тесно связанных с соответствующими органами. При наличии сравнительных таблиц картин электрического состояния кожного покрова в нормальном и патологически измененном состояниях можно будет использовать этот метод, как средство ранней диагностики в медицине, в животноводстве, в ботанике.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ БИОБЪЕКТОВ С ПОМОЩЬЮ КИРЛИАН-ЭФФЕКТА**

У лиц, страдавших тем или иным заболеванием, наблюдалось строго определенное изменение структуры светящейся короны. Любопытно, что в некоторых случаях это изменение оказалось возможным зафиксировать еще до появления первых симптомов болезни.

В разрядное устройство помещен только что сорванный лист растения. Включается ток, и на поверхности листа появляется голубоватое свечение (рис. 1.13, а). Затем листу наносится несколько уколов иглой. И он мгновенно реагирует на механическое воздействие — в местах повреждений возникает красноватое свечение (рис. 1.13, б). Через некоторое время лист начинает вянуть, и его свечение постепенно затухает (рис. 1.13, в). Но вот подходит человек и протягивает руки на расстоянии 15—20 см от листа. “Целитель” словно вливает свежие силы в умирающие клетки: через несколько минут свечение листа возобновляется (рис. 1.13, г). Так лист реагирует на биоэнергетическое воздействие...

Этот эксперимент был проведен в 1972 году профессором Калифорнийского университета Тельмой Мосс. Занявшись изучением “эффекта Кирлиан”, она решила прежде всего применить его для исследования дистанционного взаимодействия живых систем. В частности, ее очень интересовал опыт работы тбилисского врачевателя Алексея Криворотова Мосс удалось отыскать людей, утверждавших вслед за Криворотовым, что они, дескать, могут лечить “наложением рук”.

Традиционные клинические методы исследования довольно сложны и длительны. “Высокочастотная” фотография является оперативной во время сеанса биоэнергетического воздействия наблюдается отчетливое изменение цвета и интенсивности свечения кожи как у , “целителя”, так и у пациента. Эти результаты были получены в лаборатории Ньюаркского инженерного колледжа доктором Д. Дином.

Эксперименты Мосс показали воздействие экспериментатора на показания самочувствия больных.

Как неоднократно отмечалось в литературе, кирлиановский метод — незаменимый индикатор психофизиологических процессов, протекающих в организме человека. Таким способом можно зафиксировать малейшие колебания состояния и даже настроения индивидуума. Например, стоит только человеку немного поволноваться или испугаться, и свечение его кожного покрова мгновенно меняет свой цвет и интенсивность, форма и структура короны становится совсем иной.

С помощью “эффекта Кирлиан” можно точно определить степень алкогольного опьянения и наркотического воздействия. Ореол пальца резко меняется сразу же после “приема” даже стакана пива.

Приведём результаты эксперимента с приёмом мумие. На рисунке 1.1 4 слева вы видите свечение пальца человека в нормальном состоянии, а справа - после приема мумие.

Снимок изображённый на рис. 1.15 получили в 1972 году английские исследователи Д. Милнер и Е. Смарт. Слева — живой, только что сорванный лист, справа — увядающий, пролежавший уже сутки. Энергетическое поле первого как бы “передается” второму, зеленый “целитель” словно пытается “оживить” своего собрата.

Директор Исследовательского комитета Академии криминалистических наук (США) Клив Бакстер, подметил, что колебания эмоционального состояния человека вызывают изменения электрического потенциала листьев растении. Позднее он показал: такого рода дистанционное взаимодействие присуще и другим биологическим объектам.

“Общение” живых клеток на расстоянии было обнаружено и в экспериментах группы новосибирских ученых под руководством доктора биологических наук Влаила Казначеева. Сам по себе опыт прост. В две рядом стоящие кварцевые колбы помещаются культуры тканей. Затем одну из культур заражают вирусами или убивают ядом, и тут начинается самое удивительное: вслед за гибелью первой культуры наступает черед и второй, хотя возможность попадания в нее вируса была исключена. Причем если первая культура умирает, например, от отравления ядом — сулемой, который блокирует дыхательные ферменты, то и вторая погибает именно от “удушья”. Это явление, названное исследователями “зеркальным цитопатическим эффектом”, официально признано научным открытием и вписано и реестр открытий под № 122.

Возможно, что гибнущие клетки испускают ультрафиолетовые лучи, роковым образом воздействующие на здоровые. Предположение основано, в частности, на том факте, что при замене кварцевых колб стеклянными указанного эффекта не наблюдалось. Однако в экспериментах Бакстера человек и растение, а также различные колонии бактерий взаимодействовали друг с другом и вне пределов прямой видимости. Описанные опыты являются следствием более сложных глубоких процессов, протекающих в живой природе.

В начале 60-х годов в нашей печати появились сообщения о Розе Кулешовой из Нижнего Тагила, обладавшей способностью “кожного зрения”. Она могла с завязанными глазами читать по буквам текст, определять на ощупь цвета предметов, сюжеты рисунков и фотографий. Эти сообщения вызнали большой интерес как со стороны ученых, так и широкой общественности

Позднее оказалось, что способности Кулешовой отнюдь не уникальны. А. Новомейский в Свердловске, Н. Судаков в Магнитогорске, А. Шевелев в Одессе и другие исследователи отыскали людей, успешно демонстрировавших “кожное зрение”. Некоторые из них получали хорошие результаты не только в обычных условиях (при прикосновении к распознаваемому объекту), но и в тех случаях, когда этот объект находился в черном конверте или в металлической кассете [3].

Исследователи выдвигали многочисленные гипотезы, пытаясь объяснить столь странное явление, но ни одна из них не получила окончательного экспериментального подтверждения. И здесь на помощь снова приходит “эффект Кирлиан”. Сфотографируем в высокочастотном разряде какой-нибудь объект, например надпись, затем прикроем ее листом черной бумаги и снова сделаем снимок. На этом снимке, полученном В. Адаменко в 1968 году, четко проступает чуть померкнувшая светящаяся надпись, хотя она и скрыта от наших глаз. Возможно “электрический след” предмета приведёт к решению проблемы “кожного зрения”.

В 1966 Адаменко году он обнаружил такое явление: если край листа растения обрезать на несколько миллиметров, то свечение покроет отсутствующую часть, и лист на кирлиановском снимке как бы останется целым (рис. 1.16, а). Мосс повторила этот эксперимент и убедилась в реальности странного явления (рис. 1.16, в). А бразильский исследователь, директор Института психобиофизики Эрнани Андраде несколько видоизменил опыт. Он не отрезал, а умертвил часть листа и получил тот же результат (рис. 1.16, б).

Возможно, что “светящиеся фантомы” указывают на то, что живой организм пронизан неким энергетическим “каркасом”, который исчезает только после гибели его целиком.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Любой специалист, работающий с биологическими объектами, нуждается в объективной информации о состоянии объекта и оценке изменений, происходящих с ним, в результате различных воздействий. Новый метод исследования состояния организма позволяет извлекать информацию о его функциональном состоянии, процессах жизнедеятельности и реакции на воздействия по характеристикам свечения газового разряда, развивающегося вблизи поверхности объекта при помещении последнего в электромагнитное поле (ЭМП) высокой напряженности.

Ученые находя новое применение Кирлиан – эффекта, известного же довольно давно. С мировоззренческой точки зрения, эффект Кирлиан может стать предвестником нового понимания биологического организма и его роли в развитии Универсума [10].

В Институте Мозга Академии наук России ведутся работы по изучению состояния человека путем регистрации кирлиановских токов. Это абсолютно новая компьютерная методика, позволяющая следить за изменением энергоинформационного состояния человека. Большая часть этих работ посвящена женским болезням и наиболее интересный результат – методика обнаружения рака на ранней стадии. Эта методика прошла апробацию в США, Англии и получила очень высокую оценку.

Исследователь из Финского Института Леса Матти Ойникайнен обратил внимание на связь эффекта Кирлиана с биофотонной эмиссией, как сейчас называют сверхслабую эмиссию фотонов биологическими организмами. На основе многих исследований было доказано, что интенсивность этой эмиссии является прямой характеристикой жизнедеятельности организма. Но для ее регистрации необходима сверхчувствительная аппаратура. Также при этом появляется проблема шумов, в то время как эффект Кирлиан легко регистрируется и хорошо коррелирует с интенсивностью биофотонов для растительных объектов. Альфред Бенджамин из США применил жидкие кристаллы для фиксации изображений образцов крови больных в различном состоянии, причем характер этих картинок воспроизводимо зависел от состояния больного [11].

С технологической точки зрения есть все основания создать новый класс приборов, позволяющих детально исследовать информационно-энергетические процессы и получать информацию нового холистического типа о состоянии организма.

Некоторые ученые утверждают, что даже после смерти человека остаётся энергетическое поле, которое может подсказать криминалистам, умер человек от болезни, в результате несчастного случая или же был убит.

Для осуществления метода ГРВ разработан аппаратный комплекс, включающий генератор ЭМП, ложемент для помещения пальцев, датчик видеосигнала, процессор для обработки этих сигналов и монитор для отображения результатов. Комплекс снабжается пакетом прикладных программ, реализующих алгоритмические принципы цифровой обработки ГРВ-грамм и позволяющих отобразить результаты обработки, а также методы его метрологического обеспечения. Прибор “ГРВ-Камера” прост в употреблении и работает в комплекте с ПЭВМ.

“ГРВ-Камера” дает возможность:

* получать объективную информацию, не зависящую от желания или опыта конкретного пользователя, оценивать состояние природного объекта или живого организма, следить за изменение состояния под воздействием различных факторов;
* оценивать изменение состояния пациента во времени под воздействием лечебных процедур и препаратов;
* наблюдать за развитием структурных и функциональных процессов в различных объектах во времени, количественно оценивать изменение энтропии. Картина аурального поля человека не только отражает его психофизическое состояние сегодня, но и несет информацию о будущем.

На основе проведенного исследования можно сделать следующий вывод. В дальнейшем необходимо изучать Кирлиан-эффект в различных аспектах диагностики и лечения. В связи с этим актуально создание Кирлиан-установки в лабораториях университета. Оно имеет большое практическое значение [12].

**Рекомендуемая литература**

*Список литературы в статье отсутствовал, поэтому пришлось сочинять его самому "из того, что было". Так что не ждите совпадения со ссылками в тексте.*

1. "Кирлиан эффект", Большая Медицинская Энциклопедия, ред. Б.В.Петровский, 1979 г., том 10, стр. 321.
2. Н.Тренева "Прошло более 8000 лет", журнал "Техника - Молодёжи" №1, 2004 г., .
3. Адаменко В.Г. "Об исследовании биологических объектов в высокочастотных электрических полях" в книге "Вопросы биоэнергетики" под редакцией Б.А.Домбровского и др., с 19, Алма-Ата, 1969 г.
4. Иванов Э.В., Шестерин И.С., Телитченко М.М., "О механизме получения изображения в импульсном высоковольтном разряде". Биол. науки, т.14, №6, с.133, 1971г.
5. Иванов Э.В. и др. "О свечении биологических объектов в импульсном высоковольтном разряде" в кн. "Сверхслабые свечения в биологии" под ред. А.И.Журавлёва, с. 109, Москва, 1972 г.
6. Кирлиан С.Д., Кирлиан В.Х. "Фотографирование и визуальное наблюдение при посредстве токов высокой частоты". Журнал "Научное применение фото- и кинематогрфии", т.6, в.6, с.397, 1961г.

**Биоритмы**

**Колодко Константин**

**Понятие биоритма**

Все знают, что жизнь каждого человека тесно связана с Солнцем. Гораздо менее известна связь с Луной. Однако еще древние понимали значение ночного светила. Греки и евреи полнолуние и новолуние считали священным временем.

Издревле существовало поверье, что припадки эпилепсии чаще случаются в молодой месяц, а сегодня имеется статистика, что психически нездоровые люди ощущают припадки, беспокойство, теряют сон именно в это время или при яркой полной Луне. В США проведены исследования, показавшие, что пики убийств попадают на то же время, что и пики припадков у невротиков...

Для каждого лунного дня традиция приписывала свои плюсы и минусы. 28-суточному периоду подчиняются колебания физиологической активности, менструальный цикл, пики смертности, пульс, температура тела, обмен веществ, образы снов, приступы астмы, снижение иммунитета и т.д.

На человеческий организм, кроме прочего, но не менее сильно, действуют 3 ритма: по 23, 28 и 33 суток. Все циклы представляют собой синусоиду. Для организма человека важно расположение фаз биоритмов (положительная или отрицательная), дни максимумов и минимумов биоритмов, а также особенно важны даты критических дней или “дней усталости”. В “дни усталости” происходят спады в деятельности человека, когда один, два или все 3 ритма проходят через 0 (см. Критические дни).

**Критические дни**

Критическим днем или “днем усталости” называется день, когда один, два или все 3 биоритма проходят через 0 (все циклы представляют собой синусоиду).

В “день усталости” по одному, а тем более по двум и уж, конечно, по трем ритмам люди подвержены физиологическим изменениям в худшую сторону, ухудшаются самочувствие, активность, восприятие, а следовательно, реакция: человек вроде бы беспричинно находится в состоянии депрессии. Вот откуда: “не с той ноги встал”, “утро вечера мудренее” и т.д.

Недавнее увлечение этими тремя ритмами, проверка количества аварий, травматизма и смертей все же показали достаточно большие расхождения между расчетами и практикой. Украинские исследователи Л. и В.Котельники разработали свою методику, которая дала поразительные совпадения.

Например, известно, что аварию самолета, на котором совершали свой полет Ю.Гагарин и В.Серегин, изучала не одна комиссия. И до сегодняшнего дня не существует единого мнения о причине гибели летчиков. Два абсолютно здоровых человека, летчика-профессионала, на абсолютно исправной машине в хорошую летную погоду погибают, хотя ничто не предвещало такого исхода. Расчеты, проведенные Котельниками, показали, что в день гибели у полковника Серегина был спад, что показал расчет его биоритмов на трагический день 27 марта 1968 года.

Сегодня существует версия, что М.Горький был отравлен. Писатель умер 18 июня 1936 года в больнице, ему было 68 лет. По расчетам, критические дни у Горького были 1 и 8 июня, он же умер 18-го, когда, с точки зрения снижения физиологических возможностей, никакого кризиса не было, т.е. естественная смерть была маловероятна. В общем, видимо, версия об отравлении М. Горького имеет под собой почву, тем более, что, по данным профессора Д.Плетнева, умерли 2 санитара, попробовавшие те же конфеты, что и Горький.

М.Фрунзе умер во время операции на желудке 31 октября 1925 года. Ему было 40 лет. На день операции полководца приходился спад активности, а на завтра был "день усталости". Очевидно, организм не выдержал той нагрузки, которая навалилась на него в результате воздействия спада и операции. Поэтому предположение (о котором в свое время многие говорили) о том, что Фрунзе " зарезали" специально, видимо, неправомерно.

Хемингуэй был мужественным и сильным человеком. Во время самоубийства (02.07.1961 г.) ему еще не исполнилось 63 лет. За два года до рокового дня, когда он выстрелил из двух стволов своей двустволки в рот, он говорил, что не понимает самоубийц... И вот такой конец... В день самоубийства жизненный цикл Хемингуэя проходил через 0... и писателя на стало.

Сергей Есенин свел счеты с жизнью 28.12.1925: ему пошел 31-й год. Последний день в гостинице был днем совпадения двух ритмов, так что версия об убийстве поэта по приказу Сталина, может быть, не имеет ничего общего с тем, что было на самом деле.

Даже малое количество приведенных примеров показывает, что очень часто "беспричинные", на первый взгляд, смерти происходят в "дни усталости" организма, и чем больше ритмов проходит через 0 у конкретного человека -- тем больше вероятность летального исхода.

Учет ритмов, по которым живет человек, должен производиться и при подборе супругов, и при зачатии ребенка, и при выборе характера и режима работы, и при проведении операций (число кровотечений после операции во 2-й четверти лунного месяца на 82% выше, чем в другое время).

**Фазы биоритмов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цикл биоритма** | **Положительная фаза** | **Критические дни** | **Отрицательная фаза** |
| **ФИЗИЧЕСКИЙ(23 суток)** | Максимальная энергия, сила, выносливость, наивысшая устойчивость к воздействию экстремальных факторов. | Нестабильность физического состояния. Существует вероятность травм, аварий, обострений хронических заболеваний, головной боли. | Пониженный физический тонус, быстрая утомляемость, некоторое снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. |
| **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ(28 суток)** | Наиболее благоприятное время для прохождения тестов и испытаний. | Эмоциональная неустойчивость, склонность к снижению реакций, угнетенному состоянию, ссорам. | Повышенная напряженность, часто плохое настроение. |
| **УМСТВЕННЫЙ(33 суток)** | Творческие дни, более благоприятное время для решения сложных вопросов. | Склонность к снижению внимания, ошибочным заключениям, ухудшению запоминания. | Процесс мышления вялый, прерывистый. |

**Влияние биоритмов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цикл биоритма** | **Сфера влияния** |
| ФИЗИЧЕСКИЙ(23 суток) | * двигательная активность * физическая силаn выносливость * устойчивость к болезням * сопротивляемость воздействию неблагоприятных физических факторов |
| ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ(28 суток) | * настроение * сила * богатство * устойчивость эмоций * творческий настрой * интуиция |
| УМСТВЕННЫЙ(33 суток) | * мышление * логика * сосредоточенность * остроумие * гибкость ума |

# Биоритмы и любовь

**Виктор ЛУГОВСКИЙ, кандидат технических наук, г. Кириши Ленинградской обл.**

**О СУЩЕСТВОВАНИИ БИОРИТМОВ** человека известно уже давно. Эти ритмы имеют периоды около 23, 28, 33 и 38 суток и отсчитываются от дня рождения человека.

Первый из этих периодов называется физиологическим, так как характеризует физиологические изменения в организме, определяющие выносливость и грубую чувственность. Второй период — эмоциональный, он определяет психологическое состояние, настроение, склонность к творчеству. Третий период — интеллектуальный, позволяющий судить о способности человека запоминать новую информацию и логически ее анализировать. Наконец, четвертый период называется сердечным, так как характеризует эмоциональное восприятие человеком окружающего мира и своих близких.

**РАСЧЕТ ПЕРСОНАЛЬНЫХ БИОРИТМОВ** стал рутинной процедурой с развитием вычислительной техники. Например, в Финляндии в некоторых магазинах есть автоматы, которые за умеренную плату выдают покупателям распечатку их биоритмов, а в Японии водителей автомобилей снабжают подобными распечатками, предупреждающими о днях, когда существует наибольший риск попасть в аварию.

Персональные биоритмы представляют собой как бы развертку во времени человеческой личности. А так как начало отсчета биоритмов зависит от дня рождения человека, то временные миры разных людей могут совпадать в разной степени. Количественно же эту величину можно оценить как выраженное в процентах соотношение числа дней, соответствующих одинаковой фазе биоритмических функций той или иной пары к общему числу дней в текущем месяце. Естественно, с течением времени величина биоритмической совместимости двух людей может несколько меняться и зависеть не только от дня, но и месяца и года рождения; тем не менее на протяжении длительных отрезков времени общая картина остается неизменной.

Скажем, если биоритмы значительно совпадают в интеллектуальном плане, то люди хорошо понимают друг друга, если нет совпадения на эмоциональном уровне, то такие партнеры могут раздражать друг друга порой без всякой причины, а несовпадение сердечных биоритмов способно приводить к устойчивой вражде. Естественно, что в парах мужчина — женщина существенную роль играют и физиологические биоритмы. Все это, вместе взятое, и определяет то, что мы называем любовью или нелюбовью, симпатией или антипатией..

**ИЗВЕСТНЫЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ** позволяют оценить эффективность подобной методики.

Так, Екатерина II родилась 2 мая 1729 г., а Петр III — 21 февраля 1728 г.. Их высокая физиологическая совместимость, достигавшая 81% (рис. 1а), не могла быть реализована, так как в эмоциональной и сердечной сферах ( рис. 16, в) совместимости у них практически не существовало (6 и 0% соответственно), несмотря на заметную (45%) интеллектуальную совместимость (рис. 1г). Эти люди совершенно по-разному воспринимали окружающий мир, что приводило к их устойчивой вражде, а сдвиг интеллектуальной функции на четверть волны указывает на то, что они могли порой озадачивать друг друга. Результат отношений этой пары хорошо известен. Вместе с тем, Екатерина имела гораздо большую биоритмическую совместимость (соответственно, 35. 43. 90 и 55%) со своим фаворитом Потемкиным родившимся 28 сентября 1739 г. Их сердечная совместимость, составляющая 90%, означает устойчивую любовь, которая преодолела не слишком высокую биологическую совместимость в других сферах приводившую лишь к коротким ссорам.

Достаточно удачную биоритмическую совместимость имели Николай II и его супруга Александра. Несмотря на низкую физиологическую совместимости составлявшую лишь 13% (рис. 2а). Их совместимость в эмоциональной, сердечной и интеллектуальной сферах быта достаточно высокой (68, 84 и 65%) и устойчивой ( рис. 2 б, г). А очень большая сердечная совместимость Александра II и Екатерины Долгорукой, достигавшая 100%, привела к тому, что их любовь была трогательной и устойчивой, несмотря на значительную разницу в возрасте.

**МОЖНО ПРИВЕСТИ ЕЩЕ МНОГО** примеров подобного рода из жизни известных людей. Эти примеры позволяют сделать интересный (хотя вроде бы и вполне очевидный) вывод: более или менее устойчивая семейная жизнь возможна лишь при высокой сердечной и интеллектуальной совместимости партнеров, то есть когда супруги способны, прежде всего, по-настоящему любить и понимать друг друга. В этом смысле физиологическая и эмоциональная совместимость, которую часто ошибочно принимают за любовь, имеет лишь второстепенное значение. Недаром же говорят, что браки заключаются на небесах...

Поэтому было бы полезно, если бы молодые люди, решившие связать себя супружескими узами, сначала сравнили свои биоритмы. Это могло бы значительно снизить риск возникновения в их совместной жизни драматических (а то и трагических) коллизий.

## ЭЛЕКТРОННАЯ ПАУТИНА ВСЕЛЕННОЙ

Исследования киевского физика В. П. Олейника показали: электрон - это не частица в обычном понимании. Заряд электрона не собран в одном месте. Большая его часть, как показывают расчёты, находится в облаке размера атома, а остальной заряд, правда, малой плотности, распределён в бесконечном электронном «хвосте» (см.: ЧиП, 1999, №5, с. 21). Можно сравнить электрон с кометой на небе, имеющей огромный, уходящий в бесконечность хвост. У такой кометы есть центральное ядро, где собрана часть её вещества, и хвост, рассеянный в пространстве. Электрон вместе с неотделимым от него полем охватывает всю Вселенную. Электрон оказывается бесконечной частицей, имеющей одновременно свойства конечного и бесконечного. Так получается потому, что электрон и его поле существуют только вместе, поле нельзя «отключить», а оно уходит в бесконечность. Ведь все тела в природе занимают определённое место. Например, стул. Он есть там, где стоит, его нет в противоположной части комнаты. Но если электрон - бесконечная частица, а стул состоит из электронов, то часть стула (только слабая и невидимая) есть и в другой части комнаты. Все предметы вокруг нас становятся бесконечными. Мозг человека становится бесконечным!

Собственное поле электрона похоже на невидимую бесконечную паутину. В центре её - электрон, от которого расходятся нити поля. Начало и конец их - на электроне. Колебание электрона в центре мгновенно вызывает дрожание всех нитей бесконечной паутины. Колебания электрона могут передаваться не только через отрывающееся от него электромагнитное поле, распространяющееся со скоростью света, но и мгновенно - через его собственное поле. Это поле неразрывно связано с электроном, оно его кожа, а не платье, его нельзя снять. Информация о колебаниях электрона мгновенно оказывается на бесконечном расстоянии от него.

Этот удивительный вывод является следствием особых свойств самого электрона как бесконечной частицы. Без мгновенной передачи информации бесконечный электрон вообще не мог бы существовать как единая частица. Действительно, чтобы быть единым, нужно быть связанным чем-то в целое, но если электрон занимает всю Вселенную, как его дальний хвост связан с «головой»? Хвост электрона, уходящий в бесконечность, не будет его хвостом, не образует с ним единого целого. Для существования бесконечной частицы - электрона нужна мгновенная передача сигналов, одно есть следствие другого. Именно мгновенные сигналы, передающиеся со сверхсветовой скоростью, способны связать электрон в единую частицу. Электрон со своим хвостом не только создаёт во всём пространстве особую среду, обладающую удивительными свойствами, но и сам испытывает обратное влияние этой среды. Внутреннее строение электрона, о котором раньше ничего не было известно, зависит от состояния всей среды, в которую погружён электрон. Из-за мгновенной передачи сигналов через эту среду - хвост электрона - его строение определяется всей Вселенной. Но такие объекты, внутреннее состояние и поведение которых изменяются в зависимости от состояния окружающей среды, являются живыми существами. Следовательно, исследования электрона ведут к выводу о возможности существования бесконечного поля, которое может быть носителем живого - неведомой нам формы жизни.

## ЖИЗНЬ В ЭЛЕКТРОННОМ ПОЛЕ

Общее электронное поле Вселенной - удивительная отражающая среда. Любой объект в этом поле вечен. Но остаётся ли он мёртвой копией навсегда исчезнувшего живого оригинала, как фотография или видеозапись? Исследование электронного поля показывает: это живая среда. Поле может формировать не пассивное изображение, а живой организм, способный продолжать самостоятельное развитие. Оживает не изображение, подобно статуе Пигмалиона. Живое продолжает оставаться живым - в форме невидимой полевой жизни.

Существует полевой двойник человека. Он продолжает жить после смерти тела. Просто не может исчезнуть. Электронное поле способно вместить множество полевых существ. В нём одновременно могут существовать Космический Разум, который издавна называли Духом, и полевые копии всех людей - их души.

Новое понимание электрона преодолевает разрыв между физикой, психологией и философией. Ещё Николай Кузанский пытался преодолеть традиционное для христианства понимание Бога как находящегося за пределами сотворенных им вещей и существ. Противопоставляя Бога творению, христианская теология рассматривала его как нематериальное и бесконечное существо. После того как электрон, а вместе с ним и все тела оказываются бесконечными, а сама материя - бесконечной и всепроникающей, становится ясно, что противопоставление материи и духа было связано с представлением о конечности и непроницаемости материи. Духу приписывались бесконечность и проницаемость. Тем самым дух оказался вне материи. Новое понимание электрона показывает, что сама материя обладает свойствами, ранее приписывавшимися духу. Исчезает противоположность духа и материи. Дух внутренне присущ материи, а не отделён от неё. Знаменитый психолог Густав Фехнер сформулировал подобный взгляд на мир в замечательной книге «Жизнь после смерти» ещё в 1835 году. По Фехнеру, материя и дух неразделимы, они лишь разные стороны одной великой реальности. Вселенная представляет собой объединение всё более сложных систем. Каждая из них образует единство сознания и материи. Атомы - простейшие части Космического Сознания. Исследование уравнения электрона подтверждает эту мысль. Электрон оказывается не безжизненной заряженной точкой, а сложной, реагирующей на изменения окружающего системой, обладающей зачатками разума.

Жизнь человека проходит в три этапа. На первом этапе из зародыша развивается тело, органы которого нужны для жизни на втором этапе. Переход от первого этапа ко второму мы называем Рождением. На втором этапе развивается ум, вырабатывая органы для третьего этапа жизни. Переход от второго этапа к третьему мы называем Смертью. На третьем этапе жизнь человека переплетается с жизнью Космического Духа. От тела к разуму и духу - таковы три этапа развития сознания. Вселенная устроена так, что каждая её часть не теряет свою индивидуальность при включении в более высокое целое. Вещество электрона, атома и его сознание входят в молекулу. Тело молекулы и её сознание вливается в тело и сознание клетки. Все клетки тела и их сознание формируют тело и сознание человека. Сознание человека, существующее в бесконечном электронном поле, простирается далеко за пределы его мозга. Психика всех людей переплетается в электронном поле, образуя единую психику человечества. Изменения в психике отдельных групп людей оказывают воздействие на всех остальных. Возникают массовые движения - революции, новые религии. Электронное поле общей психики человечества обладает ещё не раскрытыми возможностями воздействия на материю. Различные процессы в электронном поле способны привести к изменению свойств тел, выделению энергии, движению больших масс. Появляются чудесные явления, сопровождающие всю историю человечества.

Психика всех людей образует объединённое сознание человечества. Это не просто собрание сознания всех земных существ, но их более высокое единство, обладающее индивидуальным сознанием. Сознание Земли составляет часть Космического Сознания.

Объединение в более высокое целое не означает уничтожение человеческой индивидуальности, а её завершение и продолжение. Включаясь в Космическое Сознание и сохраняя свою индивидуальность, человеческое сознание вовлекается в богатство связей Вселенной, в жизнь Космического Разума.

Взгляд на материальную Вселенную как живую и сознательную Фехнер называл светлым взглядом. Образ Вселенной как громады безжизненной материи и случайно возникшего крохотного уголка жизни Фехнер называл мрачным взглядом. Он горячо защищал светлый взгляд и надеялся подтвердить его конкретными экспериментами. Новый подход к электрону позволяет продолжить развитие светлого взгляда Фехнера.

Понятие бессознательного приобрело известность задолго до работ 3. Фрейда благодаря книге фон Хартмана «Философия бессознательного», вышедшей в 1869 году. Хартман развивал философию Шопенгауэра, истоки которой лежали в восточном мистицизме, буддизме и Упанишадах. Согласно этой философии, под поверхностью индивидуального бессознательного скрыто Космическое Сознание. Его также называют Вселенским Духом или космическим Дао. У большинства людей оно остаётся бессознательным. Пробуждение бессознательного и его превращение в сознательное издавна считалось наибольшим благом для человека, обретением смысла жизни. Ведь смысл жизни человека нельзя найти внутри его жизни. Он раскрывается лишь в его связи с целым - Космическим Разумом.

## МГНОВЕННЫЕ СИГНАЛЫ И ЙОГА

Философия йоги утверждает: сознание представляет собой просто более тонкую форму обычной плотной материи. Это утверждение становится понятным в свете нового представления об электроне. Заряженные частицы оказываются бесконечными объектами. Их сконцентрированная в пространстве часть образует видимую нами плотную материю. Остальная часть заряженных частиц образует невидимую материю малой плотности - тонкую материю. Тонкая материя является носителем мгновенных сигналов. В видимом мире находятся тело, все его органы чувств и связанная с ними сознательная часть психики. Другая часть психики - подсознание (душа) оказывается в невидимом мире мгновенных сигналов.

Любые изменения в плотной материи сопровождаются мгновенными сигналами в тонкой материи, и наоборот. Ведь тонкая материя - это всего лишь «размазанная» в пространстве часть плотной материи. Поэтому процессы в плотной и тонкой материи тесно связаны. Они связываются в единое целое мгновенными сигналами в тонкой материи. Через мгновенные сигналы тонкая материя оказывает влияние на процессы в плотной материи. Она становится её невидимой управляющей системой. Можно управлять плотной материей через процессы в ней же. Так поступает западная наука и техника. Но возможно воздействие на плотную материю через её управляющую систему - тонкую материю. Это путь йоги.

Деление материи на два вида - плотную и тонкую -было развито в древней индийской философии санкхьи. Это позволило прийти к оригинальным взглядам на строение человека - его тела и психики и разработать стройную систему их совершенствования - учение йоги. Тело человека, все его органы образованы как плотной, так и тонкой материей. Они неотделимы друг от друга. Поэтому человеческое тело простирается далеко за свои видимые пределы. Подобным образом и нервные процессы мозга осуществляются как в плотной, так и в тонкой материи. Психика человека находится как в мозге, так и вне его - в невидимом бесконечном поле его заряженных частиц. Поэтому она может управлять телом не только извне - через мозг, но и изнутри - через тонкую материю. Изменения в тонкой материи - поле заряженных частиц - сказываются на работе всех органов и тканей тела. Ведь они погружены в это поле.

Поле заряженных частиц представляет собой сложную систему различных волн и вибраций, отражающую все процессы, происходящие в плотной и тонкой материи. Согласованная работа органов тела создаёт гармонию вибраций поля, а рассогласование приводит к диссонансам. Если тело нездорово, сознание тоже становится больным. Здоровое сознание повышает гармоничность работы тела. В йоге разработана система воздействия на тело через сознание и на сознание через тело. Новое представление об электроне позволяет на основе современной науки понять суть учения йоги - способность человеческого сознания господствовать над материей. Все физические процессы - распространение света, движение тел, преобразование различных видов энергии - происходят только на основе существования тонкой материи - поля заряженных частиц. Мгновенные сигналы в этом поле - это среда для всех других процессов. Подобно тому как волны на море возникают только в воде, процессы в электронном поле вызывают соответствующие изменения в плотной материи. Можно передать информацию через электронное поле без передачи энергии. Электронное поле вызывает преобразование физического состояния удалённого тела, приводящее к выделению энергии. Но тогда возможно изменять состояние материи не для передачи информации. Управлять свойствами материи на расстоянии, преобразовывать одни виды энергии в другие. Изменение энергии электронного поля способно запустить каскад превращений энергии. В любом месте может выделиться громадная энергия. Мозг человека вызывает упорядоченные колебания электронного поля. Скоординированная работа многих нейронов мозга способна создать особые состояния электронного поля, воздействующие на плотную материю. Для развития таких способностей необходима согласованная работа мозга, высокий уровень развития сознания. В системе йогов такой уровень развития сознания постепенно достигается через упражнения по управлению телом. Мозг способен управлять телом как через нервы и органы, так и через электронное поле. Процессы в электронном поле способны непосредственно вызвать изменения в работе органов как своего тела, так и тела другого человека, находящегося на любом расстоянии. Сознание, способное управлять процессами в электронном поле, получает полный контроль над материей. Такой уровень развития сознания йоги называют самадхи. Человек, достигший подобного уровня развития, может творить чудеса - подниматься и парить в пространстве, перемещать предметы, видеть на расстоянии, проникать в мысли людей, в прошлое и будущее. Все эти чудеса осуществляются через электронное поле Вселенной. Они основаны на родстве психики и электронного поля. В человеке скрыта способность полного управления материей и энергией, о которой он даже не подозревает.

|  |
| --- |
| И бродит он в пыли земных дорог,  Отступник жрец, себя забывший бог,  Следя в вещах знакомые узоры.  Он тот, кому погибель не дана,  Кто, встретив смерть,  в смущеньи клонит взоры,  Кто видит сны и помнит имена.  М. Волошин. Corona Astralis. 19 |

# Живая Вселенная

Наша **Вселенная** , наш **Мир** - это огромный живой организм. У него нет пола и возраста в нашем понимании. Я называю его Миром просто потому что это слово короткое и ёмкое (Мир - Вселенная, Мир - община людей, Мир - отсутствие войны).

Современная наука тоже постепенно приходит к такому пониманию Мира. Одним из первых это понял Вернадский. Он пришёл к выводу, что все живые организмы Земли и других планет образуют единый комплекс - Биосферу, связанный общим энергоинформационным полем - [**Ноосферой**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/004.htm).

Все мы - люди, животные, [растения](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/nature001.htm) - клетки этого организма. Если ты кому-то вредишь, то значит, вредишь Миру, Вселенной. А поскольку сам ты - часть Мира, то значит, вредишь и самому себе тоже. В этом и заключается смысл заповедей: "Что дашь, то и получишь" и "Не делай другому, чего себе не сделаешь".

**Добро и Зло** - ложные понятия. Никто толком внятно не может объяснить, что такое Добро, и что такое Зло, хотя на эту тему исписаны горы книг. Потому что в Мире нет ни Добра, ни Зла. Но есть Любовь, и есть Ненависть. Это понятно всем людям и даже животным без лишних объяснений. С этой точки зрения важен не столько сам поступок, сколько его [**мотивация**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/esot002.htm#motiv). Всё, что делается с Любовью - хорошо. Всё что делается с Ненавистью - плохо.

**Любовь** - основа всего. Без неё не было бы жизни в нашем Мире. Те, кто ненавидят (например, преступники или просто завистники) причиняют боль Миру. Для него они - как раковые клетки для обычного живого организма. Сейчас сознание людей полно ненависти. Неудивительно, что Мир пытается защититься от нас. Пока это только компенсаторные реакции - непредсказуемые с человеческой точки зрения изменения климата, землетрясения и прочие стихийные бедствия. Но у Мира, как и у любого организма, есть защитные силы, иммунитет, так сказать. Люди называют их богами, Ангелами Возмездия и прочим. Пока мы с ними вплотную ещё не сталкивались, но это, как говорится, дело времени.

Животные убивают друг друга без ненависти. Они делают это просто потому, что им нужна пища. Для Мира в этом нет ничего неестественного. Человеку чтобы убить другого человека необходимо возненавидеть его. Поэтому с точки зрения Мира два враждующих человека ничуть не лучше один другого. Оба друг друга ненавидят, оба хотят убить друг друга, оба причиняют боль Миру. Если вам необходимо активно защищаться от врага, отрешитесь от ненависти, отрешитесь от всех своих эмоций и тогда вы сможете соединить свой разум с Миром, и понять его волю, его желания. А он - поймёт ваши. И тогда быть может вам не понадобится вражда, и само собой найдётся мирное решение. Но даже если столкновения не избежать - весь Мир будет с вами. А мыслимо ли победить целый Мир? Эти принципы заложены в основу айкидо и многих других восточных единоборств. Это то, без чего боевое искусство превращается в простой мордобой.

Помимо физического тела, у человека есть что-то, что люди называют [**аурой**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/aura005.htm) **или** [**биополем**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/aura002.htm). Своя аура есть в церквях, вокруг старинных предметов, в "местах силы". Своя общая аура есть у толпы людей на празднике. Есть аура и у нашей Вселенной, но её почувствовать труднее - она постоянно окружает нас, как воздух, и мы настолько привыкли к ней, что уже не замечаем.

У человека есть [**душа**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/relig002.htm). Возможно, она есть и у животных, и у растений, но она сильно отличается от человеческой. Душа - как волна на поверхности безграничного и бездонного океана Мировой Души - Ноосферы. Каждая волна - неотъемлемая часть целого, но в тоже время совершенно индивидуальна. Душа бессмертна. После смерти мы вновь воплощаемся в другом теле, в другом месте, в другое время. Нет смысла всю жизнь горевать над умершими. Они просто ушли в другую жизнь. Жаль, конечно, но ничего не поделаешь. Мы ещё встретимся с ними в последующих своих воплощениях. Душа человека не может воплотиться в животное или растение. Так же как WindowsXP нельзя запустить на древнем i286. Несовместимость, как по необходимой мощности, так и по внутренней архитектуре, хотя все современные компьютеры "произошли" от этого i286.

[**Карма**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/esot002.htm) - это наша память о наших прошлых жизнях. За свои ошибки мы испытываем подсознательный стыд или страх, а накопленный опыт проявляется в нас в виде врождённых привычек и талантов.

То, что люди называют [**магией, волшебством**](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/mag001.htm), колдовством - лишь определенные проявления определенных законов природы, потому что во Вселенной нет ничего, что не подчинялось бы законам природы. Просто люди ещё не знают этих законов и называют их "чертовщинкой". В своё время и электрические явления считались магией. А теперь посмотрите вокруг - все, включая ярых противников магии - священников - пользуются электроприборами и не видят в этом никакой мистики. Поэтому в занятии Магией нет никакого греха, если Маг действует из любви ко всему сущему.

Оглянитесь по сторонам. Вы увидите окружающий вас Мир. Это и есть наш Бог. Он большой и живой.

Христос говорил, что он Бог. И он был прав. Все мы - часть Бога. Все мы - часть Вселенной. Все мы - клетки этого суперорганизма.

\* \* \*

# ТОЛПА НЕ ВСЕГДА ГЛУПА

**Юрий Фролов**

[**ЧУДЕСА И ПРИКЛЮЧЕНИЯ**](JavaScript:l_ch_p_01();) **№9 2006 г.**

***Многочисленные примеры из повседневной жизни, казалось бы, убеждают нас в неспособности коллективного разума принимать правильные решения. Между тем. при определённых условиях группа, даже состоящая в большинстве из людей, не блещущих интеллектом, часто оказывается ближе к истине, чем самые умные её члены.***

Прохладным осенним днём 1906 года английский учёный Фрэнсис Гальтон вышел из своего дома в Плимуте и отправился на ежегодную выставку достижений животноводства.

Возможно, бродить между стойлами, разглядывая призовых жеребцов, свиноматок и дойных коров, - странноватое развлечение для 84-летнего джентльмена. Но Гальтон был известен широтой своих интересов. Этот, кажется, последний энциклопедист нового времени, по образованию медик, внёс вклад в метеорологию - открыл антициклоны, многое сделал для криминалистики (был одним из основателей дактилоскопии), для генетики, психологии и антропологии, изобрёл генератор ультразвука («свисток Гальтона»), разработал первые психологические тесты, новые методы математической статистики, путешествовал по Африке...

Бродя по выставке, Гальтон наткнулся на толпу перед одним из павильонов. Посетителям предлагалась необычная игра: на лужайку выведут упитанного быка, и собравшиеся должны угадать вес мяса, который удастся от него получить. За шесть пенсов каждый желающий может приобрести билетик с номером, на котором надо указать свою оценку, а также имя и адрес. Самым точным угадчикам вручат призы. Желающих оказалось восемьсот человек, среди них были фермеры и мясники, но немало было и зевак, совершенно не разбирающихся в животноводстве и пришедших просто поглазеть.

Когда состязание было окончено и призы розданы, Гальтон попросил устроителей отдать ему «бюллетени голосования». Он,как и многие интеллигенты его времени, был невысокого мнения об умственных качествах среднего человека и хотел с помощью необычного ярмарочного состязания доказать, что средний английский избиратель не может правильно оценить даже вес быка, а уж политические программы и государственных деятелей, голосуя «за» или «против», - тем более.

К слову, современник Гальтона французский писатель Гюстав Лебон в книге «Психология толпы» (1895 год; неоднократно переиздавалась, есть и русский перевод) резко критиковал поведение любой толпы. Его раздражал рост демократии в конце XIX века и очень беспокоило, что определять политику Франции могут начать её рядовые граждане. «Когда толпа действует, - говорил Лебон, - она всегда действует глупо. Толпа может быть храброй или трусливой, бывает жестокой, но она не способна быть умной». Он считал, что группа присяжных часто выносит такие приговоры, которые каждый из них в отдельности ни за что не одобрил бы; что парламенты принимают законы, которые каждый из членов, если спросить его лично, отверг бы.

Из 800 билетиков Гальтон забраковал 13 - они были заполнены неразборчиво, а для остальных 787 вывел среднее значение предполагаемого веса говядины после того, как быка забили и освежевали. Он ожидал, что это значение окажется далёким от истины. Но он ошибся. Усреднённое мнение толпы составило 1197 фунтов, а реальное значение - 1198. В заключение статьи, опубликованной им в научном журнале «Нейчур», Гальтон признал: «Результат скорее свидетельствует в пользу разумности демократического голосования».

Со времён Гальтона накопились многочисленные примеры того, что при определённых условиях группа оказывается умнее каждого своего члена, а часто -  и умнее самого умного. Даже если большинство в группе составляют не очень информированные и не очень умные люди, даже если ею руководит не блещущий умом человек, она может выработать правильное решение.

Психологи не раз проводили эксперименты с коллективным разумом. В начале 20-х годов прошлого века социолог Хейзел Найт попросила группу студентов Колумбийского университета (США) оценить температуру в аудитории. Среднее групповое решение составило 22,5°С, а в действительности в зале было 22,2°. В конце концов, это неудивительно: ясно, что в аудитории должна быть примерно комнатная температура, не менее 20°. Но позже проводились более сложные опыты. Группе из 200 студентов предложили оценить вес разных предметов. Средние групповые оценки оказались правильными на 94%, что было точнее почти всех индивидуальных результатов.

В другом эксперименте группе из 56 студентов показали банку, наполненную разноцветными конфетами-драже, и попросили написать на бумажке количество драже в банке. Средняя оценка группы - 871. На самом деле в банке было 850 драже. Только один из группы дал более близкую к реальной цифру.

Во всех этих случаях студенты не обсуждали между собой задание и делали оценки строго индивидуально, как и конкуренты за приз на выставке животноводства.

Но вот случай гораздо более сложный и ответственный, чем взвешивание говядины или подсчёт конфет на глаз.

В мае 1968 года американская атомная подводная лодка «Скорпион» исчезла по пути с дежурства в Северной Атлантике на базу. Данные о месте последнего радиоконтакта с лодкой позволяли только предполагать, что искать её следует в районе диаметром 20 миль и глубиной в тысячи метров. Причины гибели лодки были совершенно неясны.

Учёный Джон Крейвен, вольнонаёмный сотрудник военно-морского флота, которому поручили расследование катастрофы, пошёл по необычному пути. Он собрал группу людей разных специальностей - от подводников до математиков, и каждого попросил ответить на вопросы, ответов на которые вообще-то ни у кого не было: что случилось с лодкой? на какой скорости она шла в этот момент? насколько круто она опускалась ко дну, когда тонула? Чтобы подстегнуть воображение участников, за каждый наиболее близкий к истине ответ (истина должна была выясниться, когда лодку найдут) предлагалась бутылка лучшего виски.

Обработав результаты с помощью теории вероятностей, Крейвен получил коллективную оценку местонахождения погибшей лодки. Через пять месяцев после исчезновения «Скорпиона» его нашли на дне в 200 метрах от места, указанного коллективным разумом. Причём место это выявилось только после математической обработки и усреднения ответов, ни один из экспертов конкретно эту точку не назвал. Хотя никто из них не знал ни скорости лодки, ни глубины, на которой она шла, ни крутизны её падения вглубь, группа в целом, как оказалось, это знала. История, к сожалению, не сохранила сведений о том, кому досталась бутылка виски.

Другой трагический инцидент произошёл 28 января 1986 года. Космический челнок «Челленджер», поднявшись с космодрома на мысе Канаверал,взорвался через 74 секунды после старта. Через восемь минут сообщение об этом появилось на ленте биржевого агентства финансовых новостей.

На биржах Америки не бывает времени для минуты молчания. Уже через несколько минут инвесторы начали сбрасывать акции четырёх основных компаний, имевших отношение к старту: «Роквелл» (эта фирма построила сам челнок и его главные двигатели), «Локхид» (создатели стартового комплекса), «Мартин-Мариетта» (изготовители внешнего бака для горючего) и «Мортон-Тиокол» (создатели твердотопливной ракеты, разгоняющей космический корабль в первые секунды запуска). Через 21 минуту после взрыва акции «Лок-хида» упали на пять процентов, «Мартин-Мариетты» -на три и «Роквелла» — на шесть процентов.

Но сильнее всех упали акции «Мортон-Тиокола». Столь многие участники торгов пытались продать эти бумаги, а желающих купить было так мало, что торги по «Тиоколу» пришлось остановить почти на час. Через час стоимость его акций упала на шесть процентов, а к концу дня - почти на двенадцать. Тем временем акции остальных фирм, участниц создания «Челлен-джера», понемногу пошли вверх, и к концу биржевого дня финансовый ущерб для них оказался небольшим.

Фактически это означает, что коллективный разум биржевого рынка решил, что в трагедии виноват «Тиокол». Между тем в день несчастья никаких указаний на это не было. Ни в прессе, ни по телевидению. И на следующий день ни о каких признаках вины «Тиокола» газеты не сообщали.

Только через полгода специально созданная комиссия, в которую входили авторитетные инженеры и учёные (среди них был известный физик, нобелевский лауреат Ричард Фейн-ман), обнаружила причины катастрофы космолёта. Резиновые кольца-уплотнители на разгонном блоке фирмы «Тиокол» замёрзли холодным январским утром, стали хрупкими и пропустили наружу горячие газы, которые должны вылетать только через сопло ракеты. Газы прожгли стенку топливного бака, произошёл мощный взрыв.

А рынок уже через полчаса после несчастья, не имея никакой информации, решил, что виновен «Тиокол».

Как это могло произойти?

Выбор был невелик (всего четыре фирмы), и он мог оказаться чисто случайным. А может быть, владельцы акций сочли, что в случае отмены строительства и полётов челноков пострадает больше всех «Тиокол» (остальные три фирмы делают ещё много чего, помимо ракет). Или остановка торгов, вызванная чисто случайным решением части инвесторов сбросить акции этой фирмы, вызвала панику среди остальных биржевиков. Всё это могло быть, и всё же факт удивительный.

Два профессора-экономиста попытались в нём разобраться. Прежде всего они посмотрели, не продавали ли 28 января акции своей компании служащие «Тиокола», которые могли сразу понять, что дело в резиновых кольцах. Нет, не продавали. А не избавлялись ли от акций «Тиокола» сотрудники его конкурентов, которые тоже разбирались в предмете и могли быстро предположить, в чём причина взрыва? Нет, этого не было. А не скупал ли кто-то акции остальных трёх фирм, причастных к «Челленджеру», одновременно сбрасывая акции «Тиокола»? Поступить так было бы логично для информированного человека, который знал, что остальные компании ни при чём, и их акции скоро вырастут, а виновен «Тиокол». Нет, таких участников рынка не было.

Два профессора не пришли ни к какому убедительному выводу.

Что, собственно, произошло в тот январский день? Большой группе людей (акционеров четырёх авиакосмических фирм, потенциальных акционеров и владельцев акций их конкурентов) был задан вопрос: сколько, по-вашему, стоят акции этих фирм после гибели «Челленджера»? И эта многотысячная группа, в которой, скорее всего, не было нобелевских лауреатов, ответила правильно. Не исключено, что там было несколько человек, сразу понявших, что произошло. Но даже если таких людей не было, какая-то отрывочная информация о взрыве и об устройстве космического челнока, имевшаяся в головах участников рынка, сложилась в картину, оказавшуюся близкой к истине. Как это было в случае со «Скорпионом» и с определением веса быка, а также в опытах со студентами.

Другой, менее драматичный эпизод повторяется на той же нью-йоркской бирже каждую весну. Здесь заранее предлагаются цены (так называемые фьючерсы) на флоридский апельсиновый сок. Урожай апельсинов, из которых сделают сок, появится во Флориде только через несколько месяцев. Тем не менее выработанные большим коллективом биржевиков цены предсказывают летнюю погоду во Флориде точнее, чем долгосрочные прогнозы метеорологов. Цены высоки — апельсинов будет мало, погода плохая, а если заранее назначенные цены низки — значит, лето будет отличное и апельсинов будет полно...

Так что же всё это означает? Изучавший проблему американский экономист и психолог Джеймс Суровецкий пришёл к выводу, что усреднение устраняет ошибки, сделанные каждым членом группы. Если достаточно большую группу разных и независимых друг от друга людей попросить сделать какое-то предсказание или оценить вероятность некоего события, ошибки разных индивидуумов взаимно уничтожатся, останется истина или нечто близкое к ней. Разумеется, чтобы так и произошло, члены группы должны обладать какими-то частицами истины.

Суровецкий выдвигает четыре условия того, чтобы групповое решение оказалось верным. Мнение членов группы должно быть разнообразным (каждый должен обладать какой-то своей информацией, пусть даже это будет неверная интерпретация действительных фактов). Они должны быть независимыми (мнение каждого не должно зависеть от мнения соседей). Группа должна быть децентрализованной (в ней отсутствует «начальник», признанный авторитет, за мнением которого могли бы пойти остальные). И последнее - необходим механизм, выявляющий общее решение. Например, в случае с быком это устроители конкурса, собравшие все оценки, и Гальтон, рассчитавший среднюю величину.

Однако достаточно просмотреть ежедневные газеты, чтобы найти примеры того, как коллективный разум, вроде бы отвечающий всем этим условиям, может ошибаться. Наиболее ярко это видно на примере массовых социологических опросов. Так, социологи университета штата Мэриленд недавно спрашивали у американцев, какой, по их мнению, процент годового национального бюджета США тратят на помощь другим странам. Среднеарифметический результат составил 24 процента. На самом деле эта доля составляет менее одного процента. Причины такого искажения, в общем, вполне понятны: народу лестно думать, что мы, мол, бескорыстно подкармливаем весь мир...

Другой опрос, проведённый в разгар «холодной войны», показал, что почти половина американцев считала Советский Союз членом НАТО. Возможно, дело в том, что американская пресса в погоне за сенсациями так раздувала разногласия между членами этого оборонительного союза, что уже становилось непонятно, кто там друг, а кто враг.

# Как заказать желание коллективному бессознательному?

Автор: Егор Булыгин Источник: [*nlping.ru*](JavaScript:l_nlp_01();)

## Предисловие

Технология "заказа желания коллективному бессознательному" разрабатывалась мною почти год. Сейчас она обрела некоторую законченную форму, которой уже можно пользоваться, но которая, тем не менее, будет совершенствоваться бесконечно. Все обновления будут появлятся прямо на этой странице моего сайта.

Основной особенностью этой технологии, отличающей ее от других техник "постановки самодостигающихся целей" и "заказов желаний", является создание петли обратной связи с бессознательным системы большего масштаба (коллективным бессознательным). Проще говоря, мы не только создаем мыслеформу нашего желания и отпускаем его, что было бы только дугой петли, но и запускаем его реализацию из коллективного бессознательного. Замыкаем петлю обратной связи мы, естественно, метафорически, чтобы охватить все возможные вероятности реализации желания.

В силу использования в этой технологии таких концепций, как взаимодействие с бессознательным, петля обратной связи и множественное описание, ее можно смело отнести к Новому Коду НЛП и системному мышлению. Давайте так и сделаем. Итак...

## Технология Нового Кода НЛП - "Волшебная палочка"

Технологию "Волшебная палочка" рекомендуется использовать только для серьезных желаний, которых Вы действительно хотите всем своим существом. Неконгруэнтные желания (имеющие противоречия внутри Вас), скорее всего, просто не пройдут все этапы технологии - это обеспечивается механизмом экологической защиты. Но помните, загаданному желанию нужно оставаться преданным до конца, потому что на его реализацию требуется время, и если Вы перехотите его, когда оно уже будет на полпути к Вам, его реализация будет уже не благом. Так что отнеситесь к выбору желания ответственно.

### Этап 1. Спецификация желания по правилам хорошо сформулированного результата.

Критерий проверки того, что желание специфицировано правильно - может ли желание быть понято не так или исполнено в нежелаемой форме?

#### 1. Сформулируйте желание в виде утвердительного результата.

Утвердительный результат, отвечает на вопрос, что Вы хотите, вместо вопроса, что Вы не хотите. Иначе говря, он звучит без отрицаний и без избеганий.

Например:

* Я хочу не болеть - это неправильная формулировка, в ней отрицание.
* Я хочу быть здоровым - это правильная формулировка, она звучит утвердительно.

* Я не хочу быть бедным - это неправильная формулировка, в ней избегание.
* Я хочу быть богатым - это правильная формулировка, она звучит утвердительно.

#### 2. Опишите желаемый результат сенсорно.

То есть, как Вы поймете, что желаемый результат достигнут? Что конкретно Вы увидите, услышите и почувствуете?

Например:

* Я хочу заработать много денег - это не сенсорно.
* Я хочу заработать за два года два с половиной миллиона евро и получить их на мой счет в банке - это сенсорно.

#### 3. Определите контекст, в котором хотите иметь желаемый рзультат.

То есть, где, когда, с кем и при каких условиях вы хотите получить этот результат? Определите ситуации и условия, при которых он для Вас уместен.

Например:

- Я хочу иметь много любви и хорошего секса с женщиной, которую люблю, когда мы находимся одни, когда у нас есть время, и когда мне этого хочется.

#### 4. Определите цель цели.

Ответьте на вопрос: зачем Вам нужно достигать этой цели?   
После полученного ответа, при необходимости скорректируйте цель. Скорректированную цель проверьте еще раз по всем пунктам хорошо сформулированного результата.

Когда желаемый результат сформулирован однозначно ясно и точно определен контекст его реализации, можете переходить к следующему этапу.

### Этап 2.  Проверка экологии желаемого результата.

1. Представьте себе себя, достигшего желаемого результата. Как вы выглядите со стороны?

2. Представьте рядом с собой, достигшим результата, других людей: тех, с кем связан этот результат, тех, кто косвенно имеет к этому отношение, тех, кто Вас знает, Ваших близких, и других людей, чьи образы придут Вам на ум. Обратите внимание, как Вы там с ними взаимодействуете, кто из этих людей к Вам стремится, а кто наоборот.

3. Как бы Вы оценили в этом видении (представлении) взаимодействие Вас и этих людей в целом?  
Ответьте себе честно, нравится ли Вам это? Если нет, переформулируйте желаемый результат и проведите снова через все предыдущие этапы.

### Этап 3. Наполнение желания энергией.

Ассоциируйтесь в свое желание (то есть, представьте от первого лица, что оно уже свершилось) и переживите, насколько это классно! Замечайте все, что Вы видите, что Вы слышите и особенно, что Вы чувствуете. Чем полнее Вы ощутите эмоции, получаемые от реализации этого желания, тем больше энергии Вы в него привнесете.  
Критерий проверки: если через 4 минуты такого полного и интенсивного переживания исполненного вашего желания Вы все еще хотите его, значит оно стоит того, чтобы реализоваться.

### Этап 4. Коммуникация с коллективным бессознательным.

1. Сядьте в "визуальную позу" (спина откинута на спинку стула или кресла, ладони на затылке или на макушке, взгляд направлен выше линии глаз).

2. Представьте себе образ (или любую другую репрезентацию: звук, ощущение, символ, что-то иное) коллективного бессознательного всего человечества или высшего разума. Постарайтесь воспринять его в как можно большем количестве репрезентаций и как можно полнее, но не перегибайте - просто полностью воспринимайте то, что приходит само.

3. Сообщите ему Ваше желание и убедитесь, что Ваше желание было воспринято. (Если оно не было воспринято, доработайте желание еще, проведя его через первые два этапа.)

4. Ассоциируйтесь с коллективным бессознательным (или высшим разумом, в зависимости от того, что Вы представляли на шаге 2). Представьте, что Вы, это оно/он - как бы Вы могли это ощущать. Сделайте это настолько, насколько у вас получиться.   
Это может оказаться приятно. В таком случае, позвольте себе получить удовольствие ;)

5. Оставаясь ассоциированным с коллективным бессознательным (или высшим разумом), представьте себе образ себя, сообщающего Вам свое желание. Воспримите это желание.

6. Оставаясь ассоциированным с коллективным бессознательным (или высшим разумом), представьте себе, как это желание внутри Вас реализуется для этого человека (для Вас). Скорее всего, это будет выраженно очень неопределенно, в виде метафоры, символа, звука или ощущения. Позвольте путям реализации желания самим случиться внутри Вас, независимо от того, осознаете Вы их все или нет.

7. Когда Вы почувствуете, что реализация желания внутри Вас совершилась, и этот человек (Вы) получил то, что хотел, вернитесь в свое тело.

### Этап 4. Отпускание желания.

После того, как Вы выполнили все описанные выше действия, доверьтесь коллективному бессознательному и позвольте себе забыть об этом желании. Переключите свое внимание на что-нибудь иное.

Вот и все. Пользуйтесь на здоровье! Прибегать к этой технике можно так часто, как Вам хочется (с разными желаниями, разумеется), это пойдет только на пользу.

# ОДИН ДЛЯ ВСЕХ И ВСЕ ДЛЯ ОДНОГО

**Кирилл Бутусов**

[ЧУДЕСА И ПРИКЛЮЧЕНИЯ](JavaScript:l_ch_p_01();) **№4, 2005 г.**

Именно по этому разумному принципу организована жизнь леса, говорит новейшие исследования учёных.

Со времён Дарвина считалось: лес - арена ожесточённой борьбы не на жизнь, а на смерть. Борьбы тем более страшной, что проходит она совершенно бесшумно - ни тебе выстрелов, ни взрывов. Каждая былинка здесь стремится отнять у соседей влагу, свет, воздух, чтобы самой процветать на их трупах. Некоторые философы даже употребляли эти картины постоянной бескомпромиссной борьбы как иллюстрацию к человеческому обществу. Оказалось, ничего подобного. Обитатели леса не борются между собой. Наоборот, кооперируются.

Это выяснили британские и канадские исследователи после многих лет напряжённой работы. Главный их вывод -лес живёт сложной жизнью. Имеет естественную сеть коммуникаций, своеобразный Интернет, с помощью которого между растениями происходит обмен информацией. Эта единая коммуникационная сеть расположена под землёй, объединяя все деревья и кустарники разных пород.

Собственно говоря, целью исследователей и было выявить место, где находится эта сеть. То, что растения обмениваются информацией, предупреждают друг друга о грозящей опасности от человека или насекомых-вредителей, было известно давно. Эксперименты в лабораториях давали тому однозначное толкование. Но как происходит обмен информацией? Радиоволнами ли в виде биотоков, акустическими ли сигналами в неслышимом человеком диапазоне или другими средствами связи? Это и выявили исследователи. Оказалось, носитель информации - грибок микориза, который растёт на волокнах корней. А значит, и вся информационная сеть находится под землёй.

Для того чтобы в лесу рядом друг с другом благополучно существовали разные растения, требуются некоторые взаимоотношения между ними. Межвидовая борьба, по Дарвину, - «борьба за выживание», которая всюду мерещилась этому естествоиспытателю, причём не только в растительном, но и в животном мире, вполне вероятно, привела бы к всеобщей гибели. А раз этого не случается, значит, жизнью леса руководят другие законы. Это и открыли британские и канадские исследователи - законы всеобщей поддержки. Деревья и кустарники в лесу помогают друг другу. Потому что выжить на ограниченной площади можно только сообща, индивидуалистам здесь не место.

И не только обмениваясь информацией, особенно в минуты всеобщей опасности. Учёным удалось установить, что с помощью микоризы осуществляется даже перенос питательных веществ от растения к растению. Причём не безадресно, а строго по потребности: лиственные деревья, у которых интенсивней идёт фотосинтез, отдают «излишки» хвойным собратьям, у которых фотосинтез идёт медленно. А этому предшествует обмен информацией: хвойные деревья сообщают, что им не хватает питания, и лиственные тут же приходят на помощь.

Более того, в содружестве флоры особое внимание уделяется подрастающему поколению. Для успешного роста молодых деревьев взрослые уступают им некоторые источники существования через ту же подземную коммуникационную сеть. А образована она микоризами, тщательно поддерживающими равновесие в изолированном конгломерате, которым является лес. Постоянно собирая информацию, перерабатывая её, микоризы принимают решения и обеспечивают оптимальное распределение питательных веществ между всеми деревьями и кустарниками, что особенно важно при оскудении почвы. Ну прямо как в разумно организованном обществе, каждый член которого понимает, что его благополучие зависит от благополучия всех. Так что мать-природа и здесь оказалась мудрее человека, который за миллионы лет существования так и не смог достичь общественной гармонии.

Впрочем, как и в человеческом обществе, в лесном объединении тоже есть антиобщественные элементы. Если сравнивать с Интернетом, то свои хакеры. Это низкорослые растения, которые не в состоянии обеспечивать себя за счёт собственного фотосинтеза и вынуждены паразитировать на больших деревьях. Мудрая природа и здесь нашла выход. Природа не знает высшей меры наказания, зато можно дополнительно подпитывать тех, на ком паразитируют. Конечно, в воспитательном отношении этот метод ниже всякой критики, но в каждом деле есть свои издержки.

Так что не война, а гармония. Не битва за существование, а разумная кооперация по принципу: один для всех и все для одного. Конечно, это открытие - только начало огромной исследовательской работы по установлению характера информационной сети, расшифровке сигналов, передающих информацию, изучению механизма взаимодействия. Но важно то, что обозначилась цель исследований. А также то, что учение Дарвина в очередной раз оказалось несостоятельным. Я не злословлю. Дарвин был великим учёным. Но время внесло коренные поправки в его взгляды, и они уже мешают в ряде случаев увидеть истинную карт

# Живые камни - возможно ли это?

[**Наука и Религия**](JavaScript:l_nir_01();) **№6, 2007.**

***Для нас Живые объекты природы — те, которые проявляют вполне определенные свойства: способны передвигаться в пространстве, воспроизводят себе подобных, в их организме идут процессы обмена веществ и т.п. С этой точки зрения, камни никак не могут быть отнесены к Живым существам. Но есть и другая точка зрения. Академик РАЕН Андрей ТЮНЯЕВ исследует загадочную Жизнь странных «движущихся» камней и, как и некоторые другие исследователи, занимающиеся этой проблемой, приходит к выводу, что подобные камни — тоже биологические существа, хотя Жизнь их и строится на основе небелковых молекулярных соединений. Эти представители удивительной каменной цивилизации, разумеется, совершенно отличной от человеческой, обитают не где-то в иных мирах, а на нашей планете, рядом с нами.***

***Об этой гипотезе, на первый взгляд абсолютно фантастичной, но опирающейся на открытия отечественных и зарубежных ученых, и рассказывает академик А.Тюняев.***

Одно воспоминание из детства не дает мне покоя. Фантастическая повесть, написанная в 1970-е годы (имя ее автора я уже не помню), — о том, как туристы наткнулись в пустыне на скульптуру, изображающую двух огромных каменных людей. Подивившись, кто и зачем поставил ее в этом диком, безлюдном месте, они, уходя, отбили для образца кусочек камня с голени статуи, изображающей женщину. Прошло лет десять. Каково же было удивление путешественников, когда они, случайно вновь оказавшись рядом с этими же изваяниями, увидели, что женская статуя нагнулась к своей «израненной» ноге с лицом, полным боли, и мужская статуя наклонилась к израненной ноге спутницы с лицом, полным сострадания. Со времени написания этой повести прошли годы, настал XXI век, и мир уже знает о бегающих, ползающих, скользящих — самодвижущихся камнях.

## БЕГАЮЩИЕ КАМНИ В ДОЛИНЕ СМЕРТИ

Долина Смерти в штате Калифорния — национальный заповедник США — является самым низким (на 86 метров ниже уровня моря) местом в Западном полушарии и самым жарким местом на Земле (с температурой выше плюс 48,9 градуса по Цельсию). В южной части Долины Смерти расположена плоская, ровная глиняная равнина, дно высохшего озера Рейстрек-Плайя (Racetrack Playa) — Долина двигающихся камней, названная так по уникальному феномену, отмеченному здесь учеными, — «самодвижущимся» камням.

В последние десятилетия исследовательскими центрами велись наблюдения за сотнями камней, от булыжников размером с футбольный мяч до глыб в полтонны весом, которые двигались в разные стороны, оставляя видимые следы в песке: то поворачивая, то пересекая свой собственный след, то в одиночку, то группами, а в группах и неслаженно, и по параллельным траекториям.

Эти «бегающие» камни оставляют за собой грязевые (хотя дожди в долине большая редкость) борозды-ложбины, причем очень однородные по своим геометрическим параметрам, что указывает на постоянство прилагаемой к камням силы, равномерность нажима. Валуны движутся нередко против направления господствующих в долине ветров, взбираются вверх по слабо наклоненным поверхностям со скоростью до нескольких метров в секунду. Следы их передвижения сохраняются до семи лет.

«Бегающие» камни изучаются уже более полувека. Но ни одна из гипотез о природе этого феномена (камни скользят по тонкой корочке льда; их перемещает ветер и т.д.) не дает сколь-либо приемлемого объяснения.

С начала 1950-х годов составляются карты следов движения Рейстрекских камней. Аспирантка Нью-Йоркского университета в области наук о Земле и проблем окружающей среды Паула Мессина совместно со своим коллегой Филом Стоффером в 1996 году сделала их первые подробные карты с применением новейших компьютерных технологий. Каждый из 162 валунов и следы их движения были сфотографированы, сняты их координаты.

Самый длинный след был обнаружен у доломитового камня размером с гальку — он тянется в виде почти прямой линии на 900 метров. Средняя же длина такого следа составляет около 200 метров.

Итоговая карта позволила выявить высокую степень согласованности направления следов движения (камни в основном скользят на север и северо-восток). Прямизна и длина следов не зависят от размера и формы камней, а определяются географическим местом начала движения.

Общий анализ рельефа долины показал, что есть два естественных коридора поступления в нее воздушных масс, которые в некоторых местах проникновения становятся турбулентными. Именно рельефом местности и воздушными потоками, по мнению исследовательницы, определяется характер следов движения, а не свойствами самих камней. Однако пока никто из ученых так и не увидел, как скользят «ползучие» камни Долины Смерти...

## НАСТЫРНЫЙ СИНЬ-КАМЕНЬ

В России имеется свое «ползучее» чудо природы — волшебный Синь-Камень на Плещеевом озере тоже активно перемещается по довольно обширной площади. Моренное Плещеево озеро, расположенное на юго-западе Ярославской области, неподалеку от села Городище под Переславлем-Залесским, имеет площадь 50,8 квадратных километра, глубину до 25 метров, форму округлую. Замерзает в ноябре, вскрывается в апреле, питание имеет преимущественно снеговое.

Уже более 2000 лет Синь-Камень является объектом религиозного поклонения славян. Некогда он лежал на вершине соседней с озером Ярилиной Плеши — священного холма бога Ярилы и почитался как сердце этого солнечного бога.

С приходом на Русь христианства церкви встали на местах прежних славянских святилищ и храмов. Так и на холме Ярилы возвели церковь. Но церковь сгорела. Соорудили на этом месте дворец князя Александра Невского. И он разрушился. Построили монастырь — и он превратился в прах.

Разгневанный таким «поведением» камня местный дьякон отец Онуфрий самолично вырыл рядом с ним глубокую яму и похоронил в ней Синь-Камень. Однако уже через 15 лет камень выбрался из этой могилы!

Зимой 1788 года Синь-Камень решили перевезти на другой берег озера, чтобы заложить в фундамент строившейся в Переславле церковной колокольни. Погрузили на сани и повезли по льду Плещеева озера, но двенадцатитонная глыба ушла под лед — на дно, на пятиметровую глубину. А через год рыбаки заметили, что Синь-Камень, медленно перемещаясь по дну, направляется на старое место. Через полвека с лишним он выбрался на берег к подножию Ярилиной горы, да здесь и остался, не став взбираться на свой холм. А теперь Синь-Камень уходит под землю — такой вывод сделали исследователи на основании замеров 1998—2002 и 2004 годов.

Представители академической науки признают факт передвижения камня по дну. Но объясняют это ветровыми режимами и течениями озера.

В 1960-х годах английские ученые (Джейсон Пападопулос и др.) обнаружили и зафиксировали энергетические силовые каналы, которыми опутана вся поверхность Земли. Как и другие древние народы, славяне строили свои святилища и храмы в местах пересечения энергетических силовых каналов. Именно на пересечении таких каналов и находится Плещеево озеро.

## КАМЕННЫЕ ИСПОЛИНЫ, БЕГАЮЩИЕ ОТ ОЛЕНЕВОДОВ

На берегах реки Усы — правого притока Печоры — обнаружены сооружения из камней, внешне напоминающие Стоунхендж.

Есть в тундре очень странное место, к которому оленеводы опасаются подходить. На холме стоит около десятка камней с человеческий рост, расставленных кем-то в определенном порядке. Когда люди проезжают мимо этих мегалитических статуй, складывается впечатление, будто исполины начинают бегать с места на место. Отсюда и происходит название этого комплекса — Сюрберта, что в переводе с ненецкого означает «бегающие».

Большинство печорских мегалитов расположено на юго-восточном берегу Усы или еще ближе к горам Приполярного Урала. Среди них есть «кольцо, наброшенное на землю» — объект из каменных столбов по семь-восемь метров высотой, стоящих так настолько давно, что все считают их происхождение естественным. На реке с названием Сейда (сеидами северные народы именуют священные валуны) мегалитов еще больше. Ходят слухи, что на берегах какой-то другой реки стоят мегалиты более крупные, но местные жители рекомендуют: «Туда лучше не ходить, еще никто оттуда не возвращался».

## КАМЕНЬ КОРОЛЯ АРТУРА И ДРУГИЕ

Есть и другие примеры подобного «поведения» камней. Например, камень Короля Артура в Уэльсе также непостижимым образом перемещается с места на место.

Есть и такие, которые, напротив, перемещаться не хотят. В английском графстве Эссекс во время Второй мировой войны вросший в землю гранитный валун был сдвинут в сторону расширявшим дорогу бульдозером. Журналы и газеты того времени писали, что на церковной колокольне, которая была пуста и заперта, сами собой начали звонить колокола, тяжелые бревна и сельскохозяйственные орудия летали по воздуху. Жители деревушки вместе со строителями вернули камень на его исконное место, исполнив соответствующие древние магические ритуалы. И все успокоилось.

Пока ученые спорят, народ в преданиях, легендах, сказках говорит об «одушевленности» камней.

В Корнуолле есть комплекс Танцующие Камни. Он состоит из 19 скал, установленных через одинаковые интервалы по периметру круга диаметром 25 метров, и включает также два менгира — вертикально стоящих камня четырех и пяти метров высотой, установленных в четырех милях от «танцующего» каменного круга. Легенда говорит о веселых девицах, которые в стародавние времена вместе с двумя волынщиками все воскресенье танцевали и веселились, а в церковь не пошли, и в наказание за это девушки превратились в каменный круг, а два волынщика застыли неподалеку от них стоячими камнями.

В 1907 году некий англичанин приобрел ферму, на территории которой были Танцующие Камни, и приказал одному из своих работников убрать их с поля: На следующий день работник-корнуоллец принялся выкорчевывать первый камень, но коренная лошадь его упряжки испугалась, встала на дыбы и упала наземь мертвая. Фермер-англичанин не стал более экспериментировать, и камни остались на прежнем месте.

Группа камней в Роллрайте (графство Оксфордшир) состоит из 77 камней кромлеха (мегалитического круга) диаметром 31,4 метра, а также менгира Королевский Камень и кургана Шепчущий Рыцарь. Согласно легенде, одному древнему военачальнику было предсказано: если он сможет хотя бы единожды бросить взгляд на Лонг Комптон, то станет королем Англии. Однако когда военачальник и его армия были уже на расстоянии нескольких ярдов от того места, с которого можно было разглядеть город, колдун превратил их в камни: «Исчезни человек, появись камень! Ты никогда не станешь королем Англии!»

## И НА ЛУНЕ КАМНИ БЕГАЮТ

Два движущихся камня были обнаружены на Луне. На фотографии представлены два отбрасывающих четкие тени предмета со следами их путешествия по кратеру Вителлия. Длина следов 270 и 360 метров. Важен и интересен тот факт, что меньший из объектов (в верхней части снимка), судя по всему, взбирался по стенке кратера наверх!

## И, НАКОНЕЦ, ЛЕТАЮЩИЕ КАМНИ!

Охотник на индеек по имени Гобблер наткнулся в Йеллоувудском лесу на камень размером 120x30 сантиметров, находившийся в кроне 25-метрового дерева. Позже в том же лесу нашли еще две подобные глыбы, висящие среди ветвей. Ни одна из веток не сломана, так что не ветры и ураганы забросили их туда. Так как молодые растущие деревца не смогли бы поднять в воздух груз весом около двухсот килограммов, очевидно, что эти камни оказались на деревьях уже после того, как те выросли.

В Кингстоне, штат Огайо, камни, лежавшие на двух полях, за несколько дней вылезли из земли на высоту метр-полтора, после чего медленно начали перемещаться по горизонтали, удалившись от своего изначального местоположения на расстояние до 12 метров, а некоторые из них даже залезли на верхушки деревьев!

## ОБЪЯСНЕНИЯ ФЕНОМЕНА

### 1. Нагревательная версия.

Одно из объяснений подобной подвижности состоит в том, что днем солнце разогревает камни, расширяя их с южной стороны. С наступлением ночи, остывая, камни начинают сокращаться, причем быстрее с северной стороны, где были меньше прогреты. В результате этого камни ползут в южную сторону либо из-под земли вверх, к солнцу и теплой поверхности.

Однако в Долине Смерти известны частые случаи, когда камни петляли, явно двигаясь не за солнцем. Синь-Камень двигался только в северном и северо-восточном направлении, поскольку сейчас лежит на северо-восточном берегу Плещеева озера. К тому же, будь это объяснение верно, все каменные дома наших средних и северных широт, естественно нагреваясь, давно бы уже повылезали из земли с фундаментами вместе и приползли бы к берегам теплого Черного моря.

### 2.  Всплывание.

Другое объяснение заключается в том, что в песке или плотной глине на валун действует сила выталкивания, заставляя его медленно «всплывать» и передвигаться.

Однако камни, погружающиеся в торф, и камни, ползущие вверх по стенке кратера Луны, опровергают это утверждение. Если бы, к примеру, Синь-Камень сначала, как и положено тяжелому предмету, погрузился на дно озера, а потом, по указанной версий, начал всплывать, то мы бы уже имели вечный двигатель, работающий на эффекте погружения и всплытия камней.

### 3.  Ветер после дождя.

В 1975 году ученые Роберт Шарп и Дуайт Кейри из Калифорнийского технологического института в результате семи лет наблюдений пришли к выводу, что движение Рейстрекских камней можно объяснить периодически возникающими благоприятными для этого погодными условиями: состоянием почвы после дождей и возникновением сильных ветров, следующих за дождями. Д.Кейри, в частности, писал: «Ветер может поднять булыжник и заставить его двигаться. Он движется вместе со скользкой грязью по твердой поверхности, по плоскому дну со скоростью двух футов (66 см) в секунду, а преодолев 100—200 футов (33—66 м), как бы останавливается отдохнуть, поскольку ветер стихает. Я полагаю, что причиной разнообразия следов булыжников являются прежде всего изменения в направлении ветра за то время, пока камень движется».

Группа сотрудников Хэмпширского колледжа, штат Массачусетс, проверила на практике версию о дожде и ветре. Почву вокруг и под камнем обильно смочили водой, но всей группой так и не смогли сдвинуть камень с места (пощекотать его не догадались). Согласно проведенным расчетам, оказалось, что полутонный камень может «сдуть» только ветер, мчащийся со скоростью 400 километров в час. Такие ураганы даже в теории практически невозможны. Что уж говорить об условиях, необходимых для движения Синь-Камня по дну озера! Даже с учетом большей, чем у воздуха, плотности воды потребовалось бы сильнейшее течение, при котором вместе с Синь-Камнем сдуло бы со дна всю воду в озере! А каковы должны быть воздушные токи, обеспечивающие полеты камням? И как объяснить действием воздушных масс передвижения лунных камней в безвоздушном пространстве?

### 4.  Скользкий лед.

В 1995 году геолог Джон Рейд из Хэмпширского колледжа предположил, что камни действительно могут двигаться при сильном ветре, но только в том случае, если их покрывает лед, нечто вроде ледяной оболочки.

Если бы эта странная гипотеза была верна, то в других, более холодных точках планеты камни бегали бы огромными табунами. Напомним, Долина Смерти — самое жаркое место на Земле. Кроме того, ни под Синь-Камнем, ни под лунными камнями, ни под летающими не было «тонкой корочки льда». И камни в кромлехах за столетия своего упорядоченного существования почему-то не расползаются, скользя «по корочкам».

### 5. Инопланетные и Божественные силы.

Имеются сообщения о том, что в Долине Смерти были замечены НЛО. На поверхности высохшего озера фиксировались отпечатки концентрических кругов.

В Агни-Йоге говорится, что на Земле обитает камень, упавший из созвездия Ориона. Основная его часть находится в Шамбале, и лишь небольшой кусочек путешествует по свету, сохраняя связь с «материнским» телом.

К достоинствам этой версии следует отнести то, что она учитывает почитание славянами и другими древними народами таких камней в качестве священных.

Согласно славянским представлениям, Алатырь (т.е. алтарь) — бел-горюч-камень, «сила могучая, которой конца нет», «всем камням отец», является одним из первых творений Единого Бога славян Рода. Сохранявшимся вплоть до середины XIX века символом Купальского культа являлся Кремлевский камень Велеса. Реликты такого рода славянских символов до сих пор существуют: Шутов камень в Дмитровском районе Подмосковья, Бож-камень под Тулой, Киндяковский Камень, Синь-Камень на Плещеевом озере, Конь-Камень на реке Красивой Мече. Все они являлись и объектами официального поклонения славян в дохристианские времена.

На Боровицком холме (Бор — одно из имен Велеса) находилось святилище Купалы; позже на этом месте, как и на всех других священных славянских местах, была построена христианская церковь — Рождества Иоанна Предтечи, первая в Москве, более известная как церковь Святого Уара. Еще в сравнительно недавние времена, в XVI веке, у Кремлевского камня совершались обряды магического характера: к нему водили царевича Димитрия Углицкого для облегчения страданий от эпилепсии. В XVIII веке на этот камень, стоявший в храме перед образом святого Уара, клали маленьких детей, молясь об их исцелении.

И только в 1848 году по повелению Николая I чиновники Московского дворцового управления распорядились произвести снос церкви Святого Уара и убрать Кремлевский камень. Под разобранным алтарем храма были обнаружены останки древних подношений Велесу. Снос храма вызвал настолько заметные протесты в столице, что чиновникам пришлось отчитываться о причинах их перед государем, а митрополиту московскому Филарету — обращаться к москвичам с особым словом «для успокоения и утешения лиц, скорбевших об уничтожении древнего храма».

Из таких вот камней, которые бросали, по легенде, через плечо славянские боги Сварог и Лада, родились люди...

Аналогичные верования известны и у других народов. Очень многих. Этнографы описали на островах Вест-Индии три культовых камня: один приносил урожай, другой содействовал роженицам, третий вызывал по мере необходимости солнце или дождь. Перуанские индейцы полагали, что внутри священных камней находятся птицы — олицетворения воплощенного в них духа. Фиджийцы верили, что камни могут выступать в качестве мужей и жен и даже иметь детей. В Индии камень под деревом символизирует душу святого праведника; могильные каменные плиты в современной погребальной культуре восходят, по-видимому, к данному архетипу. В ряде земледельческих традиций раскрашенные камни было принято выставлять на поля в качестве их хранителей. Во многих индейских селениях поклоняются камням как воплощениям божества Иглве. Среди индейских женщин распространено поклонение камню, символизирующему покровительницу детей Шалити.

Черному камню в Мекке арабы поклонялись задолго до рождения Мухаммеда. Некоторые современные исследователи полагают, что он имеет метеоритное происхождение. По мнению правоверных мусульман, ангел превратился в камень. Первоначально он был белого цвета (ср. русский белый Алатырь), но от прикосновений многочисленных грешников почернел; когда же произойдет Страшный Суд, черный камень вновь побелеет.

Древние греки почитали богов в виде неотесанных камней, а позднее — каменных статуй. В греческой мифологии младенца Зевса — будущего верховного бога — подменяли камнем. Из камня был рожден иранский бог Митра. Камнем Давид в Библии побивает Голиафа. В христианстве Петром (греч. «камень») нарек Иисус апостола Симона Зеведеева. Из камня был извлечен священный меч короля Артура, что явилось свидетельством его королевского происхождения. Кельтский Камень Силы Лиа Фаль почитался в Ирландии не менее, чем связанные с ним по легенде Грааль и Копье Судьбы.

Поклонение камням имело чрезвычайно широкое распространение в средневековой Европе. Астрологами устанавливались соответствия между камнями и знаками Зодиака, камнями и планетами. Целью алхимиков являлся поиск Философского Камня.

В масонской традиции камень символизирует профаническое состояние человека. Члены масонских лож именуют себя «вольными каменщиками», уподобляя свою декларируемую цель — исправление человеческой природы — обработке камня.

### 6. Кристаллическая решетка и информация.

Существует гипотеза о том, что кристаллическая решетка таких аномальных «самодвижущихся» минералов может накапливать информацию и оперировать ею. И кроме белковой формы жизни есть и другие — например, мыслящие камни. И, возможно, неспроста Синь-Камень сам определяет свое место, и ничто его оттуда не сгонит.

Способность камней к разнообразному перемещению в горизонтальной плоскости и движению вверх по склону, из ям, грунта, озера, к взлетам на деревья не может быть следствием обычных законов физики, применяемых к неодушевленным объектам. То обстоятельство, что камни перемещаются вверх по склону, говорит о негравитационной природе их способности к перемещению. О возможности преодоления гравитации камнями говорят и факты нахождения камней в кронах деревьев. Предполагают, что их двигательной силой является так называемая сила антигравитации, генерируемая камнем и позволяющая ему как перемещаться вдоль поверхностей, так и совершать перелеты в режиме левитации.

Способность камней перемещаться в интересующих их направлениях позволяет высказать предположение о наличии у них интеллекта. Но наряду с этим возможно и другое объяснение (не исключающее, впрочем, первое): внешнее управление перемещением камня. Возможно, и само создание структуры организма-камня осуществляет некая управляющая матрица, более высокоуровневая. Несомненно одно: физические феномены, подобные вышеописанным, могут быть обусловлены либо внутренним (интеллект), либо внешним управлением, либо совокупностью этих факторов.

# Медитация

**Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд**

*Перевод с английского В.В.Храмелашвили*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В западной культуре понятие "медитация" относится к актам размышления, планирования, обдумывания или рефлексии. Западные определения, однако, не отображают сущности восточного представления о медитации. По восточным преданиям медитация представляет собой процесс, посредством которого достигается "просветление". Это процесс роста, дающий человеку новый опыт в интеллектуальной, философской и, что важнее всего, в экзистенциальной сфере. В контексте этой книги мы будем употреблять термин "медитация" просто для обозначения методики аутогенного типа, обладающей потенциалом для индуцирования у занимающегося ею трофотропного состояния путем концентрации внимания на объекте, предназначенном для сосредоточения. При высоком уровне овладения этими методиками возможно достижения психического состояния, характеризующегося неэгоцентрическим и интуитивным типом мышления.

## ИСТОРИЯ МЕДИТАЦИИ

Некоторые из самых ранних письменных источников, посвященных медитации, восходят к старым индийским обычаям и относятся примерно к 1500 году до н.э. Эти источники включают в себя религиозные писания, известные под названием Вед, в которых рассматриваются медитативные традиции древней Индии.

В шестом веке до н.э. началось развитие различных форм медитации - таоистской в Китае, буддистской в Индии, даже греки занимались медитацией.

Первыми христианами, начавшими пользоваться медитацией, были отшельники, жившие в египетских пустынях в четвертом веке нашей эры. Их медитативная практика в своих чертах напоминала традиционную индуистскую и буддистскую медитацию.

В 11 и 12 веках н.э. дзеновская форма медитации, называемая " дзадзен", распространилась в Японии.

Наконец, в 60-х годах нашего столетия волна медитативной практики охватила США в форме, представляющей западный вариант индуистской традиции. Она была завезена в эту страну Махариши Махеш Йоги и получила название "трансцендентальной медитации"(TM).

## ТИПЫ МЕДИТАЦИИ

Медитационная практика представляет собой использование определенной методики или процедуры, способной вызвать у бодрствующего человека трофотропное состояние, о котором говорилось выше. Хотя существует много видов медитации, общим для всех ее форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует свое внимание медитирующий. Согласно Наранджано и Орнстейну, этот предмет предназначен для "сосредоточения", т.е. он является в сущности объектом для концентрации внимания.

Медитативные методы можно, следовательно классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения. Согласно этому критерию, существует четыре вида медитации.

1. ПОВТОРЕНИЕ В УМЕ. В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является "мантра". Мантра - это слово или фраза, повторяемая вновь и вновь, обычно про себя. Мы включили бы в эту категорию также и пение. В методике ТМ также используется мантра. Эта мантра выбирается из нескольких санскритских слов. Герберт Бекон использовал слово "раз" ("one") в качестве мантры для больных артериальной гипертонией. Повторение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. В качестве мантры иногда используют и текст народных песен.
2. ПОВТОРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем йоговском (индуистском) способе медитации внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля подсчета вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе одной из форм Хатха-йоги. Широкой публике лучше известен другой вариант Хатха-йоги, использующий различные позы (так называемые асаны). Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Древние исполнители этого танца получили название "танцующих дервишей". Наконец, распространение бега трусцой в США дало импульс изучению этой деятельности. Одним из эффектов, о которых сообщали некоторые из таких бегунов, являются переживания, подобные медитативным. Причиной этого может быть устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от соприкосновения ног с землей.
3. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМЕ. Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающей парадоксальные компоненты. Классическим примером являются дзеновские "коаны". В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача. Одним из наиболее известных коанов является такой: "Как звучит хлопок одной ладони?"
4. ЗРИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. Здесь объектом для концентрации является зрительный образ. Это может быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. "Мандала" - это геометрическая фигура, квадрат внутри круга, символизирующая единство человека и вселенной. В восточных культурах она часто используется для зрительной концентрации.

## МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ

Никто точно не знает, как именно действуют медитационные методики. Тем не менее достаточно глубокое понимание этой проблемы было достигнуто посредством изучения общего звена, присущего всем формам медитации - объекта, предназначенного для концентрации внимания. Такой стимул, предназначенный для "сосредоточения, видимо, является принципиальной характеристикой медитативного процесса.

Роль объекта для концентрации заключается, по-видимому, в том, чтобы дать возможность интуитивному, неэгоцентрическому типу мышления (который соотносят с активностью неокортекста правого полушария) занять в сознании доминирующее место - место, которое обычно занимает аналитический эгоцентрический тип мышления (соотносимый с активностью левого полушария). Объект для концентрации обеспечивает, очевидно, возможность такого сдвига путем монополизации нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию стать доминантным. Объект для концентрации может монополизировать активность левого полушария, вовлекая его в какую-либо монотонную деятельность ( например сосредоточение на мантре, дыхании или на определенных позах). Кроме того, объект для концентрации может приводить в состояние перегруженности и фрустрации левого полушария. Это происходит в том случае, когда медитирующий размышляет над внешне парадоксальной проблемой(как в Дзене) или когда он занят интенсивной физической деятельностью, как это практикуется суфистами (" танцующими дервишами"), последователями тантризма или, возможно, американскими энтузиастами бега трусцой.

Когда объект для концентрации используется эффективно, характер процесса обработки информации мозгом изменяется. "Когда рациональный ( аналитический) ум затихает, интуитивный путь приводит к исключительному познанию". Это познание является целью всех медитативных методик, практикуемых их приверженцами.

Это состояние "исключительного познания" называли по-разному. На Востоке оно называется "нирваной" или "сатори". В вольном переводе эти слова звучат как "просветление". Можно перевести их также как "истинное сознание" или "осознание Бытия". В прежние времена те немногие люди на Западе, которые были хорошо знакомы с этим состоянием, называли его "сверхсознанием" или " космическим сознанием".

Все больше современных исследований содержат попытки изучения нейрофизиологии при состоянии сверхсознания. Пока результаты этих нейрофизиологических исследований не являются вполне определенными. Данные более ранних работ свидетельствует в пользу того, что в состоянии сверхсознания на электроэнцефалограмме уменьшается частота волн с одновременным увеличением их амплитуды. Недавние нейрофизиоло- гические исследования медитационного процесса указывают, как это уже упоминалось, на переход при медитации доминирующей роли от левого мозгового полушария к правому. При окончательном анализе, возможно, мы обнаружим, что это состояние является результатом понижения активности неокортекса в доминирующем правом полушарии.

Важно подчеркнуть, что медитация и достижение состояния сверхсознания не всегда являются одним и тем же!

Пациент должен понять, что медитация представляет собой процесс, или набор методик, которые используются медитирующим для достижения желаемой цели - состояния сверхсознания.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СОСТОЯНИЯ СВЕРХСОЗНАНИЯ

Как упоминалось недавно, присущее состоянию сверхсознания " исключительное познание" является желаемой целью для посвященных в любые типы медитации. Однако как клиницист, так и пациент должны понимать ,что никогда нельзя быть уверенным в достижении этого состояния и что оно не каждый раз достигается даже человеком с большим опытом медитации. Поэтому возникает вопрос: если медитирующий не может достигнуть состояния сверхсознания, не является ли время, посвященное медитационной практике, затраченным впустую? Ответ на этот вопрос только один - нет! Положительный терапевтический эффект может быть получен без достижения конечного состояния сверхсознания. Основанием для этого утверждения является существование нескольких "терапевтических критериев", присущих процессу медитации и указывающих на приближение к состоянию сверхсознания. Хотя Шапиро рассматривает пять этапов медитации, а именно:

1. затрудненное дыхание,
2. спутанное мышление,
3. релаксация,
4. отстраненное наблюдение и
5. высшее состояние сознания

- мы хотели бы расширить представление о стадиях, наблюдаемых в медитационном процессе.

Первая и самая фундаментальная стадия относится к самому факту начала медитативной практики. Даже древние индуистские дзеновские писания, посвященные медитации, указывают, что гораздо более важная попытка достижения, состояния сверхсознания, чем действительное его достижение. Для клинициста, живущего в двадцатом столетии, должно быть ясно, что пациент, затрачивая время на медитацию, предпринимает тем самым сознательное усилие, направленное на улучшение своего здоровья. Такая позиция является, по своему определению, противоположностью того поведенческого стиля, который приводит пациента к чрезмерному стрессу. Точно так же, подчеркивание важности самого акта медитации, а не достижения состояния сверхсознания позволяет снять у больного большую часть соревновательного, ориентированного на достижение успеха компонента этого процесса.

Второй вехой на пути к сверхсознанию является возникновение состояния более выраженной релаксации. На этом этапе пациент самостоятельно вызывает у себя трофотропное состояние релаксации. Оно представляет собой состояние бодрствования, характеризующееся гипометаболическим функционированием организма, описанным в литературе. Это состояние обладает терапевтическим эффектом вследствие того, что:

1. организм достигает состояния, близкого ко сну по своему восстановительному потенциалу, или превосходит его;
2. снижается эффективная проприоцептивная импульсация, вызванная эрготропной стимуляцией.

Третьей вехой на пути к сверхсознанию является отстраненное наблюдение. В индийских священных книгах это описывается как состояние, при котором медитирующий, наблюдая окружающую его среду, остается "покоящимся в себе зрителем". Это состояние представляет собой безличное пассивное состояние наблюдения, при котором медитирующий просто "сосуществует" с окружением, а не противостоит ему, пытаясь подчинить себе. Это неаналитическое, интуитивное состояние. Похожим ощущением, которое испытывали многие, является и " автодорожный гипноз". Это состояние часто испытывают водители на монотонных скоростных автомагистралях. В какой-то момент они замечают, что находятся на развилке 6, а в следующий момент - уже на развилке 16, хотя совершенно не помнят о 10 промежуточных перекрестках. Многие называют такое состояние "сном наяву". Важно отметить, что водитель совершенно не утрачивает способности управлять автомобилем; это состояние не является сном. Если возникает критическая ситуация, водитель сможет отреагировать на нее соответствующим образом. Клиницист, следовательно, должен объяснить, что такое состояние не является ни летаргическим, ни абсолютно пассивным (что является основным поводом для беспокойства многих пациентов).

Последней ступенью медитативного опыта, является "состояние сверхсознания". Это состояние, по-видимому, включает в себя все предыдущие состояния, отличаясь, однако, большей интенсивностью переживания. Давидсон характеризует его природу следующим образом:

1. Хорошее настроение (спокойствие, умиротворенность).
2. Ощущение единства с окружением: то, что древние называли союзом микрокосма (человека) с макрокосмом (вселенная).
3. Непередаваемость ощущений.
4. Изменение пространственно-временных соотношений.
5. Обострившееся восприятие реальности и смысла окружающего.
6. Парадоксальность, т.е. принятие вещей, которые кажутся парадоксальными обыденному сознанию.

Поскольку клиницист будет засыпан вопросами относительно природы медитативных переживаний пациента, мы в целях лучшего понимания разместим все типичные переживания вдоль оси континуума (рис.1).

Этот континуум медитативных переживаний не носит характера постепенного движения от одного дискретного состояния к другому. Медитирующий может перескочить от любого состояния к любому другому и обратно. С другой стороны, переживания в рамках каждого из состояний могут варьироваться по степени глубины. Отметим, что скука и отвлекающие мысли часто предшествуют более положительным эффектам. Клиницист должен объяснить пациенту, что это является вполне естественным и что они должны быть терпеливыми в таких случаях и просто смещать внимание обратно к объекту концентрации.

Медитирующего необходимо отучить от оценки медитативных сеансов, так как такой подход вводит в действие парадигму успеха - неуспеха. Бывают полезны просто рассказы пациента описательного характера о его переживаниях для того, чтобы можно было проследить за его активностью в период от двух до трех недель. Пациент может вести дневник, если только он носит описательный, а не оценочный характер.

## ИССЛЕДОВАНИЕ КЛИНИЧЕСКИХ ПОКАЗАНИЙ

Адекватно контролируемых научных исследований эффективности медитации в настоящее время существует немного (см. обсуждение этого вопроса в обзоре). Тем не менее имеющиеся работы с относительно хорошо подобранным контролем свидетельствуют о потенциально широком спектре показаний к медитации для терапии стрессогенных состояний. Конкретно, медитативные техники с использованием мантр оказались эффективными:

1. При лечении генерализованного автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса.
2. При лечении тревожных состояний и невроза тревоги.
3. При лечении фобий.
4. Для усиления "самоактуализации" и "позитивного психического здоровья".
5. Как вспомогательное средство при лечении наркомании и алкоголизма.
6. Как вспомогательное средство при лечении эссенциальной гипертонии.

Для того, чтобы объективно определить терапевтическую эффективность медитации, нельзя допустить, чтобы низкое качество многих из ранних исследований и клинических сообщений, а также несколько коммерческий оттенок, который приобрела медитация, отрица- тельно повлияли на оценку этого метода. Хотя и очевидно, что клини- ческое применение медитации нуждается в дальнейшей валидизации, мы считаем, что перечисленные выше попытки использования медитации, а также носящее предварительный характер обоснование ее терапевтического действия свидетельствует в пользу применения этого метода в клинике.

После того, как мы представим теоретическую основу для клинического применения медитации, рассмотрим вопросы ее практического использования.

## КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ МЕДИТАЦИЮ

Дальнейшее обсуждение является руководством по клиническому применению медитации.

### ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

В дополнение к общим мерам предосторожности при использовании релаксации, рассмотренным в предыдущей главе, необходимо следующее:

1. Определить, имеются ли у пациента какие-либо противопоказания к применению медитации. Например, при наличии эффективного психоза или психоза с идеаторными расстройствами состояние больного может обостриться в результате использования медитации. Клиницист должен также обратить особое внимание на больных, проявляющих тенденцию к непсихотическому фантазированию, свойственную, например, личностям шизоидного типа. Необходимо отметить, что некоторым индивидам с поведенческим типом А и импульсивностью, по- видимому, труднее обучиться релаксации по сравнению с менее импульсивными лицами. Скука и отвлекающие мысли мешают им медитировать.
2. Расспросить больного о том, есть ли у него какие-либо знания или опыт относительно медитации. Необходимо уделить особое внимание любому упоминанию культовых или религиозных аспектов медитации. Эти ошибочные представления о медитации часто беспокоят пациентов. Некоторые думают, что медитация является кощунственным актом.
3. Дать больному общее представление о медитации.
4. Рассказать пациенту о соответствующем окружении для медитации.

Необходимая информация представлена в следующем разделе.

### КОМПОНЕНТЫ МЕДИТАЦИИ

В своей книге "Реакция релаксации" Бенсон описывает четыре компонента, способствующие успешной медитации:

1. Спокойное окружение.
2. Приспособление, облегчающее концентрацию.
3. Пассивная установка.
4. Удобная поза.

Наши собственные исследования и клинический опыт в общем согласуются с этими положениями, но мы хотели бы несколько расширить положения Бенсона.

Первое условие, которое мы рекомендуем - это спокойное окружение. Спокойное окружение - это отсутствие внешних стимулов, могущих помешать медитационному процессу. Многие пациенты будут уверять, что такое место невозможно найти. Если это так, то необходимо проявить некоторую изобретательность. Пациент может использовать какую-либо музыку или имитационные записи для "маскировки" отвлекающих моментов. В наших лабораторных экспериментах мы обнаружили, что ровное гудение вентилятора или кондиционера представляет собой эффективный маскирующий шум. Ровный шум низкой или умеренной силы действительно может оказать релаксирующее воздействие. Если такой возможности нет, пациент может завязать глаза и (или) использовать затычки для ушей с целью снижения уровня внешней стимуляции.

Вторым условием (в случае физически пассивной медитации) является удобная поза. Мышечное напряжение может мешать процессу медитации. В начале обучения пациент должен находиться в таком положении, когда большая часть веса его тела имеет опору. Важным исключением являются голова и шея. Если держать спину выпрямленной, а голову и шею без опоры, то это поддерживает мышечное напряжение, достаточное для того, чтобы предотвратить засыпание пациента. Если больной все же засыпает во время медитации, необходимо использовать позу, требующую большего мышечного напряжения.

Третьим условием является наличие объекта концентрации. Этот компонент представляет собой связующее звено между всеми формами медитации ( даже физически активными методами), как упоминалось выше. Приспособление для сосредоточения, по-видимому, дает возможность мозгу изменить свой обычный способ функционирования.

Четвертым условием является пассивная установка. Эту установку некоторые называли "пассивной волей" или "пассивным вниманием". Бенсон утверждает, что такая "пассивная установка является, возможно, самым важным элементом".

Имея такую установку, пациент "позволяет" возникнуть медитативному процессу, вместо того, чтобы стремиться контролировать его. Согласно формулировке Гринслена, "Пациент может начать побеждать, лишь прекратив свое сопротивление и позволив... процессу развиваться".

Если больной не способен принять такую установку, то он будет задавать вопросы такого рода:

"Правильно ли я это делаю?" - обычно указывает на озабоченность внешним выполнением медитации.

"Сколько времени это займет?" - говорит, как правило, об озабоченности относительно времени.

"Что является показателем хорошего освоения?" - обычно свидетельствует о сосредоточенности пациента на внешних результатах, а не на самом процессе.

"Должен ли я стараться запомнить все, что чувствую?" - как правило, указывает на чрезмерно аналитический подход. Чем больше пациент размышляет над такими вопросами, тем менее успешной будет его деятельность. Отвлекающие мысли являются совершенно нормальным компонентом медитационного процесса и их появления следует ожидать. Однако принятие пассивной установки позволит пациенту распознавать отвлекающие мысли и просто возвращать внимание на объект концентрации. Прекрасное описание пассивной установки можно найти в работе Эрика Пепера.

Пятым и последним условием, которое мы ставим, является психофизиологическая восприимчивость окружающей среды. Под этим мы понимаем ряд внутренних психофизиологических условий, наличие которых дает возможность пациенту медитировать. Мы отмечали, например, что попытки медитации у больных с высоким уровнем психо- физиологического возбуждения бывают крайне неэффективны. Поэтому мы сочли необходимым обучить пациентов приводить себя в более " восприимчивое состояние" для медитации (это применимо также для био- обратной связи, гипноза и метода направляемого воображения). Для достижения этого состояния пациент может использовать несколько приемов нервно-мышечной релаксации для уменьшения избыточного мышечного напряжения. Мы также рекомендовали больным принять горячую ванну перед медитацией. В некоторых случаях пациенты сообщали о достижении хорошего успеха в медитации, когда они медитировали, сидя в горячей ванне. Мы обнаружили, что это мало кем упоминаемое условие психофизиологической восприимчивости является критической переменной в нашей собственной клинической работе. Поэтому мы расширяем медитативный континуум (см. рис.1), включив в него этот параметр. (рис 2.)

## ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА

Ниже приводится образец протокола для физически пассивной формы медитации с использованием мантры.

Изучите его, отмечая на полях, какие изменения вы внесли бы в него с учетом ваших нужд.

### ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Цель этих инструкций заключается в том, чтобы ознакомить вас с использованием медитации для снижения уровня стресса в вашей жизни. Эти инструкции включают общее введение и конкретные указания по использованию четырех медитативных методик, из которых вы можете выбрать наиболее подходящие для вас. Впоследствии вы, возможно, захотите внести частичные изменения в методику, в соответствии с ситуацией или вашими личными наклонностями, но на начальной стадии обучения вы должны выполнять все упражнения точно по инструкции. Когда вы выберете одну из медитативных методик, пользуйтесь ею в соответствии с инструкцией и в течение 10-15 мин (не прерываясь) один или два раза в день.

Некоторые люди, незнакомые с природой и происхождением медитации, путают медитацию и конкретные формы ее использования. Приведенные здесь способы медитации представляют собой сочетание приемом, заимствованных из древневосточной философии, с современными релаксационными и снижающими стресс методиками. Хотя некоторыми из этих способов пользовались в рамках специфических религий, утверждение, что медитации представляют собой религиозный обычай, равносильно тому, что вино является религиозным средством только из-за того, что во многих религиях оно используется для церемоний. Медитация - это способ успокоения разума, являющийся, конечно, необходимой предпосылкой уменьшения тревоги и напряжения.

Как уже указывалось, спокойствие рассудка само по себе является конечной целью. То, как вы пользуетесь этим драгоценным искусством, зависит, конечно, только от вас.

Теоретические и практические основы медитации часто понимают неправильно; поскольку нелегко определить само понятие медитации. Медитация - не физиологическое состояние. Оно не является также каким-то особым психологическим состоянием. Это и не религия. В данном контексте медитация понимается скорее как определенная методика. Она носит настолько базисный характер, что встречается во все времена, во всех культурах, расах, религиях и идеологиях. Физиологические, психологические и философские цели медитации не могут быть достигнуты без тренировки, а овладеть медитативными приемами невозможно иначе, как путем постоянных упражнений.

Хотя существует множество форм медитации, наиболее популярные на Западе методы происходят от обычаев, характерных для старинной культуры Йоги и Дзен. Каждый тип медитации отличается по своим целям и методике. Те, что представлены здесь, считаются наиболее пригодными для снижения уровня стресса. Им легко научиться и они в наибольшей степени свободны от культовых, религиозных и церковных оттенков. Набор этих методик достаточно полный и может вполне удовлетворить потребность в медитации; его можно также использовать как введение к другим, более специфическим формам.

Существует несколько основных правил, которым вы должны следовать, обучаясь медитации.

Прежде всего необходимо найти спокойную обстановку, лишенную как внешних, так и внутренних раздражителей. Очень важно иметь (особенно в процессе обучения) тихую комнату, отгороженную от тех, кто в данный момент не медитирует. Снимите трубку с телефонного аппарата или, по крайней мере, выберите комнату без телефона. Вообще сделайте все, что можно для уменьшения внешних шумов. Если вы не можете совсем избавиться от шума, как это обычно бывает в многонаселенном доме, общежитии и т.д., пользуйтесь затычками для ушей. Поставьте пластинку или включите магнитофонную запись с тихой инструментальной музыкой, или же используйте любую из многочисленных имеющихся в продаже записей, имитирующих различные природные шумы. Даже ровный гул вентилятора или кондиционера может эффективно приглушить или замаскировать внешний шум. Вы можете также уменьшить или совсем выключить освещение в комнате. Теперь, когда вы сделали внешнюю среду более спокойной, следующий важный шаг должен заключаться в обеспечении спокойствия вашей внутренней среды. Один из способов состоит в уменьшении мышечного напряжения, которое является одним из самых серьезных препятствий для успешной медитации. Затратьте некоторое время на то, чтобы расслабить ваши мышцы. Один из способов снижения мышечного напряжения заключается в том, чтобы сесть поудобнее. Возможно, что вы не ощутите себя на самом деле медитирующим, если не сядете в восточную позу лотоса (со скрещенными ногами); эта поза однако требует значительной гибкости и определенной тренировки. А сейчас сядьте удобно на пол или лучше в удобное кресло с прямой спинкой, ступни на полу, ноги не перекрещены, руки покоятся на бедрах, ладони полуоткрыты, пальцы рук не сцеплены. Вы должны сидеть спокойно; но помните, что медитация - это не транс. Если испытываете неудобство или слишком большое напряжение где-нибудь - подвигайтесь. Если вы ощущаете легкий зуд, то можно это место почесать. Не следует принимать жесткую неподвижную позу. Расслабьтесь. Чтобы не заснуть, лучше не принимать положения лежа и не давать опоры голове. Держите голову, шею и спину по одной вертикальной линии. Для поддержания такой позы необходимо незначительное мышечное напряжение, достаточное в то же время для того, чтобы не заснуть, и создающее оптимальную позу для обучения медитации.

Есть много видов медитации. Некоторые из них обращены к внутренним силам, внутренней энергии, самосознанию. Другие - к внешним предметам, таким как слова, свет или звуки. Медитация - это простой естественный процесс. И хотя методология может быть различной, суть ее остается той же. Основа медитации включает пассивную концентрацию на некоторых стимулах, будь то слово, образ, собственное дыхание или вообще ничто. Такой раздражитель действует как средство, отводящее, отвлекающее мысли из вашей головы. Однако, чем сильнее вы сосредоточиваетесь на стимуле, тем труднее медитировать. Хотя это утверждение кажется парадоксальным , оно тем не менее верно вследствие того, что медитация представляет собой "пассивную активность". Вы должны позволить себе пассивно взаимодействовать с раздражителем, каким бы он ни был. Вы должны научиться пассивно сосредоточиваться на стимуле. Искусство пассивной концентрации требует времени для своего развития, поэтому не надо отчаиваться, если Вам будет трудно в течении первых нескольких недель. Просто продолжайте заниматься.

## ИНСТРУКЦИЯ

Теперь Вы готовы к получению настоящей инструкции. Сначала закройте глаза. Обратите внимание на наступившее в результате этого успокоение. Большая часть сенсорной информации поступает к нам через зрение. Простым закрытием глаз Вы можете в значительной степени успокоить свой ум.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ НА ДЫХАНИИ

Сейчас мы займемся очищением ума. Не от всех забот, но от преходящих мыслей, которые, воздействуя на воображение, увеличивают стрессовое возбуждение. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с беспокойного внешнего мира к спокойному и умиротворенному внутреннему миру.

Вдыхая, подумайте: "вдох". Выдохните. Подумайте: "выдох". Вдох, выдох. Концентрируйте внимание на своем дыхании. Думайте: "вдох, выдох". Вдохните через нос и без всякого усилия дайте воздуху выйти через рот. Просто откройте рот и дайте воздуху выйти. Не форсируйте выдох. Вы поглощены процессом дыхания. Концентрируйтесь на своем дыхании. Вдох, выдох. Теперь каждый раз, когда Вы вдыхаете, ощущайте вдыхаемый Вами холодный воздух, а каждый раз, когда выдыхаете, ощущайте какой он теплый и влажный. Начинайте, пожалуйста (пауза 60 сек).

### ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ "РАЗ"

Теперь мы поменяем концентрацию на дыхании на использование мантры. Мантра - это вспомогательное средство, обычно слово или фраза. Это просто вспомогательное средство, способствующее тому, чтобы Ваш разум не затерялся в собственных фантазиях. Примером мантры, предлагаемой Гербертом Бенсом в его книге "Реакция релаксации", является слово "раз" (р-а-з). Это легкое слово, без культового смысла, имеющее небольшое значение как исчисляемое. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите про себя слово "раз". Скажите: " раз", "раз". Скажите тихо: "раз". Произнесите слово, не двигая губами. Произнесите еще тише, пока оно не станет просто мыслью (здесь пауза 75 сек).

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ "ОМ"

Слово "раз" представляет собой образец мантры. Способ, помогающий очищению ума. При концентрации на слове, не обладающем значением или эмоциональным содержанием, характер деятельности Вашего мозга начинает меняться. Рассудок приходит в более спокойное, более утонченное состояние сознания. Многие люди любят использовать слова древнего санскрита, чувствуя, что они произносят мелодичные звуки, имеющие духовное содержание, которые также могут применяться при концентрации. Универсальной мантрой является слово "ом" (по буквам: о-м), что также означает "один". Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите слово "ом", "ом". Дышите спокойно, как Вы дышите обычно, но теперь не концентрируйтесь на дыхании. Повторите мантру в уме. Просто произносите ее мысленно. Не надо двигать губами. Просто подумайте о ней. Не концентрируйтесь на дыхании. Дайте мантре самой повторяться в Вашем уме. Не прилагайте к этому усилий. Просто пусть она как бы "переливается". Постепенно мантра начнет стираться в Вашем уме. Рассудок станет спокойным. Время от времени это спокойствие может нарушаться отрывочными мыслями. Дайте им пройти. Ощущайте их, потом, посредством возвращения к мантре,дайте им уйти из Вашего ума так же быстро, как они вошли в него. Давайте сейчас попробуем использовать слово "ом", "ом" (пауза 75 сек). Помните, мантра - это средство, чтобы помочь очищению разума, когда Вы не можете сделать это самостоятельно. Помните также, что Вы должны свести движения к минимуму, однако, если почувствуете неудобство, подвигайтесь. Если Вас беспокоит, который сейчас час, взгляните на часы. Чувство дискомфорта или тревоги помешает Вам достичь состояния полного расслабления.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЧЕТА

Последняя мантра , которую Вы можете взять на вооружение, если окажется, что Ваши мысли слишком блуждают, требует немного большей концентрации по сравнению с тремя предыдущими методиками,

Выдыхая, ведите обратный счет от 10 до 1. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите одно число. Когда Вы произносите это число, постарайтесь представить его "внутренним взором". Когда Вы дойдете до 1, считайте до 10, а затем начните все снова. Приступайте , пожалуйста (здесь пауза 3 мин).

## ПЕРЕХОД К БОДРСТВОВАНИЮ

Сейчас я хочу вернуть Вам внимание к себе и к окружающему миру. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом Вы будете чувствовать, что Ваш разум все более и более пробуждается, а Ваше тело становится все более освеженным. Когда я досчитаю до 10, Вы откроете глаза и ощутите себя лучше, чем когда бы то ни было сегодня. Вы почувствуете себя бодрым, освежившимся, полным энергии и готовым к возобновлению Вашей деятельности. Итак , начнем:

1 - 2 - Вы начинаете чувствовать себя бодрее;

3 - 4 - 5 - Вы все более и более пробуждаетесь;

6 - 7 - теперь пошевелите ступнями и кистями;

8 - пошевелите руками и ногами;

9 - 10 - сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, пробудившимся. Ваш ум ясен и тело освежилось.

Прочитав представленные материалы, можно заметить следующие особенности:

1. Пациенту было дано четыре разных мантры на выбор. Такая " свобода выбора" может увеличить клиническую эффективность методов ( см. главы 8 и 15). Важно узнать у пациента, какая мантра и почему была для него самой лучшей. Задавание подобных вопросов способствует совершенствованию интроспекции и самоанализа у пациента.
2. Описание медитации содержит пункт "переход к бодрствованию", как и инструкция для нервно-мышечной релаксации.
3. Клиницист должен указать пациенту, когда ему следует медитировать. Мы установили, что достаточно заниматься один или два раза в день: продолжительность каждого сеанса 15 - 20 мин. Как и при нервно-мышечной релаксации, лучшее время для медитации - перед вторым завтраком или до обеда, но и утренние занятия могут дать заряд бодрости на весь последующий день.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе наших клинических наблюдений и исследовательской работы, дополняющих данные литературы, мы должны сделать вывод, что специфический процесс медитации может быть очень эффективным терапевтическим подходом при чрезмерном стрессе.

Здесь однако остро встает проблема: какие конкретные формы медитации лучше всего подходят для тех или иных индивидов? Этим объясняется наше желание дать, по меньшей мере, четыре различные разновидности мантр. Предлагая пациенту несколько медитативных методик, мы заметили, что наше лечение стало более эффективным по сравнению с теми случаями, когда мы обучали больных только одной форме медитации.

В целом, наилучшие результаты мы получали в тех случаях, когда пациенты применяли до начала медитации несколько приемов нервно-мышечной релаксации. Этот факт привел нас к формированию понятия "психологической восприимчивости" к медитации.

Возможно, самая трудная задача клинициста при использовании медитации как лечебного средства заключается в устранении мистических, культовых и религиозных наслоений окружающих этот чрезвычайно ценный терапевтический инструмент. В конечном счете, тем не менее именно клиницист должен оценить целесообразность применения медитации в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

**Искусство расслабления**

**Виктор Востоков**

*"Расслабление есть жизнь,   
напряжение - смерть".*   
***Тибетские законы космоса***.

**ВВЕДЕНИЕ**

Напряжение - основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение - главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление - главное условие его исцеления.

В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению ( ментальной релаксации), и прежде всего - искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Взрослые не могут так планировать. Почему дети падают больно, а встают почти всегда здоровыми? Потому что они расслаблены.

Совет для всех: будьте расслаблены как дети!

Наблюдая за европейцами, я вижу, что они полностью утратили способность расслабляться. Даже якобы "здоровому" человеку, прежде чем он встанет на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь-ян, гармонии космос - природа - человек. Но мы постараемся не углубляться в мир восточных понятий, незнакомых большинству читателей. Скажем просто: должное спокойствие и отдых - первые условия, необходимые для того, чтобы восстановить здоровье. Этот первый барьер - самый важный, для его преодоления нужна тренировка.

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественным расслаблением является сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе и под напряжением мускулы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Это наблюдение навело ученых древней Индии на мысль путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели.

Что такое расслабление?

Это такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется - ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Этот момент - все! Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается - это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации нет. В этом моменте заключено все. Вам больше ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Можно наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла. И пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что вам нужно еще для счастья?

Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами ощущаете самого себя.

Что вам еще нужно? И этого уже слишком много - в вас возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть та сама релаксация - расслабление ума и тела. В состоянии релаксации того, что есть в данный момент, более чем достаточно. Вам ничего не надо, у вас всего больше, чем вы могли бы пожелать. Вы остановили бег времени, все часы остановились в безмолвии.

Запомните это состояние сознания. В процессе жизнедеятельности происходит постоянная трансформация сознания. Всего у человека 33 состояния сознания. Современный человек деградировал; большинство из нас живет и работает на 2 - 3-м уровне сознания. Это в основном животные уровни. Вражда, животные страсти, ненависть, зависть. "Если сосед Вася живет хорошо, давайте сделаем ему плохо". Таков зачастую современный уровень мышления.

Вот почему Будда повторял: "Станьте бесстрастными". Он знал, что, если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. Он говорил: " Похороните прошлое, потому что, если вас слишком заботит прошлое, вы не сможете расслабиться".

**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ В НАСТОЯЩЕМ!**

Современный человек постоянно в деле, постоянно напряжен и находится в болезненном состоянии; по выражению советского ученого Брехмана, "в 3-м состоянии ни здоровья и ни болезни". Расслаблены только дети. Ребенок упал больно - встал здоровым. А взрослый падает, как говорит артист Никулин в " Бриллиантовой руке": "Упал - очнулся - гипс". Так происходит потому, что дети расслаблены, а взрослые напряжены, чем сокращают себе жизнь. Ребенок танцует, прыгает и бегает, а вы его спрашиваете: "Куда ты бежишь?". Но он никуда не бежит, ваш вопрос кажется ему глупым. Дети всегда считают взрослых глупыми. Ребенок просто наслаждается энергией, которой он переполнен. Он бежит не потому, что ему нужно куда-нибудь добраться, а потому, что не может не бежать. Один из законов космоса, которые соблюдают монахи буддийских монастырей, гласит: " Находи учителя даже в плохом человеке". А у своего ребенка и подавно вы можете научиться очень многому.

Некоторые люди находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например, к дрожанию мышц (нервному тику). Когда вы действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Уста сомкнуты, вы не думаете ни о чем. Создайте ощущение "пустой головы".

Что делать, чтобы опустошить ум? Мысли приходят, вы наблюдаете. Но наблюдение должно быть не активным, а пассивным!

Например, вы ждете девушку или своего возлюбленного. Это активное наблюдение. Когда кто-нибудь проходит мимо двери, вы бежите посмотреть, не пришла ли она. Скрипнула дверь, а вам кажется, что пришла "ваша любовь". Вы часто вздрагиваете, ваш ум активен и жаждет. Будьте пассивны, как будто бы вы сидели у реки и смотрели, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет...

**ИСКУССТВО СНА**

*"Освободи мускул, сила -   
в покое"*   
**Хатха-йога.**

Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется.

Нельзя недооценивать роль сна в жизни человека. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация и выделение токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Кроме того, во время сна (в норме) происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении наблюдается преобладание энергии инь в организме. (Ян - бодрствование, Инь - сон.)

Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия.

1. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за три часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков. Например, расщепленное молоко с фруктовыми соками и медом или шоколад с яблоками.

Во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то желудок и находящаяся непосредственно под ним диафрагма будут взаимно мешать друг другу. Диафрагма будет мешать желудку выполнять его пищеварительную функцию, а желудок будет мешать диафрагме выполнять ее дыхательную роль. Это приведет к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно- щелочного равновесия в сторону ацидоза ( избытка кислоты) и недостаточной эффективности дыхания.

Поэтому ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять кисломолочные продукты, белки и фрукты.

Итак: нельзя наедаться на ночь!

2. Ложиться спать с бледной конъюнктивой (слизистая оболочка век и глазного яблока) означает обречь себя на полную бессонницу или на малоэффективный патологический сон. Для обеспечения длительного, глубокого и оздоровительного сна необходимо отрегулировать состояние крови по цвету конъюнктивы и состоянию ноздрей следующим образом:

* убедившись в том, что пища уже перешла из желудка в двенадцатиперстную кишку, о чем свидетельствует легкое чувство голода, принять оздоровительные средства, содержащие щелочи (отвар трав, тмин, кожуру цитрусовых, карамель "холодок", ментоловые пастилки или углекислый кальций);
* приготовить и принять содовую ванночку: одна ч.л. соды на 2 литра кипяченой воды; продолжительность - 15 мин.;
* при бессоннице растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки;
* нюхать перед сном настойку из валерианового корня;
* провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла или без него. Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая. Отметим, что виватон, лавандовое масло являются чрезвычайно эффективными снотворными.

3. Для того чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков, следует закапать в уши Витаон и заложить их ватой.

4. Постель должна быть не очень мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом имеет место сильное давление на мышечную и костную ткани, что приводит к их ацидозу. Укрываться желательно шерстяным одеялом. Под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы постель не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.

5. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца отличается следующими свойствами: теплая, наполненная кровью, тяжелая, отключена от мозга и не слушается его приказов.

Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз ( распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанная с мышцами.

Если сразу не удается произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг, и при этом заснуть труднее.

6. Чтобы не вызвать возбуждение соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, следует положить на глаза легкую темную повязку. В качестве такой повязки может быть использован обычный хлопчатобумажный носок.

7. Во время сна тело должно находиться в горизонтальном положении. При некомпенсированном ацидозе ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей (а по учению йогов, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной, и дыхание ею приводит к увеличению холода) приведет к перегреву мозга, к ацидозу и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функционально связано с правой ноздрей, а левое легкое - с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать, основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма.

При нормальном состоянии организма лучше всего спать на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит, и всего тела будет регулироваться при дыхании самим организмом.

Категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму.

При ощущении, что еда переварилась не полностью, следует засыпать на правом боку, так как только в этом случае пища легко будет поступать из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно - на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний.

В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

8. Оптимальная продолжительность сна, безусловно, сугубо индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий. Ориентировочно для климата средней полосы ее можно принять равной семи с половиной часам для летнего периода и 8 часам для остальных времен года.

9. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и как следствие к повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

10. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть - это лучшее снотворное". Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой.

Жизнь - это великая школа мудрости, и разум проявляется только в труде, как в физическом, так и умственном. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие - это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей.

Возможно, в начале требуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой учебно-трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.

Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего - лежа на спине с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца.

11. Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для чего нужно устремить взгляд (при закрытых глазах) в сторону ног.

Одновременно с этим следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетая с Земли и постепенно растворяясь в космосе.

Если в голову лезут назойливые мысли, ни в коем случае не фиксировать на них внимание, а усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.

Для проверки эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:

* цвет склеры и конъюнктивы при соблюдении всех условий нормального сна утром должен быть более бледным, чем перед сном;
* утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха.
* также хорошим признаком является наличие сновидений, за исключением кошмарных, возникающих на основе физиологической патологии.

**МЕДИТАЦИЯ СО СВЕЧОЙ**

Садитесь в позу "Дза-дзен" - поза ученика. Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотреть нужно следующим образом:

Вы смотрите на свечу, чуть прищуря глаза (через прищуренные веки). смотрите 3-5 минут. Затем закрываете глаза, пламя свечи проецируется на сетчатку глаза. Т.е. вы периодически открываете и закрываете глаза. Мыслей в голове нет. Вы успокаиваетесь, успокаиваетесь, все тело расслаблено. "Мир, Добро, Покой во всем теле".

"Мир, Добро, Покой вокруг вас".

"Мир, Добро, Покой во всем мире".

Время медитации 15 мин.

**РАССЛАБЛЕНИЕ В ШАВАСАНЕ**

"Будьте расслаблены, как вода"   
(Алмазные четки).

В 30 годах ХХ века немецкий гипнолог Иоган Шульц обратил серьезное внимание на рекомендацию первых йогинов. И на основе теории расслабления йогов создал самостоятельное учение, так называемую аутогенную тренировку, которая получила в 60-70-х годах дальнейшее развитие во всех странах мира. Появилось множество модификаций.

В Советском Союзе защищено около 10 докторских диссертаций, связанных с аутогенной тренировкой. ("Аутогенная" в переводе с латинского - " саморождающаяся").

Тем не менее при глубоком изучении теории и практических систем древних йогов нельзя не прийти к выводу, что, если исключить некоторые недостатки, расслабление в "мертвой" позе - Шавасане - дает лучшие результаты, чем система Шульца.

Шавасана - йогическая поза расслабления - состоит из 5 фаз. К разучиванию каждой следующей фазы, приступают после достижения совершенства в предыдущей. Упражнение должно выполняться, особенно в период разучивания, в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобным временем суток является раннее утро. Для быстрейшей выработки рефлекса в период изучения желательно выполнять упражнение 2 раза в день - утром и вечером, не более 15 минут. А когда оно будет освоено, выполняется не более 18-19 минут.

**ПЕРВАЯ ФАЗА**

Итак, ПЕРВАЯ ФАЗА, подготовительная.

Лягте на пол, предварительно постелив свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло. Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону ( так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы "Т". Глаза закрыты.

Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают маску релаксации. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать.

Нормализуйте дыхание - сделайте его ровным, спокойным, не глубоким, ритмичным.

Выполнение этих рекомендаций и есть подготовительная стадия, которая не требует специальной подготовки и обычно занимает не более 2-3 минут. После этого, сразу же приступайте ко второй фазе.

**ВТОРАЯ ФАЗА**

Цель этой фазы - достижение максимального мышечного расслабления. Объективно оценить степень расслабления трудно. Тем не менее, имеются приемы, помогающие реально ощутить достигнутое расслабление. Для этого можно использовать древний прием, который широко применяется и в настоящее время.

Делается это так. Залейте в ванну до половины (температура воды должна быть не менее 37 гр.) и полностью в нее погрузитесь. Затем выньте пробку. Когда вода почти вытечет, в вашем теле появится ощущение сильной тяжести. Запомните это ощущение. Именно его вы должны получить во время отработки 2 фазы. Это прием можно повторить несколько раз.

Итак, вы переходите ко второй фазе упражнения. Находясь в исходном положении, для начала необходимо сосредоточиться на определенных точках тела. Сначала на кончиках пальцев ног, затем мысль скользит вверх, сосредотачиваясь на икрах, бедрах, половых органах, в пупке, в подбородке, губах, кончике носа, точке между бровями, середине лба, и, наконец, мысль погружается внутрь мозга. Затем все повторяется в обратном направлении.

Важно то, что это сосредоточение на отдельных точках должно быть синхронно дыхательным экскурсиям (движениям). На выдохе мысль движется снизу вверх, на входе - сверху вниз. Это желательно, но чаще всего добиться синхронизации дыхания с движением мысли сразу не удается, так как длительность вдоха обычно бывает короче времени мысленного "пробега" по всем точкам. На первых тренировках не обращайте на это внимание, в последующем вы этому научитесь.

Движения мысли вы должны сопровождать следующими словесными формулами расслабления:

1. Мои руки, ноги и все тело расслабляются. (Повторить 7-9 раз)
2. Мои ноги, руки и все тело тяжелеют (7-9 раз).
3. Мои ноги, руки и все тело становятся совсем-совсем тяжелыми и теплыми (11 раз).
4. Я совершенно спокоен (спокойна) - 1 раз.

При этом надо отметить, что тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но при этом оставаться холодной. Эффект расслабления ног, рук при многократном повторении формул достигается довольно быстро. Мышцы туловища и живота расслабляются самопроизвольно во время дыхательной паузы и во время удлиненного вдоха. Особое внимание необходимо обратить на расслабление мышц шеи и головы, в том числе глаз, губ, и языка.

Во время попыток синхронизации движения мысли и дыхания должно быть достигнуто ощущение, что вдоль тела как бы прокатывается волна в направлении, совпадающем с направлением движения мысли.

Несмотря на ваши успехи в расслаблении и попытку полного расслабления, практически полного расслабления мышц вам, вероятно достичь не удастся. Тем не менее, должно достигаться такое чувство тяжести, при котором ваше тело как будто расплющивает себя своей тяжестью на полу. Это ощущение является характерным состоянием 2-й фазы. Полное же расслабление происходит самопроизвольно в последующих фазах. На разучивание этой фазы должно затрачиваться не более 15 минут, а когда вы овладеете ею в совершенстве, для достижения расслабления будет достаточно однократного повторения формул, а время выполнения сократится до 60-90 сек. Остаток времени, естественно, пойдет на освоение других фаз.

Практика показывает, что на освоение 2 стадии, обычно уходит 6- 8 недель. Но если вы проявите усердие, то можете сократить этот срок до 4 недель.

**ТРЕТЬЯ ФАЗА**

Несмотря на то, что вы достигли совершенства в мышечном расслаблении, ваша нервная система продолжает оставаться в напряжении. Цель третьей фазы - сделать иннервацию мышцы невосприимчивой как к афферентным раздражителям (то есть сигналам, поступающим от вегетативной нервной системы в головной мозг), так и к эфферентным (сигналам, идущим от головного мозга в вегетативную нервную систему), и перекрыть эти сигналы, то есть отключить мышцы от головного мозга.

Йоги нашли удивительно простой прием, позволяющий достичь этой цели. Находясь в стадии расслабления, необходимо сильно сконцентрировать взгляд на кончике носа и удерживать глаза в этом скошенном положении весь период вдоха и короткой задержки дыхания. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Это действие нужно повторить 9-13 раз, пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в пропасть.

Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться небольшая головная боль, которая тут же проходит. В этом случае время тренировки этого приема вы можете несколько укоротить. Но нужно стремиться постепенно его увеличивать.

На освоение третьей стадии уходит обычно не более двух недель. Когда вы достигнете совершенства, выполнение этой фазы будет занимать у вас одну минуту или менее.

**ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА**

Психическая релаксация.

Это наиболее трудная часть упражнения, хотя методически все очень просто. Завершив третью фазу расслабления, мы находимся в состоянии мышечного и психического расслабления, но наш мозг продолжает активно функционировать. Целью четвертой фазы является приведение сознания в состояние самогипноза. Это еще не является окончательной целью упражнения, но является решающим условием его успеха.

В этом состоянии вы можете использовать в терапевтических целях заранее разработанные вами формулы самовнушения.

При помощи самовнушения можно добиться прекрасных терапевтических результатов, искоренить дурные привычки или приобрести недостающие качества. Еще Бехтерев говорил: "Самовнушение в отличие от убеждения входит в поле сознания не с парадного входа, а с заднего крыльца, минуя сторожа - критику, поэтому всякое самовнушение, будь оно положительным или отрицательным, всесильно".

При составлении формул необходимо соблюсти ряд правил. Они должны быть утвердительными, не должны содержать отрицания "не". Так как сила слов "боюсь" или "раздражаюсь" в формулах "я не боюсь" или "я не раздражаюсь" может превозмочь краткую частицу "не", формулы окажут действие, противоположное желаемому. Поэтому вместо формулы "я не сержусь" нужно использовать формулу "я улыбаюсь", а вместо "я не курю" - "я бросаю курить".

Если слишком жесткое звучание формулы вызывает внутренний протест, пусть они будут несколько более мягкими. Например, "сегодня я начинаю бросать курить". Составленные формулы можно согласовать с лечащим врачом.

Итак, приступаем к четвертой фазе. Вы находитесь в состоянии мышечного и нервного расслабления. Вы должны мысленно ярко и образно представить голубое небо. Обычно сразу это не удается. Поэтому можете использовать простой прием. Представьте белую березу с зеленой кроной. Ваш взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и вы увидите голубое небо.

Теперь ваша трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать как можно дольше перед глазами. Вначале такое удержание будет составлять 2-3 секунды. Вы должны упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В эти мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств, окончательное мышечное и нервное дорасслабление.

Характерным является отсутствие ощущения физического тела, состояния невесомости. Тело как бы парит в воздухе. Дыхание почти приостанавливается, сильно падает пульс. Внешне человек напоминает труп. Шавасана в прямом переводе так и называется - поза трупа. Отключаются все отделы коры головного мозга, Работают только сторожевые пункты. Наше сознание в этом состоянии подобно сторожевому пункту, который создает гипнотизер в сознании гипнотизируемого и через который управляет его психической деятельностью.

Однако следует сказать, что это состояние качественно выше состояния полного гипноза. И формулы самовнушения действуют гораздо лучше формул внушения гипнотизера. Сложность заключается лишь в том, что последовательно пройдя все стадии расслабления, нужно упорно достигать высшей сосредоточенности. Голубой цвет йогами выбран не случайно. Современные психологи установили, что голубой цвет расслабляет психику, а красный - раздражает. Известны исторические примеры так называемых "голубых периодов" в творчестве выдающихся художников. Так, после нервных и психических потрясений у Пикассо наступил "голубой период", когда почти все его картины имели голубую рамку, хотя художник Этого даже не замечал.

Освоение этой стадии трудно регламентировать временем, оно занимает примерно 10-16 недель. Четвертая стадия Шавасаны, как указывалось выше, является основной, к ней нужно стремиться, но лишь после достижения совершенства в предыдущих.

**ПЯТАЯ СТАДИЯ**

Достигнув четвертой стадии - высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности - и находясь в этом необычном расслабленном состоянии, через какой-то период времени вы совершенно неуправляемо начнете переходить в пятую стадию.

Это явление - следствие сосредоточения на представлении голубого неба, причем это сосредоточение должно быть длительным, не менее трех минут. Вдруг в мозгу неожиданно сверкнет, как тысяча солнц, яркое- яркое голубое небо, при этом, как ни странно, мозг точно фиксирует место, где произошло это явление, в каком отделе. Сразу же после этого вы уже искусственно, при незначительном сосредоточении, вызовете это явление вторично, а в дальнейшем вы сможете вызывать его по собственному усмотрению и желанию.

В эти мгновения вы будете испытывать чувство отрешенности, полного отсутствия физического тела. Мир как бы не существует, есть только сознание и бытие. Тем не менее мозг находится под контролем сознания.

Во время выполнения этой фазы все отделы коры головного мозга заторможены и упражняющийся может заглянуть глубже в подсознание. С точки зрения физиологии не существует другого пути, чтобы проникнуть в подсознание и управлять им. В обычном состоянии человек воспринимает работу подсознания как " интуицию" и не может им управлять. Состояние сознания в пятой фазе - Шавасаны можно назвать сверхсознанием с вытекающими отсюда возможностями.

Согласно учению Патанджали это состояние является седьмой ступенью йоги - Дхианы (созерцание или медитация). Эта ступень близка к восьмой, высшей ступени - Самадхи (высшая ступень сознания). Если достаточно долго находиться в пятой фазе Шавасаны, можно перейти в высшую ступень йоги.

Если вы поставите себе целью разучивание последней фазы, то можете достигнуть успеха за 12-18 месяцев. Терапевтические возможности пятой ступени трудно переоценить. Особенно успешно поддаются излечению заболевания, связанные с нарушениями в головном мозгу. Это трудно, но достижимо.

Независимо от времени выполнения Шавасаны необходимо правильно завершить упражнение - выйти из состояния расслабления, - так как неправильным выходом вы можете свести на нет весь положительный эффект релаксации. Существуют два основных способа выхода из Шавасаны - успокаивающий и мобилизующий. Успокаивающий способ является основным, но иногда, в экстремальных ситуациях, можно применять мобилизующий метод, в результате применения которого человек мгновенно переходит в состояние сверхработоспособности.

**1. УСПОКАИВАЮЩИЙ МЕТОД ВЫХОДА ИЗ ШАВАСАНЫ**

Если выход выполняется на третьей или более высоких фазах, то ваши мышцы отключены от головного мозга. Первое, что надо сделать - восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени. Словом вернуть себе связи со своим телом и с окружающим миром.

После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник как выжимаемую тряпку. Кстати, потягивание - это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие. Попытайтесь несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему.

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

В этом положении сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямьтесь, перейдя таким образом в позицию дза-дзен (в йоге поза Ваджрасана). Откройте глаза и потянитесь. Если выдох начался на четвертой или пятой фазе Шавасаны, то положите руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидите в этом положении 30-60 сек. После чего вставайте и приступайте к своим делам.

**2. МОБИЛИЗУЮЩИЙ МЕТОД ВЫХОДА ИЗ ШАВАСАНЫ**

Также, как и в начале успокаивающего метода, восстановите связь головного мозга с телом и окружающим миром.

Удерживая вновь обретенное ощущение своего тела и окружающего Мира, представьте две сближающиеся грозовые тучи. Эти большие черные тучи все ближе и ближе, и по мере их сближения растет электрическое напряжение между ними. Вы ощущаете это растущее напряжение всеми органами чувств. Вдруг это напряжение достигает предела. Раздается взрыв! Ослепительная молния! Эта молния - вы! Резко сядьте и тут же встаньте на ноги. В момент, когда вы будете садиться, поднимая корпус, сделайте резкий выдох. Чем более сильного, яркого представления удара молнии вам удастся достичь и чем быстрее вы встанете, тем сильнее будет мобилизующее воздействие. Но злоупотреблять этим приемом не следует.

Желательно выполнять упражнение один раз в день - утром, если сможете - на заре, с восходом солнца. Это время является наилучшим, так как различные магнитные явления не так сильно влияют на мозг, что позволяет лучше концентрировать сознание. Поэтому, прежде чем приступать к упражнению, необходимо скорректировать тело в пространстве. Голова должна "смотреть" на Север, ноги - на Юг. Если окружающие условия не позволяют занять идеальное положение, в крайнем случае можно лечь так, чтобы голова "смотрела" на Восток, а ноги - на Запад.

Требования правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

Во время занятий Шавасаной необходимо следить за тем, чтобы не уснуть, так как сон качественно ниже состояния релаксации.

Йоги утверждают, что нахождение хотя бы в четвертой стадии Шавасаны только 8-10 минут эквивалентно трем часам сна. Отсюда следует вывод: способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Но, чтобы достигнуть такого эффекта за 8-10 минут, нужно затратить 1- 1,5 года на упорные тренировки.

# Самогипноз

**Главы из книги В. В. Кондрашова "Всё о гипнозе".**

*Ростов-на-Дону "Феникс" 1998*

## Самогипноз

В настоящее время существует несколько десятков различных модификаций психической саморегуляции. Наиболее распространенные - метод самовнушения Куэ, аутогенная тренировка Шульца, метод прогрессирующей релаксации Джейкобсона, медитация, имаготерапия и другие. Все методы психической саморегуляции по своим психофизиологическим механизмам не имеют существенных различий с гипнозом. Более того, многие исследования показывают, что психические явления, связанные с психической саморегуляцией, также представляют собой не что иное, как особые формы самогипноза.

Приемы психической саморегуляции в лечебной практике применялись еще в глубокой древности, но серьезные исследования в медицинском направлении были проведены в 1881 году И. Р. Тархановым. Он опубликовал одно из первых научно достоверных наблюдений о влиянии самовнушения на непроизвольные функции организма. В. М. Бехтерев в 1890 году обучал больных самовнушению в гипнотическом трансе.

В 20-е годы наибольшее распространение среди методов самовнушения получила система французского аптекаря Куэ. Он назвал свою систему «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ лечил больных с самыми разнообразными, в том числе органическими заболеваниями. Больным предлагалось ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20-30 раз повторять формулы самовнушений вроде: «Мне становится лучше и лучше... Мое зрение (или слух) улучшается» и т. п. Такие сеансы, по несколько минут каждый, рекомендовалось проводить 3-4 раза в день, особенно перед сном в состоянии покоя и расслабления. Общий курс лечения составлял от 2-3 месяцев до года.

## Медитация

В 60-е годы XX столетия медитация приобретает широкое распространение в США, благодаря деятельности индийского физика Махариши Махеш Йоги, создавшего методику так называемой «трансцендентальной медитации» (ТМ), облегчив и приспособив для «западного человека» технику йоги. Трансцендентальная медитация широко применяется в США и здоровыми людьми, и в клиниках для ликвидации нервного напряжения, бессонницы и тревоги, и при лечении наркомании и алкоголизма, и многих других заболеваний.

Целительный эффект медитации (как показало ее применение в клиника) вовсе не требует обязательного достижения особого состояния сознания: они возникают далеко не у каждого и не при каждом медитировании. Самозанятие медитацией означает движение к улучшению здоровья, к более естественной полноценной жизни. И эта сосредоточенная ежедневная направленность на выздоровление обязательно скажется! Иначе говоря, сама по себе техника медитации обладает лечебным действием.

В 70-е годы довольно широко начали проводиться исследования, касающиеся управления человеком своими физиологическими реакциями с помощью обратной связи. Оказалось, что если человек получает информацию, обратную связь - о своем пульсе, давлении, температуре и т. п., он может произвольно изменять эти показатели.

Когда попытались понять, как же все это человеку удается, обнаружилось, что основным приемом становится воображение обстоятельств, меняющих состояние, или прямая попытка вызвать у себя это состояние (покоя, удовольствия - если надо добиться, например, снижения частоты пульса; беспокойства, раздражения, тревоги - если необходимо повысить частоту пульса).

У профессора Бенсона возникла мысль: нельзя ли научиться снижать кровяное давление, частоту пульса без обратной связи - с помощью особого состояния сознания? Прежде всего Бенсон решил исследовать физиологические эффекты трансцендентальной медитации (ТМ). Исследования Бенсона показали: после непродолжительной медитации потребление кислорода снижается на 2 0 %, тогда как во время сна такое снижение возникает через 4-5 часов. Кровяное давление при этом не снижается, а пульс и дыхание становятся реже. Однако когда провели тщательное исследование влияния ТМ на людей с исходно повышенным давлением, обнаружилось, что после некоторого периода регулярной медитации давление понижается до нормы. Когда занятия медитацией прекращали, давление вновь повышалось. Регулярное пребывание в состоянии релаксации может являться антистрессорным механизмом - защитой от стрессов и их вредных последствий. Это состояние может вызываться как с помощью медитации, так и другими способами: аутотренингом, последовательной релаксацией, гипнозом.

В существующих техниках медитации Бенсон выделил четыре основных элемента:

1. Спокойная обстановка.
2. Объект сосредоточения. Им может быть слово, звук, ощущение ( например, инструктор каждому «дает» индивидуальное слово для медитации - мантру) . Это слово не следует никому сообщать. Действенным является и последовательное сосредоточение на ощущениях напряжения и расслабления мышц, на вдохе и выдохе.
3. Пассивное отношение. Освобожденность разума от мыслей, целей, опустошенность без напряжения («позволить» потоку мыслей «плыть мимо»).
4. Удобная поза. Рекомендуется сидячая, чтобы не заснуть. Главное - отсутствие мешающего мышечного напряжения. Можно использовать «позу лотоса», можно сидеть в удобном кресле, наконец лежать. Главное - комфорт и возможность расслабиться.

Основываясь на этих элементах, Бенсон сформулировал свою инструкцию релаксации, не требующей ни учителя, ни каких-то особых тренировок:

1. Сядьте спокойно, в удобной позе.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.
4. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха произносите про себя слово «один». Например, вдох... выдох - один, вдох... выдох - один, и т. д. Дышите легко и естественно.
5. Сохраняйте приятную позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут - сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.
6. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь - позвольте возникать релаксации в своем темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время - но не ранее чем через 2 часа после еды.

Ощущения во время релаксации по Бенсону у разных людей очень различны. Большинство испытывали чувство покоя и расслабления. У немногих отмечались экстатические чувства, возникало ощущение удовольствия, отдыха, хорошего самочувствия. У некоторых не возникало никаких ощущений. Независимо от этого у всех обнаружено снижение потребления кислорода.

Вместо слова «один» можно повторять любое другое. Можно также менять по своему усмотрению отдельные компоненты описанной техники релаксации. Так, одни люди нуждаются в полной тишине, другие практикуют релаксацию в транспорте. Некоторые стремятся практиковать релаксацию в одно и то же время и в определенном месте. Каждый медитирующий выбирает свою практику.

Поначалу, пока практика «вхождения» в релаксацию не станет систематической, можно завести специальный календарь и отмечать в нем каждое занятие. Со временем такая надобность отпадет и релаксация станет привычкой, потребностью. Некоторые применяют описанную технику перед сном, лежа в постели, чтобы заснуть. Известны случаи, когда таким образом удавалось прекращать прием снотворных. «Однако, - подчеркивает Бенсон, - засыпание и сон - это не то же самое, что релаксация». Он рассматривает регулярную релаксацию как необходимый момент «компенсации» непрерывных оборонительных реакций, возникающих в ответ на стрессы. Снижение тревожности, повышение бодрости и энергии, улучшение внимания и сосредоточенности, более успешное решение жизненных проблем и творческие удачи и тому подобные положительные сдвиги отмечаются у людей, применяющих ежедневную релаксацию по методу Бенсона. Релаксация - это отключение мозга от внешнего мира и «озабоченности», от мыслей о прошлом и настоящем. Бенсон считает, что релаксация дает возможность «услышать» разлаженные внутренние системы, «отрегулировать» их и восстановить равновесие.

В наших исследованиях, которые проводились в НИИ нейрокибернетики РГУ (Ростов-на-Дону), также достоверно показано положительное влияние медитации на здоровье. В экспериментах приняли участие 105 испытуемых, 5 9 женщин и 46 мужчин в возрасте от 18 до 65 лет. Все они прошли шестимесячный курс медитативного тренинга под моим руководством. Испытуемые медитировали ежедневно не менее 30 мин в день. Перед началом курса, после трех месяцев обучения и перед окончанием курса они проходили психофизиологическое обследование. Для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем использовались пульсометрия (ЧСС), измерялись артериальное давление (АД) (18 чел. с диагнозом: гипертоническая болезнь 1-й или 2-й степени), параметры дыхания в покое и под нагрузкой. Для определения скорости протекания сенсомоторных процессов измеряли время простой зрительно-моторной реакции (ЗМР). Интенсивность, устойчивость и распределение внимания оценивали по корректурному тесту Бурдона и таблицам Шульте. Кратковременную память изучали с помощью теста на запоминание цифровых рядов. Мыслительные процессы анализировали по ассоциативному тесту на скорость арифметических действий ( обратный счет семерками в течение трех минут). Характеристику лабильности нервных клеток устанавливали с помощью методики измерения критической частоты слияния световых мельканий (КЧСМ). Характеристику баланса нервных процессов находили, определяя точность оценки временных интервалов. Уровень тревожности и эмоциональную устойчивость оценивали с помощью опросника Тейлора и измерения фазической кожной-гальванической реакции (КГР).

Большинство регистрируемых показателей функционального состояния испытуемых достоверно улучшилось уже после трех месяцев тренировки.

Показателями улучшения:

1. состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются снижение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое, а также увеличение времени произвольной задержки дыхания;
2. лабильности нервных клеток коры головного мозга - увеличение КЧСМ;
3. сенсомоторных процессов - уменьшение времени ЗМР;
4. функции внимания - увеличение количества просмотренных знаков и процента правильных ответов в тесте Бурдона и уменьшение времени выполнения теста Шульте;
5. объема кратковременной памяти - увеличение числа запомнившихся цифр в ряду;
6. баланса нервных процессов - увеличение точности оценки временных интервалов;
7. психического состояния - снижение уровня тревожности по данным опросника Тейлора и уменьшение фазической активности КГР;
8. снижение систолического АД от 5 до 20 мм рт. ст. и диастолического АД от 5 до 15 мм рт. ст. у разных испытуемых после занятий медитацией.

Регистрируемые показатели функционального состояния испытуемых улучшились после трех месяцев медитации, и позитивные изменения продолжали нарастать к концу шестого месяца занятий (Тамбиев А. Э., Кондрашов В. В., Мельников Е.В. Возрастные и половые особенности эффективности медитации // Психологический журнал. 1995. Т. 16. ј5. С. 129-133).

## Аутогенная тренировка

Не подозревая, какое победное шествие по планете предстоит совершить его детищу, немецкий невропатолог И. Г. Шульц в 1932 году опубликовал свою ныне столь известную монографию «Аутогенная тренировка - сосредоточенное расслабление». Подобно йоге, аутогенная тренировка имеет высшую и низшую ступени. Начинается аутотренинг с обучения расслаблению мышц - пока не появится чувство тяжести. После этого - занятия по овладению сердечно-сосудистой системой: достигается умение вызывать чувство тепла или холода, изменяя кровоток и теплоотдачу. Затем - влияние на вегетативную нервную и костно- суставную системы. Овладение высшей ступенью аутотренинга дает возможность вызывать особые состояния транса.

Первоначальный курс аутогенной тренировки включает шесть стандартных упражнений, разработанных в свое время И. Г. Шульцем. Многочисленные модификации, вносимые в него различными авторами, касаются лишь видоизменения техники, но не принципов и структуры комплекса тренировок в целом.

Начинают отработку упражнений в положении лежа на спине (руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), а в дальнейшем целесообразно выполнять их, сидя в удобной позе. Выполняются они в условиях полного покоя, уединения и без спешки. Практика показывает, что первоначальными упражнениями можно овладеть значительно быстрее и эффективнее при прослушивании магнитофонной записи, так как при этом нет необходимости напрягаться, чтобы вспомнить последовательность соответствующих фраз, физических и образных действий. Усвоивший курс, как правило, уже не нуждается во внешней подсказке действий и может по своему усмотрению варьировать их продолжительность и целевые задачи.

В первом упражнении осуществляется релаксация только мышц рук, после чего тренирующийся выходит из состояния аутогенного погружения, во втором упражнении к уже усвоенной релаксации мышц рук добавляется релаксация мышц ног и туловища.

Второе упражнение включает отработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов в той же последовательности, как и при мышечной релаксации. При этом возникает ощущение тепла. Если текст пишется на магнитофон, то и это упражнение также следует разделить на два.

Третье упражнение предусматривает совершенствование навыков произвольного управления дыханием.

В четвертом упражнении вырабатываются навыки произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

Пятое упражнение преследует цель произвольно изменять ритм сердцебиений в сторону как его учащения, так и «урежения».

Шестое упражнение также направлено на управление сосудистыми реакциями, но уже в области головы, причем таким образом, чтобы вызвать сужение кровеносных сосудов. Для этого тренирующийся использует чувственное представление прохлады, ветерка, освежающего голову, и т. п.

Стандартные упражнения, текст которых приводится ниже, разработаны и апробированы доктором мед. наук, профессором Л. П. Гримаком. С 198 6 года на своих учебных курсах аутогенной тренировки я применяю именно эти упражнения и могу сказать, что они показали высокую эффективность.

Текст первого упражнения содержит одинаковую для всех упражнений вспомогательную часть (вход и выход из аутогенного погружения) и специально выделенную основную часть. Тексты последующих упражнений содержат лишь их основную часть, начинающуюся фразами, выражающими переход основной части предыдущего упражнения во вспомогательную часть последующего. Таким образом, на основе приведенных текстов можно легко составить и начитать на магнитофон полный текст каждого стандартного упражнения. В этом варианте стандартные первое и второе упражнения разделены на две части и считаются самостоятельными. Следовательно, общее число упражнений увеличивается до восьми. В каждом упражнении тренирующийся говорит себе «я», «мне», «мое» и т. д. для того, чтобы направить свою психику на необходимое действие. Текст читается медленно, с расстановкой и рассчитан на 15-минутное звучание.

### Первое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное.

Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и психику.

2. Я никуда не спешу. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил все свои заботы. Я пребываю в абсолютном покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма охотно выполняет пожелания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы лба, щек, губ. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба.

Мои зубы не стиснуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов.

Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы.

Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Моя правая рука стала тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой...

Тяжелой...

Я переключаю внимание на левую руку.

Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

(Далее так же, как в предыдущем случае. Формулировка, укорачиваясь на одно слово, становится все более утверждающей.)

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. (Пауза.)

7. В состоянии релаксации я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее... Появляется приятное мышечное напряжение. Оно устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, поднимаю руки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и легко вхожу в состояние бодрствования.

### Второе упражнение

В этом и последующих упражнениях первые пять пунктов повторяются из первого упражнения. Изменения в тексте касаются только пункта 6.

6. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой... (Формулировка повторяется с возрастающей категоричностью, как в предыдущем упражнении.) Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... (Далее постепенное укорочение формулировки.) (Пауза.)

Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила мою правую и левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен. ( Пауза.)

Далее 7 и 8 пункты из первого упражнения.

### Третье упражнение

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги, и теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Рука стала теплой... теплой.... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой... стала теплой. (Фразы также строятся по принципу постепенного укорочения.) (Пауза.)

Далее следуют 7 и 8 пункты. Начиная с этого упражнения, в пункт 8 вносится изменение в соответствующую фразу: «Оно устраняет излишние тяжесть и тепло в теле, освежает голову», и затем во всех упражнениях следует применять именно эту формулировку.

### Четвертое упражнение

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем в левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. Приятное тепло наполняет мою правую и левую руку. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло. (Пауза).

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой... ( Постепенное укорочение фразы.)

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой... стала теплой. (Пауза.)

Приятное, успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот.

Мое тело излучает тепло. (Пауза.) Далее идут 7 и 8 пункты.

### Пятое упражнение

Оно предусматривает отработку активной роли дыхательных движений. В нем и последующем упражнении пункт 6 подразделяется на две части ( а и б).

6а. Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую и левую руку. Я переключаю внимание на ноги - ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ногу. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполнило грудь и живот. (Пауза.)

6б. А сейчас я внимательно прислушиваюсь к своему дыханию. Я сосредоточен только на дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь - дыхание. Я весь - радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье. Я выдыхаю усталость и психическое напряжение. Так будет всегда, я дышу легко и радостно в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла сосредоточиваются в подложечной области. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда и всюду. ( Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

### Шестое упражнение

Это упражнение направлено на выработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

Полностью повторяется пункт 6а пятого упражнения, пункт 66 читается так: «Я располагаю свою правую руку на подложечной области. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью этой руки возникает и усиливается тепло. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительную порцию тепла и через правую руку посылаю его в подложечную область. Тепло явное и ощутимое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот. Целебное тепло разогрело все мое тело. Я весь излучаю тепло. Я выработал устойчивую способность разогреть себя изнутри по своему желанию» (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

### Седьмое упражнение

Оно способствует выработке навыка произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. Это полезно в тех случаях, когда в области сердца возникают неприятные ощущения или боли.

Давно замечено, что болевые ощущения в сердце исчезают при согревании левой руки. При этом происходит рефлекторное расширение коронарных сосудов сердца и улучшается кровоснабжение сердечной мышцы.

Упражнение, по сути дела, представляет модификацию предыдущего. Отличие состоит в том, что представления тренирующегося сконцентрированы на постепенном разогревании левой руки (только кисти или же всей руки).

Выход из состояния релаксации по стандартным формулировкам пунктов 7 и 8.

### Восьмое упражнение

Особенность этого упражнения состоит в том, что внутренние усилия тренирующегося направлены на сужение кровеносных сосудов лица и головы ( предупреждение или устранение головных болей), на устранение отечности верхних дыхательных путей (в том числе вазомоторных ринитов, вызывающих заложенность носовых ходов). Текст этого упражнения строится на основе текста шестого упражнения и повторяет его полностью до пункта 6а включительно.

Далее следует такой текст:

«Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все ощутимее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада охлаждает мой нос и глаза. С каждым вдохом прохлада откладывается в коже лба все заметнее, все ощутимее. Мой лоб приятно прохладен.. . Лоб приятно прохладен... Приятно прохладен... Прохладен...»

После одноминутной паузы следуют пункты 7 и 8 выхода из состояния релаксации.

Первоначальный курс аутогенных тренировок является основой самокоррекции состояний, самоорганизации и саморегулирования личности. Некоторые упражнения могут иметь и самостоятельное целевое значение. Так, четвертое и пятое упражнения могут применяться для обычного пассивного отдыха в состоянии релаксации. Шестое, седьмое и восьмое упражнения в соответствии с вышесказанным носят непосредственный корректирующий состояние характер. Внося в пункт 66 пятого упражнения тот или иной текст, как будет показано ниже, на фоне релаксации можно любым образом программировать свое самочувствие иди поведение. Таким образом, можно сравнительно легко избавиться от нежелательных привычек, совершенствовать волевые качества, память, двигательные навыки и пр.

Ниже приводятся тексты специальных аутогенных тренировок, апробированные в экспериментах и в повседневной практике и показавшие высокую эффективность. Для более быстрого освоения их также вначале рекомендуется применять магнитофонную запись.

### Нормализация ночного сна

6a. Мыслей нет, меня ничто не беспокоит, я растворяюсь в устойчивом покое. Покой превращается в дремоту. Дремота мягко и приятно обволакивает мой мозг, окончательно вытесняет мысли. Я начинаю засыпать. Засыпаю уверенно и приятно...

Я четко и реально представляю себя после пробуждения, я бодр, уравновешен, собран, активен, целеустремлен. Так будет всегда. У меня нет склонности застревать на неудачах и огорчениях. Работа доставляет мне огромную радость. Я здоров и вынослив. У меня всегда отличное самочувствие.

А сейчас я почти ничего не ощущаю. Меня ничто не беспокоит. Засыпаю все глубже, глубже, глубже... Растворился во сне. Спать... спать... спать.

Не просыпаясь, наоборот, засыпая все глубже и глубже, я выключаю магнитофон. Выключаю. Выключаю.

Активация работоспособности

6б. Мой лоб становится приятно прохладен. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза.

Тепла в теле становится меньше. (Пауза.) Плечи и спину обдает легкое познобливание,

будто прохладный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими, они наполняются бодростью и силой. (Пауза.)

В состоянии релаксации моя нервная система укрепилась. В состоянии релаксации моя нервная система укрепилась. Силы и жизненная энергия уверенно наполнили мое тело. Моя работоспособность стала очень высокой и устойчивой. Я очень вынослив и уверен. Мой организм послушен мне в любых, самых трудных условиях.

7. Состояние релаксации полностью восстановило мои силы, активизировало резервы моего организма. Я свеж, бодр, уверен и энергичен. Я весь как сжатая пружина. Я готов к броску. (Пауза.)

8. Мое дыхание становится глубже и энергичнее. Тонус мышц нарастает. Тело очень легкое, налитое силой, энергией, желанием работать, испытывать нагрузки, преодолевать трудности.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза и очень активным вхожу в состояние бодрствования.

Вышеописанные упражнения в виде мини-тренингов могут использоваться и самостоятельно. Если вы устали, но в ближайшее время необходимо четко и продуктивно работать, попробуйте проделать следующее. Сядьте и расслабьтесь, как было показано выше, на 2-3 минуты, закройте глаза. Вспомните свое хорошее настроение, вообразите себя играющим в волейбол или находящимся в любом другом своем активном состояний, проникнитесь этим состоянием, открывайте глаза и двигайтесь. Результат нередко бывает поразительным. Учитесь постепенно таким образом программировать свой жизненный тонус и настроение. Подбор элементарных упражнений в аутогенных тренировках делается так, что соответствующие психические усилия (сосредоточение внимания, образные представления, словесные самовнушения) вызывают уменьшение физической активности. В свою очередь, физические приемы (мышечное расслабление, регулируемое дыхание) направлены на снижение уровня психической активности. Одновременное применение этих воздействий приводит к образованию замкнутого циклического процесса, вызывающего лавинообразное по своему характеру нарастание релаксации организма, на фоне которой необходимо научиться сохранять способность к волевому образно-речевому программированию своего состояния как в каждый текущий момент, так и на последующий период бодрствования.

Методика и техника аутогенных тренировок изложены в следующих руководствах: Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985; Линдеман X. Аутогенная тренировка. М., 1980; Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977; Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. Л., 1986; Теория и практика аутогенной тренировки. М.: Медицина, 1980.

Аутогенная тренировка получила широкое признание во всех странах в первую очередь как метод лечения и профилактики различных заболеваний. Эти краткие сведения даются, чтобы читатели могли предпринять попытку найти группу для занятий аутотренингом или же методические руководства для самостоятельных занятий.

## Практическое применение гипноза и внушения

О практической роли гипноза можно говорить много и долго. В этой главе дан обзор использования гипноза и внушения в различных сферах человеческой деятельности.

Многолетний опыт использования гипноза в лечебных целях способствовал выделению из общей массы заболеваний тех, при которых гипнотерапия дает наиболее хорошие результаты. Заболевания, при которых показана гипнотерапия, широко известны. Это в первую очередь неврозы и наркомания. Особенно благоприятные результаты наблюдаются при применении гипнотерапии для устранения невротических симптомов. Хорошие результаты дает применение гипноза при наличии у больных различных навязчивых страхов и состояний, характерных для психастении, при бессоннице, при депрессивных состояниях, при сексуальных неврозах.

В клинике внутренних болезней гипноз применяется для лечения больных, страдающих гипертонией, язвенной болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Гипнотерапия полезна при лечении кардиальных неврозов с нарушением сердечного ритма, у больных со стенокардией или перенесших инфаркт миокарда.

Известно, что эмоциональный компонент очень сильно влияет на развитие аллергических заболеваний и астмы. Многие авторы указывают на то, что гипноз может вызывать улучшение состояния и оказать срочную помощь во время приступа астмы, избавлять от аллергии.

Гипнотерапия дает прекрасные результаты при лечении больных, страдающих ожирением. После курса гипнотерапии у больных снижается аппетит, улучшаются обменные процессы, что и приводит к снижению веса. Язва двенадцатиперстной кишки успешно лечится длительными сеансами гипноза. Внушением можно повлиять также на запоры и поносы, на спазмы пищевода.

В урологии и гинекологии гипноз применяется довольно широко. Известно, что гипноз сыграл первостепенную роль в возникновении психопрофилактического метода обезболивания родов. В течение ста лет экспериментально доказано благоприятное влияние гипноза на боли при родах и даже на маточные сокращения. Гипноз применяется или при подготовке к родам и во время самих родов, или только в подготовительный период. Отмечено, что гипнотерапия имеет благоприятное действие на физиологию беременности и родов.

Среди работ зарубежных и наших авторов широко представлены методы гипнотерапии при лечении кожных заболеваний. Приводятся положительные результаты в лечении экземы, псориаза, плоского лишая, крапивницы, нейродермита и облысения.

Зубные врачи во многих странах используют гипноз при болезненных вмешательствах, а также для снятия тревоги у пациентов, плохо переносящих лечение зубов.

Гипнологи берутся за снятие боли у онкологических больных, за болезнь Паркинсона и за рассеянный склероз. Многие авторы приводят положительные результаты, которые они получили при использовании гипнотерапии.

Многолетняя практика применения гипноза при хирургических операциях показала, что воздействие гипноза на боль настолько эффективно, что можно проводить операции различной сложности. Кроме того, гипноз может уменьшить предоперационную тревогу и ослабить послеоперационные симптомы.

Эффективность гипнотерапии общеизвестна при любых заболеваниях и как метод психопрофилактики.

В настоящее время гипноз, методы внушения применяют в спорте. Сообщают, что с помощью внушенного сна-отдыха происходит восстановление работоспособности значительно быстрее, чем с помощью отдыха в состоянии бодрствования. Гипноз и аутогенные тренировки являются эффективным средством для ликвидации неблагоприятных предстартовых состояний. Внушенный сон-отдых рекомендуется как действенное средство психопрофилактики нервно-психического напряжения при целом ряде психических состояний спортсменов.

Еще одним интересным прикладным направлением гипноза и внушения является театрально-сценическая деятельность. Гипноз используется в качестве средства управляемого овладения необходимыми эмоциями и артистическим вдохновением. Гипноз может поставить эмоции и артистическое вдохновение в независимость от колебаний настроения и иных случайных вещей, из-за которых даже великие актеры играют на сцене иногда не только хуже себя, но и хуже самых посредственных исполнителей, а знаменитые певцы поют так, что никто не узнает их голоса.

Все больше проявляется интерес к исследованию роли и возможностей гипноза в образовании.

Исследования Бауэрса (1967) доказали, что гипнотическое состояние может способствовать повышению уровня творческих возможностей человека. При этом мотивация, создаваемая в гипнозе, оказывается значительно более действенной, чем мотивация, формируемая в бодрствующем состоянии.

Исследование возможностей активизации творческих способностей в гипнозе проведено В. Л. Райковым. Показано, что активизация творчества в гипнозе зависит и от того образа личности, который испытуемому внушается. При внушении образа талантливой личности повышался уровень притязаний испытуемого, улучшалась возможность внутренней мобилизации в процессе выполнения поставленных перед ним задач. Наоборот, внушение образа малограмотного человека приводило к снижению активности внимания, памяти, ассоциативных функций и ухудшало результаты выполнения творческих задач.

Основной факт, полученный в серии экспериментов, заключался в следующем. В группе высо-когипнабельных испытуемых, у которых процесс обучения рисованию в гипнозе сопровождался внушением образа великого художника ( «Рафаэля», «Репина»), наблюдалось значительное улучшение изобразительной деятельности. Достигнутый в гипнозе уровень развития навыков рисования закреплялся и затем проявлялся в бодрствующем состоянии.

Аналогичные результаты были получены в таких же экспериментах на студентах-музыкантах Московской консерватории, а также шахматистах.

Для доказательства этого положения сошлемся на некоторые эксперименты. Одному из высо-когипнабельных испытуемых внушалось, что он известный американский шахматист начала века Поль Морфи. В состоянии такого внушения, а затем в состоянии неизмененного сознания испытуемый играл с гроссмейстером М. Талем. По заключению М. Таля, его игра в состоянии гипноза была выше на два разряда. Более того, разительно отличалось его поведение: вне гипноза он был скован, держался смущенно и робко, а «в образе» вел себя непосредственно, был решителен и агрессивен, немедленно потребовал высоких гонораров, и, когда таковые (в виде пачки нарезанной белой бумаги) были ему вручены, была зарегистрирована необычно высокая кожно-гальваническая реакция.

В. Л. Райков совместно с О. К. Тихомировым и Н. М. Березанской исследовали гипнотическую регрессию возраста, когда взрослым здоровым испытуемым внушалось, что они - дети четырех-пяти лет, а затем проводилось их психологическое исследование. Чтобы решить, идет ли речь об игре в детский возраст или о подлинном переживании регрессии, были приглашены в качестве контрольной группы опытные актеры детского театра, которым предложили сыграть роль детей соответствующего возраста. Между поведением актера и поведением испытуемого в гипнозе было на первый взгляд большое сходство, но результаты психологических исследований показали существенное различие. Так, испытуемому внушалось: «Тебе 5 лет, у тебя есть сестра Оля, и два брата - Коля и Миша. Сколько у тебя братьев и сестер?» Ребенок этого возраста умеет считать до трех, и как актеры, так и испытуемые давали правильный ответ. Затем вопрос менялся: «Сколько братьев и сестер у твоего брата Коли?» И тут следовал неожиданный ответ испытуемого - «два». Актер же детского театра, хорошо зная, что герой умеет считать в таких пределах, по-прежнему отвечал «три». Ни актер, ни сам испытуемый в состоянии неизмененного сознания не знали, что в таком возрасте ребенок еще не вполне выделяет себя как личность, не способен воспринимать себя как бы со стороны и потому не считает самого себя при перечислении сестер и братьев своего брата. Таким образом, в состоянии гипнотической регрессии испытуемый приобретает (или, вернее, восстанавливает) знания, которые отсутствовали у него на осознаваемом уровне.

Те же исследователи показали, что при внушении «творческой личности» испытуемые принципиально иначе выполняют тест Гилфорда (на творческие способности), чем в состоянии бодрствующего сознания. Они не только называют в гипнозе гораздо больше способов использования того или иного предмета, но и не повторяют те способы, которые были перечислены до гипноза.

На вопрос о том, почему испытуемый не упоминает эти способы, лежащие на поверхности, один из «великих людей» ответил презрительно:

«Ну, таких банальных ответов вы от меня не дождетесь».

Следует подчеркнуть, что в состоянии гипноза ощущение себя внушенной личностью опирается на знание об этой личности, будь то образ художника И.

Е. Репина, композитора С. В. Рахманинова или кого-либо еще. Если человек никогда не получал никаких сведений о внушенной личности, его поведение «в образе» оказывается невозможным.

В. Л. Райков подчеркивает, что измененное под воздействием гипноза сознание может во многом напоминать состояние творческого экстаза. В книге Д. Данина о Нильсе Боре приведены свидетельства очевидцев, что Н. Бор в процессе решения творческих задач производил впечатление загипнотизированного. Способность писателя на высоте творческого подъема почувствовать полное тождество с собственным персонажем, как это произошло, например, с Г. Флобером при описании отравления госпожи Бовари, очень напоминает переживание в гипнозе «внушенной» личности.

После гипноза, и особенно после серии гипнотических внушений, субъект нередко отмечает повышение творческой продуктивности, причем не обязательно связанное с характером внушенного образа. Так, некоторые испытуемые В. Л. Райкова после внушения образов великих художников или музыкантов неожиданно начинали писать стихи. Такое неспецифическое действие гипноза также свидетельствует о том, что гипноз раскрепощает и мобилизует образное мышление. Об этом же свидетельствует увеличение после гипноза интереса к миру во всех его проявлениях, повышение работоспособности и подъем душевных сил. В этой связи следует сказать, что гипноз, даже без специальной терапевтической направленности, приводит к улучшению самочувствия и психического состояния. Считается, что одним из важных механизмов патогенеза неврозов и психосоматозов является недостаточная действенность образного мышления. Неспособность к образному мышлению не только обедняет личность, но и делает человека более уязвимым в разнообразных конфликтных ситуациях.

Альтернативное, однозначное логико-вербальное мышление часто оказывается бессильным в поисках выхода из таких конфликтов. Все преимущества в таком случае на стороне образного мышления. Именно с этим связана большая роль образного мышления в механизмах психологической защиты, прежде всего в сновидениях. В. С. Ротенберг подчеркивает, что у больных психосоматозами и неврозами образное мышление представляется функционально дефективным. Это проявляется уменьшением числа сновидений и их обеднением, а также феноменом, получившим название алекситемии - отчуждение от собственных переживаний, неспособность их выразить и даже прочувствовать достаточно полно. Именно с недостаточной активностью образного мышления могут быть связаны исходные трудности при попытке гипнотического воздействия на таких больных, их низкая гипнабельность. Восстановление функциональных возможностей образного мышления в процессе упорной гипнотерапии играет поэтому гораздо более существенную роль, чем устранение под гипнозом определенных конкретных симптомов. Восстановление гипнабельности может рассматриваться как один из критериев излечения (наряду с восстановлением сновидений и творческого потенциала), в то же время это и путь к излечению (Ротенберг В. С. Гипноз и образное мышление // Психологический журнал. 1985. Т. 6. ј2).

Гипноз и внушение применяются и в активном методе обучения с элементами релаксации, внушения и игры - метод погружения. Погружение - это система обучения, которая создает у учащегося внутреннее ощущение свободы, раскрывая потенциальные возможности человека. Метод погружения нашел свое применение прежде всего при обучении иностранному языку. В традиционном обучении большая нагрузка падает на произвольное запоминание. В методе погружения центр тяжести переносится на непроизвольное запоминание. По этому методу за один день можно выучить 200 слов иностранного языка и без всяких повторений воспроизвести их с безупречным произношением и уверенностью в себе.

Метод погружения обходит традиционно упроченную установку на обучение как на тяжкий труд, порождающий падение самооценки и инициативы и как следствие - продуктивности обучения. Достигается этот эффект рядом приемов, главным из которых является включение различных форм внушения. Этот метод обеспечивает все возрастающую уверенность человека в своих силах и облегчает ему переход от обучения к самообучению.

Гипноз и внушение находят свое применение и в космических исследованиях. Прикладные аспекты гипноза рассматривает М. Шарп в монографии «Человек в космосе». Он пишет, что гипноз может применяться здесь в качестве возможной замены тех лекарств, которые способны предотвращать физиологические стрессы. Гипноз может оказаться эффективным в следующих случаях: при отборе кандидатов в космонавты; при тренировках космонавтов для создания у них иллюзий реальной обстановки; с целью сосредоточить внимание на выполнении наиболее важных заданий во время психофизиологического стресса; для снижения интенсивности процессов метаболизма в организме космонавтов, что, в свою очередь, ведет к снижению потребности в кислороде, пище и воде; для снятия чувства страха и беспокойства во время продолжительных космических полетов для того, чтобы занять космонавтов в свободное от выполнения установленных обязанностей время и создать у них иллюзию стимулов; при необходимости длительное время сохранять неудобную позу. М. Шарп рекомендует обучать космонавтов методам аутогипноза, а также в случае необходимости применять специальные препараты, повышающие восприимчивость к гипнозу.

Профессорами В. Е. Рожновым, Л. П. Гримаком и Л. С. Хачатурьянцем ставились длительные экспериментальные исследования по моделированию состояния невесомости человека в гипнозе. Исследования продолжались много суток в приближенных к реальности макетах космического корабля. Испытуемые работали, отдыхали и находились в состоянии ночного сна, предварительно получив в глубоком гипнозе внушение о том, что после сеанса их тело пребывает в состоянии невесомости или весит чрезвычайно мало: пять-шесть килограммов. Согласно самоотчету испытуемых, у них развивалось выраженное субъективное чувство необычайной легкости во всем теле, близкое к тому, что испытывается во время космического полета. Большой интерес представляют отчеты испытуемых после проведенного эксперимента. Например: «Испытываю почти полное отсутствие веса. Сидя, держусь за кресло: кажется, что улечу, если не буду держаться, не ощущаю давления кресла. При ходьбе ощущаю парение в воздухе... При каждом вдохе в положении стоя кажется, что слегка отрываешься от пола. Вес тела 5-6 кг стал еще более каким-то моим. В кресле еще легче сидеть... При ходьбе неустойчивость возросла: покачивание тела в стороны и вперед-назад» ( ГримакЛ.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М., 1978. С.122-123).

Интересно происходило освобождение испытуемых от внушенной «невесомости». Для этого по истечении нескольких суток, которые продолжался эксперимент, их опять погружали в глубокое гипнотическое состояние и специальными формулами словесного внушения возвращали прежний вес тела, после чего выводили из гипноза. В самоотчете тогда фигурировали такие заявления: «Ощущение большей тяжести во всем теле, появилась какая-то дрожь, небольшое головокружение. Ноги очень тяжелые, сильно давит кресло, трудно держать голову: ее тянет вниз. Рука такая тяжелая, что кажется, легко может пробить стенку. Ходить тяжело».

Вот такие удивительные возможности открывает гипноз! С его помощью можно человека, находящегося на земле, как бы поднять в космос: причем не только его субъективные ощущения, но и целый ряд полученных данных о работе различных органов и систем в их сопоставлении с тем, что имеет место в реальном космическом полете, свидетельствуют о чрезвычайно большом сходстве, можно даже сказать, тождестве показателей, полученных от людей, находящихся на Земле и в космосе. Таким образом, лишний раз находит подтверждение факт большой практической значимости использования гипноза и связанных с ним состояний для решения самого различного круга вопросов труда и жизнеобеспечения людей, находящихся и работающих в сверхнагрузочных и экстремальных условиях.

В настоящей главе я постарался коротко перечислить наиболее важные стороны использования гипноза и внушения и затронул некоторые теоретические воззрения. Справедливо утверждает профессор Л. Шерток: и в наши дни гипноз не является «законченной» проблемой.

# Медитация со Шри Янтрой

## ПОДГОТОВКА

Прежде всего необходимо найти спокойную обстановку, лишенную как внешних, так и внутренних раздражителей. Очень важно иметь (особенно в процессе обучения) тихую комнату, отгороженную от тех, кто в данный момент не медитирует. Снимите трубку с телефонного аппарата или, по крайней мере, выберите комнату без телефона. Вообще сделайте все, что можно для уменьшения внешних шумов. Если вы не можете совсем избавиться от шума, как это обычно бывает в многонаселенном доме, общежитии и т.д., пользуйтесь затычками для ушей. Поставьте пластинку или включите магнитофонную запись с тихой инструментальной музыкой, или же используйте любую из многочисленных имеющихся в продаже записей, имитирующих различные природные шумы. Даже ровный гул вентилятора или кондиционера может эффективно приглушить или замаскировать внешний шум. Можно также уменьшить освещение в комнате.

Теперь, когда вы сделали внешнюю среду более спокойной, займёмся обеспечением спокойствия вашей внутренней среды. Один из способов состоит в уменьшении мышечного напряжения, которое является одним из самых серьезных препятствий для успешной медитации. Затратьте некоторое время на то, чтобы расслабить ваши мышцы. Один из способов снижения мышечного напряжения заключается в том, чтобы сесть поудобнее. Возможно, что вы не ощутите себя на самом деле медитирующим, если не сядете в восточную позу лотоса (со скрещенными ногами); эта поза однако требует значительной гибкости и определенной тренировки. Поэтому удобно сядьте на пол или лучше в удобное кресло с прямой спинкой, ступни на полу, ноги не перекрещены, руки покоятся на бедрах, ладони полуоткрыты, пальцы рук не сцеплены. Вы должны сидеть спокойно; но помните, что медитация - это не транс. Если испытываете неудобство или слишком большое напряжение где-нибудь - подвигайтесь. Если вы ощущаете легкий зуд, то можно это место почесать. Не следует принимать жесткую неподвижную позу. Расслабьтесь. Чтобы не заснуть, лучше не принимать положения лежа и не давать опоры голове. Держите голову, шею и спину по одной вертикальной линии. Для поддержания такой позы необходимо незначительное мышечное напряжение, достаточное в то же время для того, чтобы не заснуть, и создающее оптимальную позу для обучения медитации.

Изображение Шри Янтры ставится вертикально на стол, или закрепляется на стене на уровне глаз. Изображение должно быть хорошо и равномерно освещено, так чтобы не возникало бликов, свет не был слепящим. Если использовать для этих целей монитор компьютера, то эти проблемы отпадают сами собой.

## ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Медитация - это простой естественный процесс. И хотя методология может быть различной, суть ее остается той же. Основа медитации включает пассивную концентрацию на некоторых стимулах, будь то слово, образ, собственное дыхание или вообще ничто. Такой раздражитель действует как средство, отводящее, отвлекающее мысли из вашей головы. Однако, чем сильнее вы сосредоточиваетесь на стимуле, тем труднее медитировать. Хотя это утверждение кажется парадоксальным, оно тем не менее верно вследствие того, что медитация представляет собой "пассивную активность". Вы должны позволить себе пассивно взаимодействовать с раздражителем, каким бы он ни был. Вы должны научиться пассивно сосредоточиваться на стимуле. Искусство пассивной концентрации требует времени для своего развития, поэтому не надо отчаиваться, если Вам будет трудно в течении первых нескольких недель. Просто продолжайте заниматься.

Сама медитация заключается в сосредоточении взгляда на изображении Шри-Янтры. Сначала взгляд сосредотачиваем на одном из углов внешней границы Янтры. Потом, медленно перемещаем его по границе квадрата по часовой стрелке. Дойдя таким образом до исходной точки, переходим к внутреннему кругу. Обойдя таким же способом круг, переходим к кольцу лепестков. От него - к следующему кольцу, далее - четыре круга треугольников и таким образом, доходим до центральной точки. На ней задерживаем взгляд на 15-20 минут. Потом закрываем глаза и некоторое время смотрим на "остаточное изображение". Когда оно исчезнет, медитацию можно считать законченной.

## ЗАВЕРШЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

После медитации ваши мышцы отключены от головного мозга. Первое, что надо сделать - восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой сидите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени. Словом вернуть себе связи со своим телом и с окружающим миром.

После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник как выжимаемую тряпку. Кстати, потягивание - это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие. Попытайтесь несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему.

Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох. Теперь свободно бросьте руки в исходное положение (вдоль тела). После этого у вас автоматически произойдет выдох, некоторое время после которого вам не будет хотеться дышать. Когда это естественная дыхательная пауза закончится, выдохните. Откройте глаза и потянитесь. Положите руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидите в этом положении 30-60 сек. После чего вставайте и приступайте к своим делам.

Для более эффективного перехода к состоянию бодрствования можно проделать несколько упражнений из хатха-йоги. Можно совершить небольшую пешую прогулку, принять тонизирующий душ.

Если захочется спать - поспите. Организм лучше знает, что ему нужно.

# Шри Янтра - изображения

## Общие сведения о Шри Янтре

Шри Янтра – один из древнейших геометрических символов, используемых для медитации в школах йоги и тантризма. История появления Шри Янтры уходит в глубь веков и окутано тайной. Первое документальное упоминание о ней можно найти в Атхарваведе (1,2 тыс.лет до н.э.) – здесь встречается гимн ритуальному изображению, образованному из девяти пересекающихся треугольников. По косвенным данным происхождение Шри Янтры может быть ещё более древнее – до арийское (2,5 тыс. лет до н.э.).

Структурно диаграмма Шри Янтра представляет собой четырехугольник или внешний квадрат защиты - Бхупуре, с четырьмя символическими дверями на четыре стороны света. Он построен из двух противоположных свастик. Внутри его помещены шесть концентрических кругов (два символических 8-ми и 16-ти лепестковых лотоса). Внутри их 16-угольная звезда — это девять пересекающихся треугольников, в результате чего образуются 43 малых треугольника, составляющих в свою очередь 5 внутренних колец. В их центре — точка Бинду, представляющая богиню, основу и источник вселенной.

С точки зрения современной анатомии, физиологии и неврологии вся композиция и отдельные элементы Шри Янтры созданы в точном соответствии с механизмами человеческого восприятия и нервной активности вплоть до учета особенностей их нейронной организации.

Научно было доказано, что Шри Янтра обладает большим воздействием на психику человека. В частности эксперименты показали, что даже кратковременная фиксация взгляда на этом изображении затормаживает деятельность левого полушария мозга, отвечающего за логическое и аналитическое мышление, и активизирует правое полушарие, деятельность которого часто проявляется в виде творческих озарений и интуиции. Подобные состояния могут возникать при некоторых ритуальных мистических обрядах, или даже при применении психотропных веществ.

Заметим, что геометрическое построение Шри Янтры всегда вызывало огромные трудности при воспроизведения ручным способом. Даже на самых известных изображениях можно легко заметить очевидные неточности и несовпадения. Это говорит о том, что до сих пор нет чёткого и математически выверенного алгоритма построения, хотя желающих создать это изображение собственными силами сегодня очень велико.

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Растровые изображения Шри Янтры

Как таковых, устоявшихся канонов на цвета Шри-Янтры не существует. Представители каждой школы раскрашивают её так, как завещал им их гуру. А тот, по всей видимости, делал это наугад, руководствуясь лишь собственной интуицией и представлениями о цветовой гармонии. Поэтому до нас дошли десятки разных цветовых вариантов изображения Шри-Янтры.

Здесь приведены некоторые из наиболее распространённых цветовых решений Шри-Янтры. Выбор за Вами (кликните понравившуюся янтру мышкой, чтобы перейти на страницу с увеличенным изображением).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [[Скачать изображение Шри Янтра бело-зелёно-красная](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_9.htm) Шри Янтра 31kb PNG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_9.htm) | [[Скачать изображение Шри Янтра красно-бело-зелёная](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_5.htm) Шри Янтра 31kb PNG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_5.htm) | [[Скачать изображение](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_4.htm)  Шри Янтра 27kb GIF](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_4.htm) |
| [[Скачать изображение Шри Янтра - красно-сине-белая](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_7.htm) Шри Янтра 29kb PNG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_7.htm) | [[Скачать изображение Шри Янтра зелёно-жёлто-сине-красная](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_8.htm) Шри Янтра 29kb PNG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_8.htm) | [[Скачать изображение Шри Янтра](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_10.htm) Шри Янтра 34kb PNG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_10.htm) |

В индийской традиции Шри-Янтра олицетворяет тело богини Трипура-Сундари, хотя в некоторых текстах ее называют пупком Божественной Матери. Действительно, существуют скульптурные изображения Божественной матери, в области пупка которой начертана Шри-Янтра. Медитация с таким вариантом изображения ничем не отличается от медитации с обычной Шри-Янтрой.

|  |
| --- |
| [[Пупок Божественной Матери (Трипура-Сундари) - один из вариантов изображения Шри Янтры. Скачать изображение](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_6.htm)  Шри Янтра 73kb JPG](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_6.htm) |

Исследователи предполагают, что первоначально Шри Янтра изображалась на выпуклой криволинейной поверхности. Женский живот как раз имеет  похожую форму. Можно предположить, что в далёкой древности, во времена матриархата, Шри Янтру рисовали (а может и татуировали) на животе у главной жрицы. Потом матриархат закончился, женщин устранили от власти, а Шри Янтру стали рисовать на земле, на бумаге и т.д.

|  |
| --- |
| [[Чёрно-белая Шри-Янтра. Удобно распечатать и раскрасить самому. Скачать изображение](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_3.htm)  Шри Янтра 14 kb GIF](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_3.htm) |

Если ни одна из приведённых здесь янтр Вам не понравилась, можете скачать чёрно-белое изображение и раскрасить на свой вкус.

Как уже говорилось, строгих канонов на цвета Шри Янтры нет. Можно лишь порекомендовать использовать по возможности контрастные цвета. Наиболее предпочтительные цветовые сочетания - красный-зелёный, и красный-синий. Вспомогательные цвета - совершенно произвольные.

Если разрешения этой картинки недостаточно, далее на этой странице Вы можете скачать изображение в векторном формате - его можно масштабировать от микронных до километровых размеров.

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Анимированные изображения Шри Янтры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [[Анимированная Шри-Янтра в формате SWF. Скачать изображение](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_2.htm)  Шри Янтра 22kb SWF](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_2.htm) | [[Анимированная Шри-Янтра в формате gif Скачать изображение](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_1.htm)  Шри Янтра 211kb GIF](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/yantra_1.htm) | [http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/mt_medit.jpg Страничка  релаксации](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/relax.htm) |

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Векторные изображения Шри Янтры

Нередко для работы или для высококачественной печати бывают нужны изображения Шри-Янтры в векторном формате. На этой странице можно скачать файлы в разных форматах для разных приложений.

Все файлы упакованы в zip-архивы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Файл** | **Формат** | **Тип** | **Размер в архиве** |
| Предпросмотр векторного изображения Шри Янтры | [shri\_yantra\_ai.zip](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/shri_yantra_ai.zip) | Adobe Illustrator | .ai | 58 Kb |
| [shri\_yantra\_dvg.zip](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/shri_yantra_dvg.zip) | Auto CAD | .dvg | 4,3 Kb |
| [shri\_yantra\_emf.zip](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/shri_yantra_emf.zip) | Enhanced Metafile | .emf | 3,7 Kb |
| [shri\_yantra\_eps.zip](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/shri_yantra_eps.zip) | Adobe Photoshop | .eps | 77 Kb |

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Правила медитации со Шри Янтрой

На всякий случай, напомню вкратце правила медитации со Шри-Янтрой (более подробно [читайте здесь](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/medit014.htm)).

**Место** для медитации должно удовлетворять следующим требованиям:

* Чистота и уединенность. Перед началом медитации следует провести уборку (неплохо и самому провести процедуру очищения или просто ванну принять).
* Отсутствие шума и возбуждающих или чувственных зрительных раздражителей.
* Отсутствие людей или предметов, вызывающих у практикующего страх или беспокойство.
* Нельзя использовать открытое место, однако в помещении не должно быть темно. Практикующий должен находиться под крышей или в тени.
* Хорошая вентиляция.

Идеально для проведения медитации подошёл бы небольшой павильон или беседка в парке. Но за неимением такого, можно медитировать где угодно, лишь бы никто и ничто не мешало.

Медитация на полный желудок - пустая трата времени. Поэтому, медитировать можно не раньше, чем через два часа после еды. Крайне не желательно употребление мяса, острых приправ, жирных продуктов, возбуждающих (чай, кофе) и спиртных напитков.

**Форма одежды** - лёгкая, свободная, не стесняющая движений. Подойдёт обыкновенный халат из натурального материала (лён, хлопок). Можно медитировать и вовсе без одежды, как это практикуют многие йоги в самой Индии.

Наиболее подходящая **поза для медитации** - сидя на полу, на коврике, со скрещенными по-турецки ногами. Не нравится такой вариант - можете поджать ноги под себя, на японский манер. Спина обязательно прямая. Руки - на бедрах, ладонями вверх. Изображение Шри-Янтры поставьте перед собой на стул или столик, на уровне глаз.

**Никаких отрицательных мыслей перед медитатацией!** И тем более, во время неё. Иначе весь негатив закрепится в подсознании и убрать его оттуда будет не так-то просто. Если не можете упокоиться - выпейте чая с мятой или лучше вообще перенесите медитацию на другой день.

Сама **медитация** заключается в сосредоточении взгляда на изображении Шри-Янтры. Сначала взгляд сосредотачиваем на одном из углов внешнего квадрата Янтры. Потом, медленно  перемещаем его по границе квадрата по часовой стрелке. Дойдя таким образом до исходной точки, переходим к внутреннему кругу. Обойдя таким же способом круг, переходим к кольцу лепестков. От него - к следующему кольцу, далее - четыре круга треугольников и таким образом, доходим до центральной точки. На ней задерживаем взгляд на 15-20 минут. Потом закрываем глаза и некоторое время смотрим на "остаточное изображение". Когда оно исчезнет, медитацию можно считать законченной.

На всё это обычно уходит около получаса. Можно, конечно медитировать и дольше, но никаких преимуществ Вам это не даст.

По окончании сеанса медитации можно совершить небольшую пешую прогулку, принять тонизирующий душ. Если захочется спать - поспите.

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Обучение

Если вы никогда раньше не практиковали медитативные практики или у вас что-то не получается, обращайтесь за консультацией:

**телефон:  8-908-327-6880 .**

**e-mail:** [**ragnar78@mail.ru**](mailto:ragnar78@mail.ru?subject=Shri_Yantra)**.**

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Медитация Ключ к Сверхсознанию

Ключ к Сверхсознанию - это совершенно безопасный (хотя и не самый быстрый) способ достичь состояния сверхсознания. Основной принцип - вхождение в транс с помощью Шри Янтры и последующая настройка мозга с помощью "Настроев" Сытина.

Шри Янтру Вы можете скачать в любом месте на этой странице. Настрой Сытина можно закачать [отсюда](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/sytin001.htm).

Продолжительность этой медитации, включая подготовку и завершающие действия - около полутора-двух часов. Соответственно, постарайтесь найти для этого время и подходящее место, чтобы Вам никто не мешал.

Медитация состоит из следующих стадий:

1. Сначала проводятся все подготовительные действия, как указано в [Правилах медитации](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#rules).
2. Затем идёт пятнадцатиминутная медитация со Шри Янтрой. Тоже в строгом соответствии с правилами.
3. Далее - чтение [Настроя Сытина](http://shriyantra2007.narod.ru/lib/sytin001.htm). Из личного опыта - на это уходит минут 45 - 50. На этом собственно медитация уже закончена.
4. После этого следует постепенный выход из состояния транса - пешая прогулка, небольшая разминка или тонизирующий душ. Если после медитации захочется спать - поспите немного.

Как видите, ничего сложного в этом способе медитации нет. Есть конечно и более эффективные методы, но они не столь безопасны и требуют определённого уровня подготовки.

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Синхронная медитация

Как и многие другие виды медитаций, медитация со Шри Янтрой намного эффективнее в группе, чем по одиночке.

С этой целью на протяжении нескольких лет будет проводиться **еженедельная синхронная медитация**, которая будет способствовать улучшению физического и умственного состояния участников. Вы можете присоединиться к ней в любой момент, даже не отходя от компьютера.

Биополе, как известно, не знает границ. Поэтому, когда мы все вместе начинаем одновременно молиться или медитировать, используя одинаковый настрой и технику, наше биополе объединяется и сила его воздействия увеличивается пропорционально количеству медитирующих.

Порядок проведения самой медитации описан в разделе [Ключ к Сверхсознанию](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#key). Единственная особенность - синхронизация по времени всех начала наших медитаций. Сейчас **медитация проводится еженедельно по субботам в 9.00 по Московскому времени**. Объявления обо всех изменениях будут публиковаться на главной странице сайта.

Групповая медитация - мощный инструмент для работы с подсознанием. Но не ждите мгновенных результатов. Чудес в нашей жизни не бывает. Как сказал доктор одному хроническому больному, пожаловавшемуся, что улучшение наступает очень уж медленно: "Вы болели десять лет, а вылечиться хотите за один день?" Только регулярные занятия медитацией могут дать стабильный результат.

### Регистрация участников Синхронной медитации

Регистрация - дело совершенно добровольное. Мне нужно знать сколько примерно человек участвует в медитации и география их расположения, чтобы лучше спланировать расписание медитации. Пошлите на мой e-mail письмо с указанием Вашего имени, возраста и города, где Вы живёте. Конфиденциальность гарантирую. Если хотите заявить о себе всему Интернету - сделайте это сами, через Гостевую сайта.

Заранее благодарен за сотрудничество.

[Наверх](http://shriyantra2007.narod.ru/yantra/index.htm#top)

## Интересные сведения о Шри Янтре

История появления Шри-Янтры уходит в глубь веков и окутано тайной. Первое документальное упоминание о ней можно найти в Атхарваведе (1,2 тыс.лет до н.э.) - здесь встречается гимн ритуальному изображению, образованному из девяти пересекающихся треугольников. По косвенным данным происхождение Шри-Янтры может быть ещё более древнее – до арийское (2,5 тыс. лет до н.э.).

Геометрическое построение Шри Янтры всегда вызывало огромные трудности при воспроизведения ручным способом. Сложность изображения породило гипотезу, что создать такую структуру можно было только с помощью сверхмощного компьютера. Трудно представить себе в столь далеком прошлом человека, создавшего такое геометрическое изображение, которое сложно воспроизвести даже в наше время.

Регулярные медитации со Шри Янтрой помогают нормализовать биополе (ауру) человека, а вместе со специальным биоэнергитическими воздействиями - открыть Высшие Чакры  (Сахасрара, Аджна - "Третий Глаз", Вишуддаха, Анахата).

Считается, что поклонение Шри Янтре способствует исполнению любых желаний.

В Фэн-Шуй изображение Шри Янтры применяется для гармонизации окружающего пространства.

Известный кабалистический знак - звезда или щит Давида, иногда называемый печатью Соломона, по всей видимости, является предельно упрощённым изображением Шри Янтры. В Иудею она попала эпоху царя Соломона, после беспрецедентных завоеваний Давида, когда начались прямые торговые контакты иудеев с Индией.

# НАСТРОЙ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К РАБОТЕ НАД СОБОЙ

**Г. Н. СЫТИН**

Колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития вливается в мою голову. Постоянным непрерывным сплошным потоком в мою голову вливается колоссальная Божественная космическая энергия.

Во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга сразу-одновременно вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития.

В головной-спинной мозг - во все мои нервы - во всю мою нервную систему постоянным потоком вливается Божественная космическая сила. Днем и ночью постоянным-постоянным-непрерывным-постоянным потоком во всю мою нервную систему вливается колоссальная Божественная космическая сила. Днем и ночью постоянно-постоянно-непрерывно резко усиливается - резко усиливается нервная система, здоровеют-крепнут нервы, усиливается нервная система, здоровеют-крепнут нервы.

В головной-спинной мозг - во все мои нервы постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - колоссальная Божественная космическая энергия быстрого созидания.

Вся моя нервная система рождается исправная - все более сильная - все более энергичная идеально исправная - абсолютно исправная. Все мозговые механизмы рождаются огромной-колоссальной силы. Все мозговые механизмы рождаются исправные - идеально исправные - абсолютно исправные. Рождаются энергичные-сильные идеально исправные - абсолютно исправные - абсолютно исправные мозговые механизмы. Рождается идеально исправная - идеально здоровая - абсолютно здоровая сильная - все более сильная нервная система - все более крепкие - все более здоровые - все более крепкие нервы. Идет постоянное усилие нервной системы.

Идет постоянное обновление - постоянное совершенствование всей нервной системы.

Огромной-колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь вливается в мою голову - колоссальная Божественная космическая сила вливается в мою голову.

Резко усиливается моя мысль. Моя мысль становится всесильной. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить. Моя мысль всесильна. Моя мысль обладает реальной силой материализации. Моя мысль обладает силой реальной материализации. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить. Постоянно резко усиливается моя мысль, постоянно резко усиливается моя мысль. Моя мысль становится всесильной. Моя мысль обладает силой реальной материализации. Я давно начисто уничтожил все сомнения в том, что моя мысль всесильна. Я с Божественной силой свято верю в то, что моя мысль всесильна. Моя мысль обладает колоссальной силой реальной материализации.

В мозговые механизмы мышления днем и ночью - постоянно-непрерывно-постоянно днем и ночью в мозговые механизмы мышления вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития, вливается колоссальная Божественная космическая сила. Днем и ночью - круглосуточно резко усиливаются все мозговые механизмы моего мышления. Днем и ночью - постоянно-постоянно резко усиливаются - резко усиливаются все мозговые механизмы моего мышления. Резко активизируется мое мышление. Резко усиливается мое мышление - резко усиливается моя мысль. Постоянно-непрерывно резко усиливается моя мысль. Постоянно возрастает сила материализации моей мысли. Рождается всесильная мысль. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить: моя мысль всесильна.

Все, что я сам говорю о себе, обладает колоссальной силой реальной материализации. Все, что я говорю сам о себе, обязательно-неизбежно будет точно так, как я говорю: моя мысль всесильна.

Я давно начисто уничтожил все сомнения в том, что моя мысль всесильна.

Я с Божественной колоссальной силой свято верю в то, что моя мысль всесильна. Я твердо знаю: моя мысль всесильна.

Во все мозговые механизмы моего мышления днем и ночью - круглосуточно-постоянно-постоянно-непрерывно колоссальная Божественная космическая сила вливается во все мозговые механизмы моего мышления. Постоянно-постоянно резко усиливаются мозговые механизмы мышления. Мозговые механизмы мышления постоянно-постоянно резко усиливаются - постоянно резко усиливается моя мысль.

Моя мысль обладает колоссальной силой реальной материализации. И потому моя мысль всесильна. Моя мысль всесильна. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить: моя мысль всесильна. Все обязательно неизбежно с железной необходимостью роковым образом будет точно так, как я сам говорю о себе: моя мысль всесильна.

В мозговые механизмы мышления постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития, вливается постоянная космическая Божественная сила, вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого созидания. Мозговые механизмы мышления постоянно обновляются - совершенствуются - постоянно резко усиливаются. Мозговые механизмы мышления постоянно совершенствуются - постоянно совершенствуются - постоянно резко усиливается - постоянно резко усиливается моя мысль. Рождаются мозговые механизмы мышления огромной-колоссальной силы, колоссальной несокрушимой силы рождаются мозговые механизмы моего мышления.

Моя мысль всесильна, моя мысль всесильна - я стараюсь это как можно глубже осмыслить: моя мысль всесильна. Все обязательно-неизбежно будет точно так, как я сам думаю о себе, как я сам говорю о себе. Мои мысли - мои слова обладают колоссальной силой реальной материализации.

В мозговые механизмы мышления постоянным-постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития, вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого созидания, вливается колоссальная Божественная космическая творческая жизненная сила, вливается колоссальная Божественная космическая творческая жизненная сила. Постоянно обновляются - постоянно совершенствуются - постоянно резко усиливаются мозговые механизмы моего мышления. Рождается все более глубокое - все более проникновенное в законы Вселенной мышление. Рождается все более сильное - все более энергичное мышление. Рождается все более сильное - все более энергичное мышление.

Огромной-колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь вливается в мою голову. Серебристый ослепительно яркий святой Божественный свет постоянным потоком вливается в мою голову, серебристый ослепительно яркий колоссальной силы животворящий-животворящий Божественный свет вливается в мою голову, ослепительно яркий приятный-приятный Божественный свет вливается в мою голову.

Вся насквозь голова всегда-всегда ярко-ярко-ярко-светлая. Вся насквозь голова всегда-всегда ярко-ярко-ярко-светлая. Вся насквозь моя голова всегда-всегда ярко-ярко-ярко-светлая. Вся насквозь моя голова всегда-всегда ярко-ярко-ярко-светлая. Вся насквозь моя голова всегда-всегда ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах всегда ярко-ярко светло, в глазах всегда ярко-ярко светло, в глазах всегда ярко-ярко светло.

Колоссальная Божественная космическая энергия постоянным потоком вливается в мои глаза. Колоссальная Божественная энергия вливается в мои глаза. Колоссальная Божественная космическая энергия постоянным потоком вливается в мои глаза. Постоянным-непрерывным потоком колоссальная Божественная космическая энергия вливается в мои глаза.

Резко возрастает яркость моих глаз. Постоянно-постоянно возрастает яркость, возрастает яркость моих глаз. Рождаются все более ярко сияющие, рождаются все более ярко сияющие прекрасные юные глаза, рождаются все более ярко - все более ярко сияющие юные лучезарные глаза. Рождаются все более лучистые - все более блестящие - все более ярко блестящие рождаются глаза - все более блестящие лучезарные юные прекрасные рождаются глаза. Царственная гордость светится в моих глазах, царственное величие светится в моих глазах.

В глазах всегда ярко-ярко светло. В глазах всегда ярко-ярко светло. Вся насквозь голова всегда ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах всегда ярко-ярко светло.

Во все мозговые механизмы творческой работы над собой вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития. Во все мозговые механизмы творческой работы над собой вливается колоссальная Божественная космическая сила - вливается постоянным-непрерывным потоком колоссальная Божественная космическая сила во все мозговые механизмы творческой работы над собой.

Быстро развивается моя способность к работе над собой. Быстро развивается моя способность к творческой работе над собой.

Мозговые механизмы творческой работы над собой постоянно обновляются-совершенствуются, постоянно обновляются-совершенствуются, постоянно обновляются-совершенствуются все мозговые механизмы творческой работы над собой, постоянно обновляются - постоянно совершенствуются - постоянно развиваются все мозговые механизмы творческой работы над собой. Все мозговые механизмы творческой работы над собой постоянно усиливаются - резко усиливаются. Во все мозговые механизмы творческой работы над собой постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая сила. Все мозговые механизмы творческой работы над собой постоянно-постоянно резко усиливаются - резко усиливаются все мозговые механизмы творческой работы над собой.

Постоянно-постоянно возрастает моя работоспособность в области работы над собой. Постоянно-постоянно возрастает-возрастает моя работоспособность в области работы над собой. С каждым днем - с каждым днем возрастает моя работоспособность в области работы над собой. Я могу работать над сбой часами напролет, не зная усталости, не зная усталости. Я могу работать над собой целый день напролет со свежими силами - с огромной энергией. Я могу работать над собой целый день напролет со свежими силами - с огромной энергией.

После целого дня работы я человек бодрый-свежий, бодрый-свежий-энергичный. После целого дня работы над собой вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло; как в солнечный прекрасный день весенний в глазах моих светло, вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая.

Быстро-быстро развивается моя способность к творческой работе над собой.

В мозговые механизмы воли - в лобные доли - в лобные доли головного мозга - в мозговые механизмы воли постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая сила.

В передние - лобные доли головного мозга - в мозговые механизмы воли постоянным-постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая сила.

В лобные доли мозга - в мозговые механизмы воли постоянным-постоянным потоком вливается колоссальная Божественная сила - вливается колоссальная Божественная энергия быстрого развития - вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого-быстрого развития.

В лобные доли головного мозга - в мозговые механизмы воли постоянным-постоянным потоком вливается колоссальная-колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - быстрого созидания - вливается колоссальная Божественная космическая сила.

Постоянно-постоянно непрерывно-постоянно резко усиливаются лобные доли мозга - резко усиливаются мозговые механизмы воли - резко усиливаются лобные доли головного мозга - резко усиливаются мозговые механизмы воли - резко усиливаются мозговые механизмы волевого усилия, резко усиливается моя волевая деятельность - резко активизируется моя волевая деятельность - резко активизируется мое волевое самоуправление - резко усиливается мое самоуправление - резко усиливается самоконтроль - резко активизируется самоконтроль - резко усиливается самоконтроль - резко активизируется моя волевая деятельность - резко усиливается моя волевая деятельность.

Резко возрастает моя духовная сила, постоянно-постоянно резко возрастает моя духовная сила, постоянно резко возрастает моя духовная сила. Рождается полное господство духа над телом. Рождается полное господство духа над телом.

Все мое тело - весь мой организм подчиняется мне безоговорочно-беспрекословно. Весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю о себе.

Резко усиливается самоуправление - резко активизируется самоуправление - резко усиливается самоконтроль. Все мои способности в области творческой мысли над собой резко активизируются - резко усиливаются - быстро развиваются все мои способности в области творческой работы над собой.

Я все более ярко - все более ярко - все более отчетливо - все более ярко вижу впереди долголетнюю-долголетнюю веселую радостную юность сквозь сотни лет - сквозь многочисленные поколения собственного потомства.

Я все более ярко - все более ярко вижу себя человеком долголетним-долголетним. Я все более ярко вижу себя новорожденно-юным прекрасным юношей, у которого все впереди, у которого вся жизнь впереди, у которого впереди долголетняя-долголетняя веселая радостная юность.

Я постоянно здоровею-крепну. Быстро развиваются все мои способности - быстро развиваются все мои умственные способности, быстро усиливается моя воля - быстро усиливается воля.

По велению самого Создателя рождается всепобеждающая воля. По велению Создателя во мне рождается всепобеждающая воля. Рождается всесильная волевая мысль. Рождается всесильная волевая творческая мысль - рождается всесильная волевая творческая мысль. Моя работа над собой резко активизируется - моя работа над собой резко усиливается - резко активизируется. Резко возрастает моя общая работоспособность - резко возрастает работоспособность в области работы над собой.

В мозговые механизмы волевого усилия днем и ночью постоянным-постоянным потоком вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития. Днем и ночью - круглосуточно постоянном-постоянным потоком в мозговые механизмы волевого усилия вливается колоссальная Божественная космическая сила. Днем и ночью - постояннонепрерывно резко усиливаются мозговые механизмы волевого усилия. Я с каждым днем становлюсь способным ко все более мощным - ко все более мощным волевым усилиям. Я все энергичнее - все энергичнее управляю всеми своими чувствами - всеми своими мыслями - всем своим поведением. Резко усиливается мое самоуправление мыслями-чувствами-всем своим поведением.

Постоянно-непрерывно резко усиливаются мозговые механизмы волевого усилия - резко усиливается-активизируется вся моя волевая деятельность. Резко активизируется моя волевая творческая работа над собой. Резко усиливается - резко активизируется моя волевая творческая работа над собой. Резко повышается эффективность моей работы над собой - резко возрастает эффективность моей работы над собой.

Огромной-колоссальной силы животворящая-животворящая Божественная новорожденная жизнь вливается во все мозговые механизмы головного мозга.

Днем и ночью - круглосуточно по велению Создателя во все мозговые механизмы головного мозга постоянным-постоянным потоком вливается колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь - вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - быстрого созидания - вливается колоссальная Божественная космическая сила.

Днем и ночью - постоянно все мозговые механизмы резко усиливаются. Днем и ночью - постоянно все мозговые механизмы резко усиливаются - резко усиливаются мозговые механизмы памяти - резко-резко усиливаются мозговые механизмы памяти. Рождается все более яркая - все более сильная - все более прочная память. Рождается все более яркая - все более яркая - все более сильная - все более прочная память.

Все мозговые механизмы памяти постоянно-непрерывно резко усиливаются - резко усиливаются. Постоянно моя память резко усиливается - резко активизируется память - резко усиливается память. Постоянно-непрерывно резко усиливаются все мозговые механизмы всех видов памяти. Постоянно резко усиливаются мозговые механизмы смысловой памяти. Постоянно резко усиливаются мозговые механизмы зрительной памяти.

Зрительные волевые творческие образы становятся все более яркими - все более яркими - все более устойчивыми - все более сильными - все более яркими становятся зрительные творческие образы.

Резко усиливается слуховая память - резко усиливается слуховая память. Все мозговые механизмы всех видов памяти резко усиливаются - резко усиливаются - резко активизируются.

Огромной колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь по велению Создателя постоянно-постоянно вливается во все мозговые механизмы всех видов памяти. Все мозговые механизмы памяти постоянно-постоянно резко усиливаются. все мозговые механизмы памяти резко усиливаются - резко усиливается резко активизируется запоминание - резко усиливается - резко активизируется запоминание.

Во все - во все мозговые механизмы всех видов запоминания вливается колоссальная Божественная космическая сила - вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы всех видов запоминания резко усиливаются - резко усиливаются - резко усиливается смысловое запоминание - резко усиливается смысловое логическое запоминание - резко усиливается зрительное запоминание - резко усиливается слуховое запоминание. Резко усиливается запоминание движений - резко усиливается запоминание движений.

Все мозговые механизмы всех видов запоминания резко усиливаются - резко усиливаются - резко усиливается запоминание - резко активизируется запоминание.

Огромной-колоссальной силы животворящая Божественная космическая энергия быстрого развития вливается во все мозговые механизмы припоминания. Во все мозговые механизмы припоминания вливается колоссальная Божественная космическая сила.

Постоянным-непрерывным-постоянным потоком во все виды волевого припоминания вливается колоссальная энергия быстрого развития - во все мозговые механизмы припоминания вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - вливается колоссальная Божественная космическая сила.

Все мозговые механизмы припоминания резко усиливаются - резко активизируются - резко активизируются - резко усиливаются, постояннонепрерывно резко усиливаются все мозговые механизмы припоминания.

Повышается готовность головного мозга к припоминанию. Резко активизируется готовность головного мозга к припоминанию. Постоянно-непрерывно-постоянно сохраняется полная готовность головного мозга к припоминанию - постоянно сохраняется полная готовность головного мозга к припоминанию. Все, что нужно в жизни припомнить, я с каждым разом припоминаю все более быстро - все более быстро - все более активно - все более энергично. Все, что нужно в жизни вспомнить, я припоминаю быстро-сразу-мгновенно.

Все мозговые механизмы припоминания резко усиливаются - резко активизируются. В головной мозг вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - вливается колоссальная Божественная космическая сила - вливается колоссальная Божественная творческая жизненная сила.

Постоянно возрастает готовность к припоминанию - постоянно-непрерывно активизируется готовность всего головного мозга к припоминанию. Резко усиливается - резко активизируется припоминание. Резко возрастает эффективность усилий к припоминанию. Резко возрастает эффективность усилий к припоминанию. Резко активизируется припоминание. Все, что нужно в жизни вспомнить, я вспоминаю сразу-быстро-быстро-мгновенно, сразу припоминаю все, что нужно бывает в жизни вспомнить.

Все мозговые механизмы памяти резко усиливаются. Все мозговые механизмы памяти постоянно обновляются - постоянно совершенствуются - постоянно усиливаются. Постоянно совершенствуется - усиливается моя память. Все виды памяти резко усиливаются - резко активизируются. Рождается все более сильная - все более сильная - все более энергичная память. Рождается все более сильная - все более сильная - все более энергичная память. Рождается все более сильная - все более яркая - все более твердая память.

Все мозговые механизмы памяти постоянно-непрерывно-круглосуточно резко усиливаются - резко усиливаются - постоянно резко усиливаются все мозговые механизмы памяти.

Рождается все более яркая - все более сильная - все более крепкая память.

Во все мозговые механизмы творческого воображения вливается колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - вливается колоссальная Божественная космическая сила. Все мозговые механизмы волевого творческого воображения быстро усиливаются - резко усиливаются все мозговые механизмы творческого воображения. Все мозговые механизмы творческого воображения резко активизируются - резко усиливаются.

Резко активизируется моя творческая работа. Вся моя творческая работа резко активизируется - резко усиливается - резко активизируется - резко усиливается мое творческое воображение в области работы над собой. В области работы над собой резко усиливается - резко активизируется мое творческое воображение.

Рождается все более энергичное - все более сильное - все более быстрое творческое воображение. Представления воображения рождаются все более яркие - все более яркие - все более яркие - все более сильные. Волевые творческие представления воображения становятся сильнейсильней-ярче-сильней-ярче. Творческие зрительные образы рождаются все более яркие - все более сильные. Все представления воображения становятся сильней-ярче-сильней-ярче. Резко активизируется - резко усиливается творческое воображение.

Во все мозговые механизмы умственных способностей вливается постоянным потоком колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития - вливается колоссальная Божественная космическая сила. Резко активизируются - резко усиливаются все мозговые механизмы всех моих способностей. Все мозговые механизмы способностей в работе над собой постоянно обновляются-совершенствуются-активизируются-усиливаются. Все мои способности: и умственные, и физические быстро-быстро-энергично развиваются. Рождаются гениальные способности - рождаются гениальные способности в области волевой творческой работы над собой. Рождаются гениальные способности в области работы над собой. Это главные-главные-ведущие человеческие способности.

Огромной-колоссальной силы животворящая Божественная новорожденная жизнь всю насквозь - всю насквозь наполняет мою голову. Колоссальная Божественная энергия быстрого развития всю насквозь наполняет мою голову. Колоссальная Божественная космическая энергия быстрого развития постоянным потоком - постоянным потоком вливается в мою голову. С каждым днем голова становится все более сильная - все более сильная - все более энергичная. Все миллиарды нервных клеток головного мозга становятся все более сильными - все более энергичные - все более сильные. Все мозговые механизмы постоянно-непрерывно резко усиливаются. Все миллиарды нервных клеток головного мозга постоянно-непрерывно-постоянно резко усиливаются.

Во всех миллиардах нервных клеток головного мозга постоянно накапливается раздражимое вещество - источник нервной энергии. Постоянно возрастает запасная работоспособность всего головного мозга. Постоянно возрастает-возрастает работоспособность всего головного мозга. Постоянно возрастает - постоянно возрастает работоспособность всего головного мозга.

С каждым днем возрастает моя общая работоспособность. С каждым днем - с каждым днем возрастает-возрастает моя общая и умственная, и физическая работоспособность. Я могу работать целый день напролет со свежими силами - с огромной энергией. Я могу работать целый день напролет со свежими силами с огромной энергией. После целого дня работы я человек бодрый-бодрый-свежий-энергичный.

На протяжении всего времени работы вся насквозь голова ярко-ярко - светлая, на протяжении всего времени работы вся насквозь голова ярко - ярко-светлая, на протяжении всего времени работы серебристый ослепительно яркий Божественный свет вливается в мою голову сплошным постоянным потоком. На протяжении всего времени работы колоссальная Божественная космическая энергия сплошным потоком вливается в мои глаза. На протяжении всего времени работы в глазах ярко-ярко светло, вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая.

После целого дня работы я человек бодрый-бодрый-свежий-энергичный. После целого дня работы веселое-веселое жизнерадостное настроение. На протяжении всего времени работы веселое-веселое жизнерадостное настроение.

Я все трудности в работе преодолеваю весело-радостно успешно, весело-весело радостно успешно. На протяжении всего рабочего дня веселое-веселое жизнерадостное настроение, веселое-веселое жизнерадостное настроение. Весенний огонек горит в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Во всем теле колоссальная энергия жизни бьет ключом. Радость веселье переполняют сердце. На протяжении всего рабочего дня радость-веселье переполняют сердце. На протяжении всего рабочего дня радость-веселье переполняют сердце. Веселое-веселое-смеющееся сердце, веселое-веселое-хохочущее сердце. Вся душа поет от счастья от радости жизни. Веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице.

Я здоровею-крепну. Каждый прожитый день на много-много дней увеличивает продолжительность моей будущей жизни. Я все более ярко - все более ярко вижу впереди долголетнюю веселую радостную юность. Я вижу впереди несокрушимо крепкое здоровье. И через тридцать лет и дальше я вижу себя несокрушимо здоровым юным веселым прекрасным юношей. И через пятьдесят лет и дальше я вижу себя юным веселым прекрасным юношей. И через сто лет и дальше я вижу себя юным здоровым прекрасным юношей, несокрушимо здоровым - Божественно здоровым прекрасным юношей.

После целого дня работы вся душа поет от счастья, от радости жизни. После целого дня работы моя походка веселая-веселая-легкая-легкая-легкая-быстрая, ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий - шаг легкий-веселый. Все мое здоровое сильное тело легкое, как пушинка. Голова легкая-легкая-легкая-невесомая. Иду - птицей на крыльях лечу, иду - птицей на крыльях лечу, вся душа поет от счастья, от радости жизни.

# Настрой против ожирения

**Г.Н.Сытин**

В меня вливается животворящая новорожденная жизнь, в меня вливается огромная-колоссальная животворящая сила. Новорожденная жизнь животворит-животворит-животворит: рождает новорожденно-юное крепкое тело, рождает новорожденно-юное красивое телосложение, рождает легкую-гибкую фигуру, рождает красивую тонкую юную талию. Под колоссальной силой жизни во всем теле лишний жир быстро сгорает-сгорает-сгорает до полного исчезновения. Под колоссальной энергией жизни весь лишний жир области живота: и сверху на мышцах живота и внутри брюшной полости быстро-быстро сгорает-сгорает-сгорает-исчезает-исчезает-исчезает, новорожденная жизнь рождает новорожденно-юный тощий-впалый, тощий-впалый, тощий-впалый юный живот, рождается тонкая юная талия.

Лишний жир, отягчающий мое тело, портящий мою стройную юную фигуру, я ненавижу сильнейшей лютой ненавистью. Под моей лютой ненавистью весь лишний жир быстро сгорает-сгорает-сгорает до полного исчезновения. Рождается стройная гибкая юная фигура.

Я постоянно контролирую свою еду: я не позволяю себе есть лишнюю пищу, я кушаю не больше, чем нужно телу для поддержания интенсивной энергичной веселой жизни. Я сильнейшей лютой злобной ненавистью ненавижу переедание, я раз навсегда запретил себе есть лишнюю пищу, и никакая сила не может заставить меня есть то, что я считаю ненужным.

Мысленно я прикидываю, что мне нужно съесть для здоровой энергичной жизни, и не съем ни одной лишней ложки, ни одного лишнего кусочка.

Я настраиваюсь на стройную юную фигуру и сейчас и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет. Я настраиваюсь на сохранение новорожденно-юного телосложения, на сохранение тонкой юной талии сквозь многие десятиления, сквозь всю мою жизнь. И весь мой организм безоговорочно-беспрекословно исполняет мою волю, мобилизует все свои безграничные резервы для точного исполнения моего желания всегда сохранять стройную юную фигуру, тонкую юную талию, тощий-впалый юный живот. И потому и сейчас, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет у меня будет юная стройная красивая фигура.

У меня сильная воля, я все смею, все могу и ничего не боюсь, я всегда могу контролировать свою еду и не кушать лишнего. Я обладаю сильнейшим самоконтролем. Ярко-твердо помню о том, что мне всегда надо контролировать свою еду и ничего лишнего не кушать.

Я ярко-отчетливо чувствую потребности своего организма, я всегда точно знаю сколько нужно скушать для здоровой энергичной жизни.

# НАСТРОЙ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

**Г.Н.Сытин**

Я - человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. У меня сильная воля и твердый характер и я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и деятельностью своего организма. У меня сильная воля и твердый характер и никакие силы в мире не могут заставить меня делать то, что я считаю вредным. Я абсолютно управляю собой. Курение причиняет моему организму сильнейший вред, ухудшает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни. Табачный дым содержит яд - никотин, который отравляет легочную ткань. Табачный дым содержит различные вещества, которые оседают на легочной ткани и затрудняют снабжение организма кислородом.

Из-за курения организм начинает испытывать недостаток в кислороде, из-за этого снижается интенсивность жизнедеятельности всего организма, всего тела. Раздражение в легких вызывает кашель. Табачный дым ослабляет мои умственные способности, ослабляет память, делает вялым мышление. Курение ухудшает зрение и слух. Курение ослабляет весь организм, сокращает продолжительность моей жизни.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым энергичным человеком. Те люди, которые не могут прекратить курение, сокращают себе продолжительность жизни. Они раньше времени делают своих детей сиротами. И ответственность за это целиком лежит на тех, кто не прекратил курение. Я люблю детей, я не хочу оставлять их в мире сиротами, я буду стараться всегда быть здоровым энергичным и сильным человеком. У меня достанет сил подавить эту вредную привычку, я в 10 раз сильней, я в 100 раз сильней этой вредной привычки. У меня сильная воля и никакие силы в мире не заставят меня делать то, что я считаю вредным. Мой организм не переносит действия табачного дыма. У меня нет потребности в курении. Мой организм не переносит действия табачного дыма, у меня нет потребности в курении. От курения у меня возникает скверное самочувствие. Курение вызывает раздражение в легких,- возникает кашель. От курения я очень плохо себя чувствую, возникает головокружение, кашель, головные боли. Я слабею от курения физически и духовно. Против курения восстают все мои духовные и физические силы. Весь мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы моей личности встают против курения. Я чувствую себя в 10 раз сильней, в 100 раз сильней этой вредной привычки. Я никогда не буду курить и никакие силы в мире не смогут заставить меня продолжать курить. У меня сильная воля и твердый характер. Мой организм не переносит действия табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь, мне не хватает воздуха. Табачный дым отравляет легкие, ухудшает снабжение кислородом всего моего тела, всего организма. Курение разрушает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни.

И потому все силы моей личности восстают против курения. Я ненавижу курение сильнейшей лютой ненавистью как злейшего - коварнейшего врага. Я никогда не буду курить и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и всей деятельностью своего организма. Я чувствую себя в 10 раз сильней, в 100 раз сильней вредной привычки курения. И я никогда не буду курить и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер. Я твердо знаю, что если бы все трудности обрушились на меня сразу и неожиданно,- им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, ничего не боясь. Среди всех житейских бурь и ураганов непоколебимо стою как скала, о которую все сокрушается.

Я никогда не буду курить. Я чувствую себя в 10 раз сильней, в 100 раз сильней привычки к курению. Мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы организма восстают против курения. И табачный дым мне становится неприятен. Даже запах табака мне неприятен. Я даже и вспоминать не хочу о курении: одно воспоминание о курении вызывает у меня плохое самочувствие. Мой организм не переносит действия табачного дыма.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым-крепким-энергичным человеком и потому я никогда не буду курить. Я никогда не буду курить и никакие силы в мире не могут заставить меня продолжать курение. Когда другие люди будут курить, то я не буду обращать на это ни малейшего внимания, но если я сама закурю,- табачный дым будет отравлять мой организм, я буду кашлять и задыхаться от курения. От курения слабеет мой слух, слабеет зрение, слабеет память, курение ослабляет все мои умственные способности, разрушает мое здоровье. И потому я ненавижу курение, ненавижу как коварнейшего своего врага. Я ненавижу курение сильнейшей лютой злобной ненавистью, как коварнейшего - подлейшего своего врага. Я никогда не буду курить, я чувствую в себе могучие силы, я чувствую себя в 10 раз сильней, в 100 раз сильней, я чувствую себя уже в 1000 раз сильней вредной привычки к курению. Я ненавижу курение сильнейшей лютой злобной ненавистью как коварнейшего - подлейшего своего врага.

Никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я - человек сильный и смелый. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания. Я не хочу курить и потому от курения я буду кашлять и задыхаться, от курения будет возникать такой сильнейший зуд в носу, как будто нос начали сверлить тысячью сверл. От курения я буду кашлять и задыхаться. От курения меня мутит, тошнит, от курения я испытываю такой ад, какого и словами описать невозможно. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания, на борьбу с этой вредной привычкой и потому у меня нет потребности в курении. Мне даже вспомнить о курении противно. Мне даже вспоминать о курении противно. Даже запах табака мне неприятен. Мне очень неприятен запах табака. Я ненавижу запах табака. Я и вспомнить о нем не могу. Я сильно ненавижу табак. Я ненавижу табак сильнейшей лютой злобной ненавистью. Я никогда не буду курить и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я - человек сильный, у меня огромные духовные силы, сильная воля. Я чувствую себя в 100 раз сильней, в 1000 раз сильней этой вредной привычки и я никогда не буду курить. И никакие силы в мире не могут заставить меня курить.

Курение ушло в прошлое. Курение целиком ушло в прошлое. Я и вспоминать о нем не хочу.

Я теперь буду здороветь и крепнуть, я никогда не буду курить и с каждым днем, с каждым часом буду здороветь и крепнуть. Я победила курение, я в 1000 раз сильней курения. И все мое существо наполняется радостью победы над этой привычкой. И теперь весь мой организм оживает, я вся наполняюсь радостью жизни.

В моей душе цветет весна и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка. У меня теперь прекрасное самочувствие и веселое - жизнерадостное настроение. Курение навсегда ушло в прошлое и я теперь чувствую прилив новых сил. Я чувствую как я вся здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой молодой энергией. Я здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой силой. И потому все тело мне кажется легким - невесомым, походка легкая - быстрая, хожу будто на крыльях лечу, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и бодрость, в голове светло-легко-легко, голова легкая как невесомая. Я вся оживаю, все тело живет радостной полнокровной здоровой жизнью.

Я вся наполняюсь первозданным несокрушимым здоровьем. Нервы крепкие-стальные. У меня сильная воля и твердый характер.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА

**Г.Н.Сытин**

В меня вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В меня вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В мою голову вливается огромная-колоссальная энергия. В мою голову вливается огромная-колоссальная сила жизни.

В молю психику, во все мои нервы вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В мою психику - во все мои нервы вливается стальная крепость - стальная крепость - стальная крепость вливается в психику - во все мои нервы. Во всю мою нервную систему вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В меня вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. Новорожденная жизнь рождает сильную-здоровую-крепкую нервную систему. Во все мои нервы вливается стальная крепость - стальная крепость вливается во все мои нервы. Здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут молодые нервы. Я рождаюсь человеком стальных нервов. В мою психику - во все мои нервы вливается стальная крепость - стальная крепость - стальная крепость вливается в психику - во все мои нервы.

В мою личность вливается крепкая-стальная сила. Во мне рождается всепобеждающая духовная сила. С каждой секундой возрастает сила духа, с каждой секундой возрастает сила духа. Огромная-колоссальная сила духа рождается во мне. Я рождаюсь человеком колоссальной духовной силы.

Я - человек всепобеждающей всесильной воли. Всепобеждающая всесильная воля светится в моих глазах и эту волю чувствую во мне все люди, которые приходят во мной в соприкосновение.

Я - человек смело-твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Я твердо знаю, что если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу - им все равно несокрушить моей всепобеждающей всесильной воли. Я твердо знаю, что если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу - им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за здоровый образ жизни.

В мою голову вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь, в мою голову вливается огромная-колоссальная энергия, вливается огромная-колоссальная сила. С каждой секундой во мне возрастает сила духа. Я становлюсь смелей-решительней-уверенней в себе.

Я твердо энаю как действительный факт, что если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь. Я в жизни становлюсь смелей-решительней-уверенней в себе.

Я ежедневно упорно усваиваю настрой на здоровый образ жизни. Я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые стараются нарушить мой здоровый образ жизни. Я создаю мощную поддержку своему здоровому образу жизни. Я создаю мощную защиту своему здоровому образу жизни.

Я ненавижу сильнейшей лютой-злобной ненавистью все, что противодействует здоровому образу жизни. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний, которые стараются столкнуть меня в бездну алкоголизма. Алкоголь есть мой опаснейший-коварный враг, разрушающий мое здоровье, отнимающий у меня волю, отнимающий у меня человеческое достоинство, превращающий меня в презираемое людьми существо.

Я твердо знаю, что я остаюсь человеком и сохраняю свою волю только до тех пор, пока в меня не попало ни одной капли алкоголя. И потому я не приму ни одной капли алкоголя и никакие уговоры пьяниц не собьют меня с трезвого - здорового образа жизни.

Колоссальная сила духа рождается в моей душе. Я в жизни становлюсь смелей-решительней-уверенней в себе. Усиливается управление состоянием, усиливается управление состоянием. Я безгранично управляю собой. Усиливается самоконтроль, я постоянно контролирую все свое поведение, каждое свое движение.

Рождается несокрушимо сильное самоуправление состоянием организма. Рождается огромная-колоссальная сила духа в моей душе. Рождается полное господство духа над телом, рождается полное господство духа над телом. Я полностью управляю всеми своими мыслями, всеми своими желаниями, всеми чувствами.

Я сильнейшей лютой-злобной ненавистью ненавижу потребность в алкоголе. Я сильнейшей лютой-злобной ненавистью ненавижу потребность в спиртном. Я сильнейшей лютой ненавистью ненавижу алкоголь и никакая сила не заставит меня пить.

Я твердо знаю, что человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей мощью все стихии естества, все противодействующие силы и наперекор всем противодействующим влияниям сохраняет здоровый образ жизни.

Я настраиваюсь на энергичную-здоровую молодую жизнь и сейчас, и через 10 лет, и через 30 лет, и через 50 лет и дальше. Я настраиваюсь на постоянное наращивание волевых усилий в борьбе за здоровый образ жизни и тем самым постоянно увеличиваю запас надежности-прочности трезвого образа жизни.

Я становлюсь сильней всех противодействующих сил, которые разрушают мой настрой на трезвый образ жизни. Я постоянно усиливаю-укрепляю свой настрой на трезвый образ жизни. И никакие вредные влияния не могут разрушить мой настрой на трезвый образ жизни.

Я чувствую как здоровею-крепну и это наполняет все мое существо торжествующей радостью жизни. У меня впереди долголетняя радостная молодая жизнь и это наполняет меня торжествующей радостью победы над алкоголизмом. Неугасимый веселый огонек разгорается в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Я отчетливо чувствую себя сильней потребности в спиртном.

Я навсегда - на все времена полностью подавил ненавистную потребность в спиртном. Я навсегда - на все времена полностью подавил потребность в спиртном. Я никогда больше не буду пить спиртное! Никогда! Я навсегда - на все времена полностью-начисто подавил ненавистную потребность в спиртном. Я могу вести здоровый трезвый образ жизни наперекор всем противодействующим влияниям. Я чувствую себя неизмеримо сильней вредных влияний.

Колоссальная сила духа рождается в моей душе. Я ярко-отчетливо чувствую себя неизмеримо сильней потребности в спиртном. Колоссальная сила духа рождается в моей душе. Рождается полное господство над алкоголизмом. Рождается несокрушимо-сильное самоуправление. Я безгранично управляю собой.

Мой организм больше не может переносить действия алкоголя. Мой организм больше не может переносить действия алкоголя. От спиртных напитков меня будет тошнить-мутить, будет возникать ужаснейшее состояние. Мой организм больше не может переносить действие спиртного. От спиртного меня будет мутить-тошнить, будет страшная неудержимая рвота. Мой организм больше не может переносить воздействия алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил: мой организм уже очень сильно отравлен алкоголем. Отравлена нервная система, отравлено сердце, отравлена печень - все системы организма отравлены алкоголем. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. От алкоголя меня будет мутить-тошнить. Будет ужасная неукротимая рвота. Будет такой кошмар, который и во сне не может присниться. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил.

Мой организм уже находится на грани катастрофы. Я не могу больше пить спиртного ни под каким предлогом. Мой организм не может больше переносить действия спиртного. Я это до конца понял - до конца осмыслил. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. Я не могу больше пить. Я не могу больше пить. Я это до конца понял - до конца осмыслил. Мой организм находится на грани катастрофы. Я не могу больше пить. Мой организм больше не может переносить действия алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил. От спиртного меня будет мутить-тошнить, будет возникать головокружение, страшная головная боль, неудержимая рвота. Будет такой ад, такой кошмар, какого и во сне не увидишь. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. Мой организм уже находится на грани катастрофы. Чтобы спасти жизнь, я больше никогда не буду пить. Чтобы спасти свою жизнь, я больше никогда не буду пить. Мой организм находится уже на грани катастрофы. Мой организм в борьбе с алкоголизмом уже исчерпал все свои возможности. Мой организм находится на грани катастрофы.

Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил. А я очень хочу жить. Я очень хочу жить. Я люблю жизнь. А жизнь так изумительно прекрасна. Жизнь так изумительно прекрасна. Я очень хочу жить. Я очень хочу жить. И для спасения жизни больше никогда не буду пить. Никогда не буду пить спиртного. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. От алкоголя меня будет мутить-тошнить, будет ужасное головокружение - тошнота - неудержимая рвота. Мой организм не может больше переносить алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил.

Я никогда больше не буду пить ради спасения своей жизни. Во имя спасения своей жизни я никогда больше не буду пить спиртного. Мне уже нельзя больше пить. Я уже дошел до крайности. Мой организм уже на грани катастрофы. Я больше никогда не буду пить спиртного ни в каком виде. Мой организм больше не может переносить действия алкоголя. Я это до конца понял - до конца осмыслил.

Весь мой организм всеми силами противится-противится употреблению алкоголя. Мой организм не может больше переносить действия алкоголя. Мой организм уже находится на грани катастрофы. Я это до конца понял - до конца осмыслил. Во имя спасения своей жизни я никогда больше не буду пить. Я до конца понял, что алкоголь - мой опаснейший-коварнейший враг. Я это до конца понял - до конца осмыслил. Я ненавижу спиртное. Я сильнейший лютой-злобной ненавистью ненавижу спиртное. Я никогда больше не буду пить. Я сильнейшей лютой-злобной ненавистью ненавижу спиртное, как коварнейшего-опаснейшего врага, который толкает меня в могилу.

Я хочу жить, я люблю жизнь. Жизнь так изумительно прекрасна. Во имя жизни я никогда больше не буду пить. У меня для этого есть все возможности: сильная воля, твердый характер. С каждой секундой возрастает сила духа в моей душе. Отказ от спиртного заряжает меня новой могучей силой.

С каждой секундой возрастает сила духа в моей душе. Рождается большая-огромная сила духа в моей душе. Рождается полное господство над алкоголем. Рождается мое полное господство над алкоголем, рождается мое полное господство над всеми моими желаниями, над всеми мыслями, над всеми чувствами. Колоссальная сила духа рождается в моей душе. Моя победа над спиртным воодушевляет меня, вдохновляет меня на преодоление всех трудностей и препятствий.

Я становлюсь духовно сильней. С каждой секундой возрастает сила духа в моей душе. Рождается огромная-колоссальная сила духа в моей душе. Рождается полное господство духа над потребностью в спиртном. Рождается полное господство над всеми мыслями, над всеми желаниями. Я никогда больше не буду пить. Я это до конца понял - до конца осмыслил. Никогда в жизни я больше не буду пить.

И теперь, освободившись от этого постоянного яда, который отравлял весь мой организм. я оживаю-оживаю, здоровею-крепну. Мне жить становится веселей. Вся душа наполняется торжествующей радостью победы над алкоголем. Я чувствую себя неизмеримо сильней. Я чувствую приток все новых и новых духовных сил. Я наполняюсь торжествующей радостью победы. А каждая победа делает меня еще сильней - еще сильней.

Неодолимая стальная воля светится в моих глазах. Огромная-колоссальная сила духа рождается в моей душе.

Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех противодействующих сил, которые стараются столкнуть меня в бездну алкоголизма, столкнуть меня в могилу. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех противодействующих влияний здоровому образу жизни. Я теперь никогда больше не буду пить. Я это ярко-отчетливо чувствую, никогда больше не буду пить. Я отчетливо почувствовал себя сильней потребности в спиртном.

Я здоровею - крепну. Каждый прожитый трезвый день на много-много дней увеличивает продолжительность моей будущей жизни. Предо мной открылись все пути - все дороги в долголетнюю счастливую радостную жизнь. И это наполняет меня все новыми и новыми духовными силами. Я в жизни становлюсь смелей-решительней - уверенней в себе. Я рождаюсь человеком смелым, твердо уверенным в себе. Я все смею, все могу. Я все смею, все могу. Я могу больше не пить и не буду пить. Я ярко-отчетливо чувствую себя неизмеримо сильней ненавистной потребности в спиртном.

Я навсегда - на все времена освободился от ненавистной проклятой потребности в спиртном и никогда больше не буду пить. И теперь я буду жить веселой-радостной-счастливой жизнью. И через 10 лет я молодой-веселый-несокрушимо здоровый. И через 30 лет я молодой-молодой-веселый-несокрушимо здоровый и в 100 лет и дальше я молодой-молодой-веселый-несокрушимо здоровый. И в 100 лет и дальше торжествующая сила молодости светится в моих глазах. И в 100 лет я молодой-веселый-несокрушимо здоровый, веселый-радостный-счастливый.

**Медитация с помощью мантр**

Медитативные техники с использованием мантр показали свою эффективность:

1. При лечении генерализованного автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса.
2. При лечении тревожных состояний и невроза тревоги.
3. При лечении фобий.
4. Для усиления "самоактуализации" и "позитивного психического здоровья".
5. Как вспомогательное средство при лечении наркомании и алкоголизма.
6. Как вспомогательное средство при лечении эссенциальной гипертонии.

Первая задача, которую должен постичь адепт - останавливать мысль или попросту не думать. На первый взгляд это кажется легко, но на практике — совсем иначе. Всем известно, что некоторые вещи, особенно волнующие нас, крутятся в головах постоянно, мы возвращаемся к ним снова и снова, абстрагироваться от них невозможно, и их присутствие мешает сосредоточиться. Выбросить из головы лишнее — значит, остановить бесполезную трату психической энергии.

Тот, кто сумел это освоить, может со временем научиться не думать, например, о боли, голоде, холоде или жаре, не обращать внимания на то, что происходит вокруг. Человек начинает жить в каком то споем измерении, в замкнутом мире, вход в который другим запрещен. Именно постигшие эту ступень йоги и удивляют зрителей необыкновенными способностями.

Следующая ступень — медитация. Один из самых известных во всем мире специалистов по йоге, Свами Вишну-девананда, писал: «Медитация дается нелегко. Прекрасное дерево растет медленно. Нужно дожидаться его цветения, зрелости его плодов и вкуса. Цветение в медитации — это спокойствие, которое пронизывает все существо. Его плод описанию не поддается». Медитируя, человек может, сосредоточившись на определенном предмете или теме, рассмотреть их во всех подробностях, познать досконально и, возможно, сделать для себя неожиданные открытия в вопросах, казалось бы, хорошо знакомых. Иными словами, в состоянии транса пробуждаются и развиваются способности, находившиеся дотоле в пассиве. В школе Айенгара, например, рассказывают такую историю. Один йог был приглашен в Америку для организации курсов инструкторов. Он плохо изъяснялся по-английски, и его слушатели, заплатившие немалые деньги за занятия, начали роптать. Тогда он взял «паузу», закрылся в номере на несколько дней, после чего стал прекрасно говорить по-английски, и конфликт со слушателями был исчерпан.

Погрузиться в высшее состояние сознания медитирующему помогает чтение мантр. Считается, что произносимые звуки сливаются с вибрацией мысли и усиливают ее. Есть три основных типа: мантры сагуна («имеющие качества»), обращенные к силе определенных божеств; мантры ниргуна («не имеющие качеств») — абстрактные, которые позволяют отождествлять медитирующего с Абсолютом, и последний тип — биджа, представленная первобытными звуками. Биджа очень сильны и предназначены только для опытных гуру.

Независимо от типа мантр произносить их можно громко, распевая, шепотом или про себя, главное, чтобы они совпадали с дыханием (во многом именно поэтому правильному» дыханию и придается такое значение). Подобрать наиболее подходящую мантру можно самому, опираясь на свои собственные ощущения и интуицию, или при помощи Учителя. Усилить ее действие помогает перебирание 108 бусин четок-мала. Если их нет, то можно считать большим пальцем сгибы на суставах пальцев.

Научиться медитировать — приблизительно то же, что научиться любить. Это либо дано человеку, либо нет. Однако ускорить процесс можно, для чего нужно регулярно упражняться, пока подобные занятия не станут потребностью. Лучше всего заниматься медитацией на восходе солнца или в сумерки. Йоги говорят, что именно в это время атмосфера заряжена духовной энергией, столь необходимой, чтобы погрузиться в нирвану.

**МАНТРЫ НИРГУНА**

Ом

В «Мандукья-упанишад» написано: «Ом — вечное слово — означает все: что было, что есть и что будет».

Это изначальная мантра, источник языка и мышления. Повторение ее в течение 20 минут позволяет достигнуть полного расслабления

Сохам

Эта мантра повторяется каждый раз, когда мы дышим. «Со» во время вдоха, «хам» — выдоха

**МАНТРЫ САГУНА**

Рам

Энергия для истины, справедливости и добродетели в их мужском аспекте

Сита

Женский аспект энергии «рам», олицетворяющей энергию, существующую в идеальном браке или союзе

Шьям

Мантра преобразует эмоции в безусловную любовь

Радха

Женский аспект «шьям», символизирующий космическую любовь божественной материи

Ом намах шивая

Очищающая энергия, уничтожающая негативные качества. Предназначена для аскетов

Ом нам нараяная

Энергия для гармонии и равновесия. Мантра используется в моменты беспокойства с надеждой получить силы сохранить гармонию в жизни

Ом аим сарасваьяи намах

Женский аспект творческой энергии и мудрости. Мантра часто выбирается художниками, поэтами, музыкантами

**Использованная литература**

1. Вокруг Света №8, 2007 г.
2. Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд "Медитация".

# Тантрическая медитация с партнером

[http://users.iptelecom.net.ua/~sia/sex/tantra.htm](http://users.iptelecom.net.ua/%7Esia/sex/tantra.htm)

Работая в паре, важно постоянно касаться друг друга. Это предполагает взаимное доверие, открытость и любовь. Через касание партнеры не только помогают друг другу в работе, но и постоянно обмениваются энергией. Как правило, касание сближает партнеров и вызывает дополнительные эмоции и впечатления.

Чтобы доставить партнеру удовольствие от соприкосновения нужно каждый раз дотрагиваться до него, как до драгоценного сосуда, как до олицетворения божества, как до своей любимой или любимого. Выполнять движения желательно так осторожно, как это делают для ребенка, опасаясь травмировать еще не окрепшее тело и не причинить ему боль. Нужно постоянно отслеживать реакцию партнера на прилагаемое усилие.

Прежде чем дотронуться до партнера желательно, чтобы возник энергетический контакт. Хорошо чтобы партнеры почувствовали друг друга еще до физического соприкосновения. Помочь развить такую чувствительность может массаж плеч партнера с закрытыми глазами.

Встаньте лицом к лицу с партнером на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Посмотрите друг на друга, стараясь запечатлеть партнера в своей памяти. Закройте глаза и попробуйте визуализировать или почувствовать друг друга с закрытыми глазами. Затем попытайтесь подвести свою ладонь к плечу партнера и коснитесь его всего одной точкой своей ладони, но так, чтобы вначале почувствовать его тепло, его энергию или ауру. Так как вы не уверены, когда случится касание, – будьте готовы к нему в любой момент. В этом случае касание будет нежным и мягким.

Когда возникнет первый, едва уловимый контакт, когда вы почувствуете плечо партнера, прикоснитесь к нему мягко всей ладонью. Так же осторожно положите вторую руку на другое плечо партнера. Как только вы почувствуете, что можете сделать массаж плеч партнера жестом или словом сообщите ему об этом и мягко поверните его спиной к себе или сами зайдите ему за спину. Удерживайте при этом его образ своим внутренним зрением.

Переместите ладони на трапециевидные мышцы. Почувствуйте их и представьте, что они как бы плавятся, расслабляясь под вашими ладонями. Мягко, предварительно мысленно проникая вглубь мышц партнера, сожмите их всей ладонью. Помассируйте воротниковую зону и плечи партнера. То же самое можно выполнить, предварительно коснувшись щеки партнера. Можно выполнить и взаимное касание с закрытыми глазами одновременно. При выполнении массажа дышите легко, свободно и с удовольствием (хорошо если это будет происходить в процессе всей работы) так, чтобы вы слышали дыхание друг друга.

Во время массажа отслеживайте реакцию партнера. Если чувствуете, что его мышцы расслабляются, он вам доверяет и делает внутреннее движение навстречу, отдавая свое тело, – значит, все в порядке. Если под вашей ладонью чувствуется напряжение, значит, касание было недостаточно мягким.

Сравните свои ощущения между обычным касанием и касанием с закрытыми глазами. Сохраните это ощущение в своей памяти.

Каждый раз, прежде чем выполнить непосредственное соприкосновение или нажатие, сделайте это мысленно. Вначале мысль, или мягкий волевой посыл. За мыслью должна идти энергия. За энергией – мягкое движение на уровне физического тела.

Прекрасно, если знаешь, как “работает” внутреннее тело, откуда и куда нужно направить энергию или как помочь партнеру почувствовать физическое тело пустым или расслабленным. В этом случае можно помочь партнеру словами или слегка дотронуться пальцами рук или ладонью до того места, куда нужно направить энергию. В любом случае, нужно знать, для чего выполняется та или иная работа, то или иное движение, чтобы можно было правильно помочь партнеру.

Когда вы помогаете партнеру выполнить движение, кроме него для вас в данный момент ничто не должно существовать. Полностью сконцентрируйте внимание на партнере и на процессе выполнения массажа.

Иногда сила тяжести играет роль противовеса, удерживая какую-то часть тела на месте и позволяя другой части тела вытянуться или продвинуться вслед за энергией. Партнер может помочь расслабить нужные мышцы, удержать физическое тело на месте, чтобы дать возможность продвинуться в противоположном направлении энергетическому телу. Он может помочь продвинуть или растянуть физическое тело вслед за энергетическим.

При любом физическом контакте – руками, ногами или всем телом, партнерам нужно быть и в постоянном энергетическом контакте. Если нет уверенности в достаточности энергетического взаимодействия, можно договариваться друг с другом словами о прилагаемом усилии, направлении и времени воздействия. В работе нужно как можно меньше использовать свое физическое тело, мышечную силу, отдавая приоритет внутреннему телу своей энергии. Для этого нужно постоянно чувствовать баланс или центр тяжести как у себя, так и у партнера, быть единым с ним.

## Найти свидетеля (Рождение наблюдателя)

“Свидетельствующая сущность представляет собой нечто предельное, вы не можете превзойти ее, потому что теперь все, что бы вы ни делали, будет подлежать свидетельствованию. Вы не можете выйти за пределы свидетельствования. Поэтому свидетельствование является предельным, основой сознания.

Если вы сможете постичь в себе точку, которая является и познаваемым, и познающим, то вы превзойдете как объект, так и субъект. Тогда вы превзойдете как ум, так и материю; тогда вы превзойдете как внешнее, так и внутреннее. Вы придете в точку, где познаваемое и познающий станут единым. Там нет никакого разделения.

При наличии ума разделение останется. Только при наличии свидетельствующей сущности разделение исчезает. При наличии свидетельствующей сущности вы не можете сказать, кто является познающим и кто является познаваемым – она является и тем и другим. Но это должно быть основано на переживании, на эксперименте; в противном случае это превращается в философскую дискуссию. Так что испытайте эту технику, поэкспериментируйте”. (Ошо, Тантра).

Сядьте напротив друг друга касаясь коленями. Посидите некоторое время, глядя в глаза друг другу. Затем медленно положите руки на плечи партнеру, закройте глаза и соедините ваши головы вместе (см. рис). Оставайтесь в таком положении до тех пор пока вам не захочется разъединиться. Но не делайте это сразу, задержитесь на некоторое время.

Сразу после того как вы разъединитесь ваши глаза остаются закрытыми. Затем медленно откройте глаза, позволяя пространству войти в вас.

Теперь внимательно посмотрите партнеру в глаза, отдайте ему всего себя, так чтобы исчез весь мир и остался только ваш партнер – ваше внимание должно быть настолько тотальным, что оно всецело должно быть сконцентрировано на его существовании. Если внимание является тотальным, то мир исчезает, потому что чем больше внимания сконцентрировано на чем-то, тем в большей степени исчезает все остальное. Мир исчезает; остается только объект вашего внимания. Партнер становится вашим миром.

Это первый шаг – концентрация на партнере. Если вам трудно сконцентрироваться на другом, то вам трудно будет перейти к познающему, потому что тогда ваш ум будет все время отклоняться в сторону. Поэтому концентрация становится первым шагом к медитации.

С концентрацией внимания остается только ваш партнер; весь мир исчезает. Теперь вы можете двигаться внутрь, потому что другой становится точкой, от которой вы можете это делать. Смотрите на своего партнера и начинайте осознавать самого себя – познающего.

“Сначала вы будете что-то упускать. Когда вы будете двигаться к познающему, ваш партнер будет выпадать из вашего сознания. Он будет становиться неотчетливым, будет удаляться. Вам нужно будет снова вернуться к нему, но забыть при этом про себя. Эта игра в прятки будет продолжаться и продолжаться, но если вы будете настойчивым, то рано или поздно наступит момент, когда вы внезапно окажетесь посередине. Познающий ум и ваш партнер будут здесь одновременно, а вы будете как раз посередине, глядя на то и на другое. Эта средняя точка, эта точка равновесия и является свидетелем.

Как только вы узнаете это, то вы станете и тем и другим. Тогда партнер – познаваемое, и ум – познающий, станут просто двумя вашими крыльями. Тогда объект и субъект станут просто двумя крыльями, а вы центром того и другого. А этот центр есть просто свидетель.

На чем бы вы ни сконцентрировались, сама концентрация изменяет всю структуру вашего существования, всю структуру вашего ума. Концентрацией своего внимания вы создаете мир. Свой мир вы создаете своим собственным вниманием. И когда вы тотально поглощены, когда вы течете к объекту подобно реке, тогда внезапно начинается осознание того первоисточника, из которого это внимание истекает. Река течет; теперь осознается ее источник.

Сначала вы все время будете что-либо упускать; вы будете уклоняться в сторону. Если вы перемещаетесь к источнику, вы забудете про реку и про объект – море, к которому река течет. И наоборот: если вы перемещаетесь к объекту, вы забудете про источник. Это естественно, потому что ум всегда фиксируется или на объекте, или на субъекте.

Если имеется только одна часть, то вы отождествляете себя с ней. Вы можете быть свободным только тогда, когда осознаете обе части. Тогда вы можете стать третьей частью, а третья часть является свободой. При наличии только одной части вы отождествляете себя с нею. При наличии двух частей вы можете двигаться, вы можете смещаться, вы можете балансировать, вы можете прийти в среднюю точку, в абсолютную среднюю точку.

Будда говорил: “Не покидайте этот мир и не цепляйтесь за иной мир. Лучше будьте посередине. Не бросайте одну крайность, чтобы двигаться в другую; просто будьте в середине, потому что посередине нет ни того ни другого. Ровно посередине вы свободны. Ровно посередине нет никакой двойственности. Вы должны прийти к единству, а двойственность становится просто вашим расширением – просто двумя крыльями”. (Ошо, Тантра).

## Энергетическое взаимодействие

Эта медитация может выполняться для лучшей настройки друг на друга, а также для подъема энергии из нижних центров с помощью партнера.

Сядьте так, чтобы ваша спина полностью соприкасалась со спиной партнера. Можно сидеть в любой позе со скрещенными ногами. Глаза закрыты. Чтобы было удобно (и без напряжения) удерживать спину прямо, можно использовать подставку или подушечку. Голова не обязательно должна быть в контакте с головой партнера. Положение должно быть комфортным, с максимальным соприкосновением. Можно сесть и лицом к лицу, соприкасаясь коленями или руками.

Направьте внимание на свое дыхание. Почувствуйте движение живота и ребер, почувствуйте дыхание партнера, настройтесь на него, вообразите, что у вас одно тело и одно дыхание, почувствуйте некую общность на энергетическом уровне. Почувствуйте пространство вокруг себя.

Представьте себе вашу совместную ауру, вообразите, что она расширяется и сжимается, как бы пульсируя с вашим дыханием. Можно представить себе и неподвижную ауру светло-желтого или зеленоватого цвета, если вы хотите более тесного сердечного контакта.

Откройтесь божественному космическому потоку, впустите его в себя, купайтесь в нем, впитывайте всем своим существом совместно с партнером, идите вслед за ним, не боясь отступить от заранее намеченной последовательности медитации.

Один из партнеров может быть ведущим и тихим голосом давать установку на следующий шаг.

Откройте ворота своей фантазии, улавливайте появляющиеся внутренние движения и ощущения, идите вслед за ними, все время помня о своей божественной природе.

Можно представить себе очищающий светлый поток энергии, проходящий по позвоночнику (заднесрединному меридиану). Представьте себе, как этот светлый поток постепенно вытесняет из вашего позвоночника и позвоночника партнера все темное, негативное и наполняет их светлой, здоровой энергией. Обменяйтесь потоком энергии по общему кругу с партнером, пропуская его через чакры. Для этого сосредоточьтесь на Муладхаре и Анахате одновременно.

Вообразите, что поток, красный, как пламя костра, поднимается из Муладхары по вашей спине до Анахаты на вдохе, а на выдохе зеленоватый поток из центра груди переходит в сердечный центр партнера. Ваш партнер, принимая на вдохе зеленоватый поток в районе Анахаты, направляет его с выдохом (уже красного цвета) через свою Муладхару в вашу Муладхару. Теперь уже вы принимаете этот поток и на вдохе направляете его по спине до Анахаты и, все повторяется снова. Сделайте это несколько раз так, чтобы можно было почувствовать устойчивое движение энергии, которое может выразится в состоянии радости и блаженства. Направление движения энергии вы можете менять в зависимости от своих собственных ощущений и ощущений состояния вашего партнера.

Сидя спиной друг к другу, можно выполнить специальное упражнение для активизации энергии в нижних энергетических центрах и подъема ее вверх. Для этого почувствуйте контакт в районе копчика и подышите через него в партнера, представляя как оранжево-красный теплый поток переходит друг в друга и что вы находитесь с ним в энергетическом единстве. Затем на вдохе поднимите эту энергию до Анахаты в центр груди на уровне сердца и “продышите” свой сердечный центр и сердечный центр партнера зеленым цветом. Если даже у вас нет внутреннего восприятия цвета, вы почувствуете, что возбуждение в нижних центрах исчезло, а сердце наполнилось радостью и готово раскрыться навстречу друг другу.

Можно продолжать дышать через сердечный центр вместе с партнером, как и раньше, ощущая единство друг с другом. Если есть достаточная практика в сосредоточении и наблюдении, то можно на вдохе наблюдать энергию по “общему” позвоночнику от Муладхары до Анахаты и на выдохе посылать ее по передней поверхности тела в живот. Движение энергии будет идти по эллипсу, возвращаясь к своему источнику (месту нахождения Кундалини) и наполняя все тело жизненной силой, трепетной радостью и восторгом. Одновременно сама энергия, проходя через сердечный центр, будет облагораживаться и одухотворяться.

Можно работать по заранее намеченной программе, но лучше идти вслед за энергией или ощущениями, появляющимися в процессе медитации.

Перед выходом из медитации откройте глаза, посмотрите друг на друга. Обратите внимание, насколько мягче и нежнее стал взгляд, насколько проще и легче стало смотреть в глаза друг другу. Не торопитесь, посмотрите подольше, не мигая, глаза в глаза.

Если появилось желание, протяните руки навстречу друг другу. Мягко соедините ладони, снова закройте глаза и проведите еще раз медитацию. На выдохе отдавайте энергию из своей правой руки партнеру, а на вдохе принимайте ее через свою левую руку.

Закончив упражнение, можно просто посидеть немного с закрытыми глазами, не прерывая контакта руками.

Практикуя эти техники, будет легче познать тайну круга и мягко подойти к практике Тантры, открывая свое сознание и тело божественной энергии.

## Поза верблюда

Здесь работа идет не только с физическим и энергетическим телом, но одновременно и с космической мужской и женской энергией.

Встаньте на колени лицом друг к другу, нежно возьмитесь за руки и прижмитесь бедрами и низом живота друг к другу (см. рис.). Почувствуйте энергию друг друга. Почувствуйте, что сейчас не только ваша энергия объединилась, но ваши тела слились в одно целое. Сделайте несколько выдохов в Муладхару друг другу. Забудьте на некоторое время о физическом теле. Почувствуйте, что это две универсальные энергии ИНЬ и ЯН гармонично дополняют друг друга. Вообразите, что сейчас вы цветок, который вот-вот должен раскрыться под ласковыми лучами утреннего Солнца.

Представьте себе, что какая-то сила выталкивает лепестки цветка из Муладхары вверх и немного назад. Почувствуйте разливающуюся по телу и восходящую вверх энергию. Вместе сделайте вдох, вбирая свежесть энергетического потока, идущего сверху. Затем, с выдохом, почувствуйте эту энергию внутри цветка – вашего энергетического тела.

На естественном вдохе пошлите энергию от живота навстречу друг другу и вверх по своей груди еще раз. Пусть эта энергия раскроет ваши плечи, грудь и немного отведет их назад. Удерживайте друг друга за руки так, чтобы ваши бедра и низ живота постоянно оставались в соприкосновении и продолжайте поднимать грудь вверх, а плечи опускать назад.

Прогиб начинайте от середины спины и выше, максимально откройте грудь, голову не стремитесь сразу опускать назад, бедра держите вертикально, помогая себе и партнеру руками. Побольше прогнитесь назад и максимально раскройте грудную клетку вверх. Затем подышите, впитывая через единое тело космическую энергию. Отслеживайте, как грудь сама поднимается вверх, а плечи сами идут дальше назад. Вы даже не прилагаете усилий, чтобы прогнуться как можно больше назад. Это происходит само по себе изнутри, а вы являетесь как бы свидетелем этого процесса. Отметьте то, насколько пластичнее становится ваше тело, когда вы не насилуете его, а позволяете раскрыться и идти вслед за энергией. По мере увеличивающегося прогиба назад старайтесь не менять место захвата рук и не теряйте контакт друг с другом не только в области таза, но и внизу живота. Когда почувствуете, что пора выходить из позы, сделайте небольшое движение навстречу друг другу и со вдохом разрешите подняться вашему телу навстречу партнеру.

Все позы с прогибом назад активизируют энергию в позвоночнике и в передней части тела. Они буквально накачивают энергией Манипуру. При их выполнении всегда соблюдается один и тот же принцип. Перед прогибом назад нужно послать энергию снизу живота в грудь. Поднять и раскрыть грудную клетку и только потом начинать прогиб назад с верхних грудных позвонков. В этом случае будет равномерная нагрузка на весь позвоночник и уменьшится давление на поясничные позвонки. Выполняя “позу верблюда” вдвоем, мы увеличиваем ее положительный эффект за счет дополнительной активизации нижних энергетических центров. Оказывая помощь друг другу, мы предотвращаем напряжение в пояснице.

## Спонтанные внутренние движения

Сядьте спиной друг к другу со скрещенными ногами так, чтобы ягодицы были в соприкосновении. Для удобства можно сесть на валик, когда таз чуть приподнят, легче удерживать контакт по всей спине и держать позвоночник прямо, ладони рук положите на колени или сложите их вместе. Удерживая позвоночник прямо и спину в максимальном контакте, расслабьте все свое тело и мысленно помогите это сделать партнеру. Вместе с раслаблением своих мышц представляйте и его тело свободным, легким и расслабленным. Представьте себе, что ваше энергетическое поле стало единым с полем партнера. Отведите голову чуть назад, обратите свой внутренний взгляд вверх и откройте себя и вашу совместную с партнером ауру Высшей Космической силе.

Затем мысленно войдите друг в друга. Подышите в Муладхару партнера из своей Муладхары. Представьте себе энергию красного цвета, заливающую все тазовую область. Почувствуйте тепло друг друга и пробуждающуюся энергию. Можно произнести мысленно или вслух несколько раз мантру Муладхары – ЛАМ.

Визуализируйте и почувствуйте единую с партнером теплую или горячую энергию красного цвета, медленно поднимающуюся вверх. Одновременно с подъемом энергии вверх визуализируйте переход красного цвета в оранжевый и произнесите мантру Свадхистханы – ВАМ. Поднимите ощущение до Манипуры, визуализируйте энергию желтого цвета. Произнесите мантру Манипуры – РАМ.

Когда энергия таким образом поднимется до сердечного центра, прильните больше друг к другу. Отдайте партнеру свою любовь и тепло своего сердца. На этом этапе цвет энергии становиться зеленым. Мантра Анахаты – ЯМ, произнесите ее несколько раз. Направляя энергию к основанию горла, к Вишудхе, представьте переход энергии в голубой цвет. Произнесите мантру Вишудхи – ХАМ.

Если тело еще раньше начинает немного раскачиваться или двигаться каким-либо иным образом – не сдерживайте его. А если почувствуете внутреннее движение партнера, то откликнитесь на него своей энергией и своим внутренним движением навстречу ему или вслед за ним. Таким образом вы как бы поощряете его и даете знать, что вы едины. Когда появится желание ближе прикоснуться плечами или головой друг к другу и взяться за руки – сделайте это. Продолжайте направлять энергию вверх все больше и больше проникая друг в друга. Вспомните, как касаются и танцуют свой танец лебеди! Отпустите свои руки. Пусть ваши ладони идут по первому энергетическому импульсу. Не сдерживайте их. Ласково дотроньтесь до партнера, все больше активизируя энергию в Муладхаре. Поднимите ее вверх до Анахаты и отдайте партнеру.

На протяжении всей медитации очень важно иметь, способствующее ей дыхание. Как только вы почувствуете себя расслабленными и свободными в движении самопроизвольно начинайте дышать так, чтобы выдох был шумным. Обратите на это внимание, шумное дыхание нужно, чтобы еще больше поднять уровень энергии и войти друг в друга своими полями.

Если еще не начались спонтанные внутренние движения, качните немного свои тела влево-вправо, затем вперед-назад. Постоянно удерживайте физический контакт друг с другом. Удерживая друг-друга за руку, можно повернуться лицом друг к другу. Если тело было предварительно разогрето, то можно выполнить “позу верблюда” (см. рис.). Можно подняться на ноги и выполнить “позу собаки” (см. рис. слева). После “позы собаки” или до нее можно выполнить растяжку плечевого пояса (рис. справа). Дайте волю своей фантазии, следуйте своей интуиции и проснувшейся энергии. Идите вслед за ней. Будьте спонтанны в своих движениях, довертесь партнеру и той энергии, которая ведет вас. Растворитесь в этом потоке, следуйте ему так, чтобы кроме ощущения энергии и радости от движения вас ничего больше не беспокоило. Будьте едины с собой и Богом.

Такую же медитацию можно проводить сразу несколькими парами, если вы занимаетесь в группе. Расположитесь по кругу на таком расстоянии друг от друга, чтобы потом не мешать друг другу выполнять позы. Ведущая пара может занять положение в центре круга. Кто-нибудь из партнеров ведущей пары или тот кто ведет занятие, могут последовательно давать установки на следующие этапы медитации.

Медитацию в группе можно использовать для помощи одному человеку или паре, чтобы вывести их на уровень спонтанного выполнения асан. В этом случае вся группа как бы работает на одного человека или пару. Потом разбуженная энергия может инициировать кого-то из группы поддержки.

## Надабрама

Партнеры сидят лицом к лицу, покрытые простыней, и крест-накрест держат друг друга за руки. Лучше вообще не иметь на себе одежды. Осветите комнату четырьмя небольшими свечами и воскурите определенный сорт благовоний, который будете использовать только для этой медитации.

Закройте глаза и гудите вместе в течение тридцати минут. Через короткий промежуток времени вы почувствуете, как ваши энергии встречаются, проникают друг в друга и соединяются.

## Шавасана

После окончания совместных занятий шавасану можно выполнить индивидуально или с партнером. Более опытный или старший партнер может помочь принять своему товарищу правильное положение шавасаны, предварительно взяв на себя роль ассистента.

Партнер через левый бок опускается на пол и принимают положение шавасаны.

Ассистент захватывает ладонями ягодицы партнера и подтягивает копчик по направлению к пяткам, растягивая таким образом его поясницу. Или захватывает лодыжки партнера, поднимает ноги на 20 – 30 градусов от пола и немного вытягивает их, растягивая поясницу. Поправляет голову, чуть растягивая шейные позвонки. Если поясница все еще будет выгнута дугой вверх (а это можно проверить, подведя ладонь под поясницу партнера), то можно положить на живот партнера мешочек с песком для утяжеления и исправления изгиба поясничного отдела позвоночника.

Затем ассистент сам принимает положение шавасаны и приводит свои стопы в соприкосновение со стопами партнера. Далее упражнение выполняется совместно.

С выдохом расслабьте все свое тело и почувствуйте под собой ровный и жесткий пол. Почувствуйте, как тело, расслабляясь, растекается по полу, как медуза, становясь тяжелее обычного. С выдохом расслабьте руки, затем таз и живот. Разомкните зубы, опустите нижнюю челюсть, расслабьте язык, щеки и микромышцы глаз. Затем вместе с партнером расслабьте ноги и почувствуйте контакт подошвами ног. Представьте себе, что вы лежите на пляже в прекрасный солнечный день. Почувствуйте теплые солнечные лучи у себя на лице, затем на животе в районе солнечного сплетения. С выдохом впитывайте, втягивайте в Манипуру, внутрь живота, теплые солнечные лучи желтого цвета. Вообразите, что внутри вашего живота загорается свое маленькое желтое солнышко. Оно становится все теплее и теплее и немного увеличивается в размерах.

Наконец почувствуйте, что оно может двигаться в соответствии с вашим желанием. Немного сместите его вправо, затем влево. С выдохом пошлите этот сгусток энергии через правую ногу и отдайте его партнеру в левую стопу. Почувствуйте приятное тепло от стопы партнера своей левой стопой и примите от него на вдохе такое же теплое солнышко. Проведите его по внутренней поверхности ноги до Муладхары или до своего солнечного сплетения. С выдохом опять отправьте энергию по своей правой ноге партнеру. Так продолжайте циркуляцию энергии по общему телу, общему кругу. Войдите всем своим сознанием в этот магический круг, станьте энергией этого круга.

Хорошо, если один из партнеров возьмет на себя роль ведущего и тихим голосом напомнит очередность расслабления физического тела и начала совместной работы с энергией.

Кроме обычного отдыха в таком варианте шавасаны партнеры взаимно подпитывают друг друга энергией, входя в тайну магического круговорота и гармонии Шивы и Шакти, Инь и Ян.

## Заново рожденный взгляд

### Первая часть медитации

Сядьте напротив друг друга таким образом, чтобы между вашими коленями было около 20 сантиметров. Смотрите в глаза вашему партнеру, но таким образом, чтобы вы ощущали этот взгляд из самого центра вашей сущности.

Наблюдайте как движется энергия из ваших центров друг к другу. Будьте восприимчивы, засвидетельствуйте происходящее. Затем позвольте энергии перемещаться от чакры к чакре сначала вниз, а затем вверх.

Не теряя связь с партнером, фокусируйте ваше внимание на взгляде изнутри, не позволяйте себе уходить на периферию, смотрите на все, что происходит с ощущением целостности и центрированности. Таким образом, если вам удастся удерживать себя в центре и одновременно быть с партнером, направления энергетических связей между вами стабилизируются.

Очень важно, чтобы во время движения к следующей чакре, энергетическая линия между каждой парой предыдущих чакр сохранялась. Например, когда вы смотрите, в ваш сексуальный центр, вы чувствуете связь между всеми другими центрами так долго насколько это возможно.

Продолжайте двигаться со своим партнером в одинаковом ритме от одной чакры к другой.

### Вторая часть медитации

Когда первая часть медитации подойдет к концу медленно, рассеянным взглядом смотрите в глаза вашего партнера. Попробуйте создать некое пространство отстраненности от конкретного объекта, смотрите как бы внутрь партнера, созерцайте его в глубине, оставляя внимание на его глазах. Таким образом вы сможете ощутить двойственность между видимым и тем, что есть на самом деле.

Затем позвольте вашим глазам расширить пространство созерцания, включите в него голову, а затем и тело партнера. Глаза могут оставаться в одной точке или перемещаться из одного места к другому, иногда быстрее, иногда медленнее. Такой взгляд подобен созерцанию за поверхностью моря. Вы не можете видеть каждую волну в отдельности, вы видите их все вместе. Вы видите, но вы не смотрите, вы включаете в себя все что есть подобно зеркалу. Не фокусируйте ваш взгляд на какой-либо части. Воспринимайте вашего партнера как целое.

А теперь включите в ваш взгляд пространство вокруг вашего партнера, его тонкое тело. Почувствуйте связь с этим.

Продолжайте включать в ваше внимание все большее пространство, все, что вам удастся почувствовать через связь с целостностью, которую вы можете наблюдать, обозревать, прикасаться.

Через эту медитацию вы можете ощутить эффект взгляда вашего партнера, который может влиять на движение ваших глаз. Вместе вы сливаетесь с вашей сдачей в одно целое.

Эту медитацию вы можете также практиковать в одиночестве во время ходьбы пешком, ожидания транспорта, следования автобусе. Закройте ваши глаза на несколько секунд, затем позвольте им открыться и взгляду двигаться вокруг, принимая все окружающее заново “рожденным”.

Время 30 – 40 минут.

### Медитация для опытных пар

Примите исходное положение лежа на спине ногами друг к другу, так, чтобы было хорошее соприкосновение в области Муладхары. Ноги женщины должны быть наверху. Тела обнажены.

Подышите из Муладхары друг в друга. Почувствуйте ее активизирующую и возбуждающую энергию. Затем последовательно проведите энергию вверх до Вишудхи, в тоже время удерживая ощущение контакта с партнером Муладхарой.

Когда все пять центров достаточно активны, мужчина начинает с выдохом посылать свою энергию женщине, женщина со вдохом ее принимает у основания позвоночника и направляет в верхние центры. Для усиления эффекта можно использовать свободное шумное дыхание. Когда установился хороший контакт и энергия активна, можно перейти к следующему этапу. Мужчина уже не свою энергию отдает партнерше, а забирает ее из космоса через макушку головы и пропуская через себя отдает ее партнерше. Женщина с выдохом отправляет полученную энергию через макушку своей головы в космическое пространство. Затем партнеры представляют, что их физические тела вытягиваются и вместе с входящей и выходящей энергией приобретают форму большой вытянутой дуги, края которой поднимаются вверх. Далее партнеры представляют, что энергия, выходящая из головы партнерши по восходящей большой дуге, поднимается высоко вверх. Там, в верхней точке, обогащается божественной космической энергией и по нисходящей дуге возвращается в голову партнера.

И теперь уже нет мужчины и женщины, а есть два космических существа слившихся в любви и блаженстве энергий ИНЬ и ЯН. Это два бога находятся в объятиях друг друга. В процессе вдоха и выдоха энергия теперь циркулирует по огромному космическому кругу. Ощущения физического тела уходят на второй план или вообще теряются. Остается только божественная чистая космическая энергия, совершающая свой космический танец.

После этого можно остановить шумное дыхание (мысленно дать команду “СТОП”) и просто наблюдать потоки энергии по космическому энергетическому кругу.

Затем партнеры поднимаются, взявшись за руки, в положение сидя. Обнимая друг друга на уровне сердечного центра, снова направляют энергию по кругу. Если мужчина достаточно силен и опытен, то он отдает энергию нижним центром, а забирает на вдохе через сердечный центр у партнерши.

В таком положении может быть очень сильное возбуждение и непроизвольные спонтанные движения, еще больше усиливающие разбушевавшуюся энергетическую стихию. В этом случае лучше поменять направление движения энергии на обратное. (У мужчины большая по сравнению с женщиной сила мышц. А энергетически женщина часто бывает более сильной. Особенно это относится к сексуальной энергии). В этом случае женщина должна активно отдавать внизу и брать наверху, а мужчина – наоборот. Это позволит мужчине немного погасить свой потенциал, не допустить оргазма и не скатиться полностью только к сексуальным ощущениям. Партнерша же может идти вперед без остановок и тормозов, активно отдавая партнеру энергию из каждой клеточки своего тела.

Из этого положения, если еще не полностью потеряно сознание, можно перейти к выполнению различных поз, массажа или добавить к малому кругу большой космический круг. Партнер вдыхает энергию Космоса через свою макушку головы и отдает ее партнерше через сердечный центр. А партнерша, отдавая энергию партнеру внизу, впитывает ее через сердечный центр партнера и отправляет ее через макушку своей головы вверх.

Это тантрический контролируемый танец экстаза. Танец Шивы и Шакти, мужской и женской энергии, оплодотворенной божественным началом.

Для спонтанного танца партнеров невозможно дать точных рекомендаций и инструкций. Да это и не нужно. Нужно, чтобы появилось состояние открытости, доверия и радости, ощущение в себе божественного начала, включение собственной интуиции, полного отказа от себя (своего эго).

# Медитация Двух Сил

**Michael J Dangler**

**Перевел Мессир , 2005**

[**Druidism.ru**](JavaScript:l_druidism_01();)

## ****Описание обряда от его непосредственного участника:****

Мне кажется, что мой самый первый положительный опыт в ритуалистике ADF это Медитация Двух Сил

Я не знал никого из участников обряда и я был не очень уверен в необходимости того, что я собирался сделать. Пока я стоял, наблюдая за ходом ритуала, открывающими молитвы и песнопениями, я испытывал определенные трудности, связанные с энергетикой группы и расслаблением в присутствии посторонних. Честно говоря, я был довольно испуган, потому что обряд отличался от всего, что я читал раньше о ритуалистике ADF. Когда Амергин начал медитацию двух сил, я наконец стал расслабляться. Я понял концепцию корней, которые тянутся к прохладным водам подземного мира, и я использовал это понимание для того, чтобы принять в свое тело Силу Земли. Подняв руки к небу, я почувствовал теплую силу Солнца и Звезд. Эта медитация стала для меня первым опытом, когда я действительно почувствовал силу, пробуждающуюся в течение ритуала.

Что это за Две Силы и каково их сакральное значение? В общем, эти Две Силы представляют собой две стороны созидания, часто (но не обязательно) символизируемые мужчиной и женщиной. Сила Подземного мира (женщина?) - целительная сила, которая и позволяет вам объединиться с Землей. Сила Верхнего Мира (мужчина?) или Сила Небес - сила тепла и энергии.

Медитация превращает вас в священный центр, axis mundi. В медитации вы становитесь Мировым Древом, связующей силой между Небесами и Землей. Как Мировое Древо, Вы тянете энергию сверху и снизу и возвращаете ее в Небо и под Землю. Во время медитации я чувствую себя связанным со всем мирозданием, превращаясь в центр вселенной.

Мне нравится чувствовать Силу Подземного мира, проистекающую из моей головы и заключенную в моем сердце. Когда я поднимаю руки к небу я чувствую теплую Силу Неба, проходящую через меня, текущую от солнца, звезд и луны.   
Хотя здесь очевидны ассоциации с чакрами (накопление энергии воды в области паха, продвижение через спинной хребет в область сердца и выход через голову), я не думаю, что я когда-нибудь использую эту медитацию для того, чтобы открыть или сбалансировать чакры. Вместо этого, я вижу ее как способ открыть меня для всего мира.   
Медитация очень хороший способ расслабиться. Несмотря на это, я не провожу ее слишком часто, главным образом потому что я не люблю медитировать в закрытом помещении. Во время внутренних ритуалов я могу использовать медитацию для того, чтобы произвести определенный эффект на внешний мир. Мне нравится видеть звезды надо мной и чувствовать землю под ногами, если я провожу этот обряд. Если участник лишен этого ощущения, он многое теряет.

## Медитация

Начни, о ищущий мудрости, со своего дыхания ... дыши глубоко, дыши своим животом ... вдох ... и выдох ... займите удобное положение ..., если есть такая необходимость, лягте на пол или землю ..., и сконцентрируйтесь на вашем дыхании ... наблюдайте за вашим дыханием, чувствуйте как оно течет по вашему телу ... и с каждым вдохом расслабляйте свое тело ... позвольте вашему дыханию унести напряжение из вашего тела .. расслабьте ваши стопы и ноги ... ваш живот смягчается и расслабляется ..., выдохните напряженность из ваших плеч и рук ... из вашей шеи ... расслабьте ваше лицо и рот, ваши глаза ... с каждым вдохом ваше тело становится теплее и мягче ... ваш разум подготовлен к магии ...

Теперь, когда ваше тело спокойно и расслаблено, представьте, что от ваших ног (если вы лежите) или из основания спинного хребта (если сидите) начинают расти корни ... корни достигают земли и проходят сквозь нее, вниз через почву и камни ... углубляясь вниз и распространяясь ... они достигают подземных вод ... Земной поток.. .. Темная, прохладная, притягивающая Сила, которая содержит в себе жизнь ..., когда ваши корни касаются этого потока, они втягивают эту Силу и она поднимается вверх, в ваше тело ... ваше дыхание тянет Земную Силу вверх ... в ваше тело ..., невидимая сила заполняет ваши ноги, наполняя их энергией и делая их сильнее ... вода поднимается из земли в ваши ноги ... поднимается выше ... в вашу поясницу ... в котел Земной Силы .... Вы вдыхаете Силу ... тянете ее вверх ... она проходит через вашу поясницу, поднимаясь по позвоночнику ... в ваше сердце ... там она наполняет котел целительной силой, энергией восстановления ... Сила тянется из глубин, проходит через вашу поясницу, через ваше сердце ... выше, по позвоночнику ... она втекает в вашу голову ..., заполняя собой котел мудрости и видения, расположенный позади ваших глаз ... и поднимаясь еще выше она заполняет собой все ваше тело и вытекает через макушку ... через ваши руки ... омывает собой ваше тело и уходит назад в землю.. .. Подземная Сила отныне течет в Вас ... омывая Вас в источнике жизни ...

Теперь визуализируйте небо над вашей головой... Солнце, луна и звезды ... увидьте единственную звезду в центре неба, сияющую над вашей головой ..., в центре вашего внутреннего неба, ваша собственная полярная звезда ... вы видите луч света, исходящий от этой звезды ... струящийся вниз между луной и солнцем ... золотой, серебряный и сине-белый свет ... яркая, теплая, энергия неба ... свет касается вашей головы, заполняя и освещая котел подобно солнцу на неподвижной воде ... сияние, пришедшее из бесконечности ... ваша голова наполняется теплом, пробуждая Силу ... свет течет вниз, в ваше сердце ... нагревает котел ... сияние проходит сквозь голову и сердце, освещая воды ... спускается ниже, достигая поясницы... Котел, расположенный на уровне пояницы, сияет Небесной Силой... Теперь свет наполнил три области - голову, сердце и пояснице.. .. Свет течет вниз в Землю, и Вы сияете и течете вместе с объединенными Силами Земли и Неба ... основа Магии ... хаос потенциала и мировой порядок ...

Эти Силы сбалансированы в Вас ... отныне вы можете изменять и использовать их ... они всегда будут с вами ...

Но пока позвольте силам отступить ... воды в Землю, свет к небу ... зная, что каждый раз, когда вы настраиваетесь на них, вы все лучше чувствуете эти Силы ... дышите глубоко ... и позвольте вашему сознанию вернуться к обычному мировосприятию ..., и когда будете готовы откройте глаза...