



# Библиотека №2 (66) 2012 журнала "Неведомый мир"





# БИБЛИОТЕКА

ЖУРНАЛА "НЕВЕДОМЫЙ МИР"

№ 2(66)/2012

апрель 2012 г.



*В. Азаров*

**Путь к счастью  
и успехам в жизни.....2**



*Александр Васютин*

**Сахарный диабет: как он  
делает жизнь сладкой,  
если она горькая.....57**





**В. Азаров**

# **ПУТЬ К СЧАСТЬЮ И УСПЕХАМ В ЖИЗНИ**

**УРОКИ САМОВОСПИТАНИЯ И САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**1912 год**

## **Часть I ЛИЧНЫЙ МАГНЕТИЗМ**

*Будьте совершенны, как со-  
вершен Отец ваш Небесный.*

*Что посеешь, то и пожнешь.*

Эта книга представляет собою первую часть полного «Курса развития силы воли и выработки характера»; она служит фундаментом духовного пересоздания самого себя. Весь курс я делю на четыре части:

**I. Личный магнетизм.**

**II. Сила мысли и воли.**

**III. Целебный магнетизм.**

**IV. Гипнотизм и внушение.**

Изучать их я советую в этой же последовательности, но под изучением я разумею не заучивание наизусть, а добросовестное выполнение упражнений и опытов, причем по первым двум книгам ученик должен работать, главным образом, над собою, а по остальным двум — над другими, т.е. следует сначала развить силы, а потом применять их.

Магнетизм и гипнотизм завоевывают себе все большую и большую известность и славу. Последователей этих наук вы найдете во всех уголках земного шара среди лиц любого звания, положения и состояния. Что же из себя представляют эти науки?

Под личным магнетизмом разумеется произвольное влияние человека на окружающих, свойство его приобретать от людей любовь, почет и уважение и, благодаря этому, иметь успех в своих делах; гипнотизм — выработанное искусство произвольно влиять на окружающих, располагать их к себе.

Науки эти объясняют нам законы нашей внутренней таинственной силы. Зачатки этой чудной силы есть у всех людей — у одних больше, у других меньше; надо только развить ее и научиться владеть и управлять ею. Настоящий курс и дает каждому возможность развить эту силу до невероятных размеров.

Искусство влиять на близких, гипнотизировать не есть, следовательно, дар немногих избранных людей. Все могут развить в себе это свойство в большей или меньшей степени, причем образование не играет особой роли. Я лично знаю многих с весьма небольшим образованием, достигших поразительных успехов в этих науках.

Главное — энергия, терпение, настойчивость, любовь к делу и добрая воля, а это все само собою развивается при прохождении курса, если будете работать добросовестно. Запомните ценное правило: работайте, не сомневайтесь, не останавливайтесь: кто не вперед, тот назад.

Идите же все вперед и вперед. Награда велика.

Изучение личного магнетизма и гипнотизма совершенно изменяет жизнь человека и изменяет жизнь всех людей. Говорю убежденно, что эти науки в недалеком будущем перевернут весь мировой строй, как перевернуло некогда христианство строй языческого мира.

Науки эти превращают людей из несчастных в счастливых, из недовольных в довольных, из больных в здоровых, из строптивых и суровых в мягких и ласковых. Они с корнем вырывают из сердца человеческого все дурное и насаждают доброе. Они учат любить ближнего, как самого себя, объясняя законы зла и добра. Они вырабатывают в человеке силу побеждать свои пороки и страсти, господствовать над собой. Они развивают в человеке способность привлекать к себе других людей, мирно завоевывать их симпатии.

Применяя магнетизм и гипнотизм, можно исцелять нервные болезни, физические и нравственные страдания, вырывать с корнем тяжелые, грустные воспоминания и освобождать человека от различных дурных привычек, влечений и наклонностей. Эти науки развивают и укрепляют душевные способности — память, воображение и пр., оживляют и

возбуждают умственную деятельность и, главное, как уже сказано, вырабатывают сильную, добрую волю, энергию, настойчивость, трудолюбие, честность.

Злоупотребление этими науками со стороны нечестных людей, как увидите дальше, невозможно или ничтожно сравнительно с их пользой. Магнетизм и гипнотизм не заключают в себе никакого зла, никакой опасности. Зло может быть только в сердце человеческом. А злой, нечестный человек может и всякой другой наукой причинить вред ближнему. Но «зло посеешь, — зло и пожнешь», «чего пожелаешь другому, то получишь сам».

Магнетизм и гипнотизм можно изучать и применять успешно только с благими целями. А кто станет изучать их с целью повредить ближнему, тот глубоко ошибется и на успех пусть не рассчитывает. Впрочем, упреждения, рекомендуемые этими науками, совершенно перерабатывают характер человека. Многие начинали изучать магнетизм и гипнотизм с недостойными целями и скоро замечали свое заблуждение, низость своих стремлений и обращались на путь правды, добра и любви.

Я раньше, будучи знаком с этими науками теоретически, поверхностно, относился к ним скептически и всегда неодобрительно

и никогда не верил в пользу их применения. Когда же стал изучать основательно и применять все на практике, то взгляды мои совершенно изменились. Для меня объяснилось многое непонятное в жизни моей и окружающих. Я понял законы положительных и отрицательных мыслей, злой и доброй воли и приступил смело к переустройству своей жизни, которая до этого времени была весьма тяжела и печальна.

Прежде всего я излечил себя от тяжелых болезней. Более восьми лет я страдал неврастенией, хроническим бронхитом и плевритом, а в последние два года некоторые врачи находили во мне признаки чахотки. В конце 1908 года я случайно познакомился с учением, которое теперь проповедую сам. Оно произвело на меня глубокое впечатление. Я твердо решил неуклонно выполнять все наставления. И в 3-4 месяца я без всяких лекарств совершенно излечился своей силой воли от вышеназванных болезней.

Теперь я бодр, здоров, весел и жизнерадостен. Я смело работаю, преодолеваю все препятствия. Моя жизнь с каждым днем улучшается и улучшается. Я становлюсь все энергичнее, настойчивее в достижении своих целей и верю, что достигну того, чего хочу.

Изменив к лучшему свою жизнь и поняв ее цель и смысл, я стал применять свои знания и силы на благо ближних. С 1 января по 1 июля 1910 года у меня было более 1000 больных с различными болезнями. И кажется, не было случая, чтобы больной, если он провел правильно курс лечения, не получил облегчения или не избавился совсем от своего страдания.

Из практики я вынес, что магнетизмом и гипнотизмом излечиваются весьма успешно, иногда в два-три сеанса, нервные и на нервной почве болезни и функциональные расстройства и искореняются дурные привычки и наклонности (алкоголизм, онанизм и т.п.). На органические же болезни гипноз оказывает косвенное влияние, притупляя болевые ощущения и помогая этим организму бороться с болезнью.

Чтобы не быть голословным, я прилагаю печатно опубликованное засвидетельствование излеченной мною от слепоты Д.Н. Медведевой, крестьянки Клинского уезда Московской губернии из села Койденова Покровской волости. Она пишет:

*«В начале августа 1909 года я ходила в лес за малиной; был сильный холодный дождь, одежда я была легко и благодаря этому сильно простудилась. В лесу же я почувствовала сильнейшую*



лихорадка и невыносимую ломоту во всем теле. Страдания были невыносимы. На другой день меня свезли в Круговскую больницу, где я пролежала две недели и почувствовала улучшение, уехала домой, но снова повторилось то же самое. Через неделю меня поместили опять в ту же больницу, где я пробыла еще неделю.

В это время мои глаза стали сильно затуманиваться, в голове был сильный беспрестанный шум и звон. Чем дальше, тем я видела хуже, и к Рождеству Христову леглым глазом я не видела уже ничего, а правым видела очень слабо, как будто в густом тумане, и перед ним что-то беспрестанно мелькало. Правым глазом с каждым днем я видела все хуже и хуже — почти совсем ослепла.

Я обратилась в Круговскую лечебницу, где признали, что я слепну от слабости, но ничем не помогли. Тогда я поехала в Тургиновскую лечебницу, там тоже не помогли; затем я обратилась во Власовскую лечебницу, здесь врач совсем отказался лечить меня, сказав: «Твои глаза уже не вылечить». Я поехала в Клин, но и это было совершенно бесполезно. Наконец я отправилась в Москву в Алексеевскую больницу и пролечилась там три недели, мне приписали к вискам пиявки, ставили мушки и делали уколы. Но улучшения не было никакого, зрение все слабело. Была еще в одной

лечебнице в Москве, но и это ни к чему не привело.

После всего этого я вернулась домой и обратилась к учительнице Степаньковского училища Владимиру Елизаровичу Азарову, который начал лечить меня гипнозом. С 18 марта я стала лечиться у него, пробыла до конца апреля сего 1910 года. После первых же сеансов шум и боль в голове ослабли и наконец совсем прекратились. Видеть стала с каждым днем яснее, туман рассеивался. Всего было произведено 28 сеансов, уехала я от г-на Азарова совсем здоровой, теперь я вижу совсем хорошо, как и до болезни, что и свидетельствую во имя правды и прошу это опубликовать.

Домна Николаевна Медведева.

Я мог бы представить и еще немало доказательств, но цель настоящей моей статьи — доказать не то, что я сделал, а то, что всякий может сделать, если пожелает и поработает. Всякий может быть своим врачом и врачом своих домашних и близких. Сила воли, сила духа играет в жизни человека первенствующую роль.

Особенно я советовал бы заниматься серьезно этими науками нашей учащейся молодежи. Тогда не было бы так много «отсталых», «ленивых», «неисправных». В сущности, все эти добрые юные существа страдают по

тем или иным причинам безволием. Изучение магнетизма и гипнотизма и поможет им быстро развить и укрепить силу воли. Даже одно поверхностное знакомство с этими науками в короткий срок изменяет мысли и чувства человека к лучшему. Я вынес это из наблюдений.

Всем ищущим истинного счастья я от души советую энергично и с любовью взяться за науку о силе духа. Тот день, когда познакомился с ней, я праздную как день моего возрождения. И вы будете праздновать его так же.

Смело же, друзья, беритесь за дело. И Бог в помощь вам. Работайте, не сомневайтесь, идите вперед твердо, настойчиво, без страха... Верьте в свои силы... и преодолете все жизненные невзгоды... Итак, вперед!

## I

Личным магнетизмом называется способность человека привлекать к себе других людей, вызывать у них любовь, доверие и уважение. Личный, или человеческий, магнетизм, нервная сила, психическая сила, нервный флюид и «прана» индусов, сила чудотворений — это одна и та же могучая, таинственная жизненная электромагнетическая сила, которой обладают от природы все живые существа, начиная от одноклеточных, кончая высшим существом — человеком.

Итак, живая, магнетическая сила есть в растениях, животном и человеке; даже минералы не лишены совсем этой силы. Благодаря ей движутся и взаимно притягиваются планеты и солнце; благодаря ей влечется одно живое существо к другому. Ею все живет и движется. Источник силы — Бог.

Конечно, чем выше организация существа, чем оно совершеннее, тем большей силой оно обладает. Человек, как царь природы, следовательно, богаче всех в этом отношении: у него больше всех магнетизма. Но эта могучая сила, ничем не управляемая, нерегулируемая, и в человеке, как в других существах, делает только то, что должна делать по природе, не давая обладателю ее того могущества, которое в нем скрыто.

Как сказано, все люди обладают магнетической силой; но не все умеют владеть и управлять ею и пользоваться для блага своего и окружающих, а иные причиняют этой силой прямо таки вред и близким, и себе.

Чтобы эта сила дала человеку могущество, скрытое внутри его, необходимо научиться управлять ею, подчинить ее высшей способности человека — воле и притом доброй воле, то есть нужно, как обыкновенно не совсем правильно говорят, развить силу воли.

Более всего достигали в этом отношении святые люди всех религий: они, подчиняя тело духу, подавляя желания плоти и разума, развивали свою силу воли, доброй воли, до невероятных размеров и, благодаря этому, легко, хотя и бессознательно, управляли этой могучей, таинственной силой, которую мы теперь называем магнетизмом личности и совершали великие подвиги и чудеса.

Заметьте, как их любили, уважали и чтит при жизни, как чтут теперь, по истечении веков и тысячелетий; с каким благоговением относились и относятся к ним. Конечно, были у них и враги, — у кого их не бывает, — не исключая и Иисуса Христа, — но все же почитателей во много раз больше. Почему? Потому что их личный магнетизм привлекал и привлекает к ним окружающих.

## II

Личный магнетизм, подобно электричеству, может быть положительным и отрицательным. Поэтому-то и люди бывают приятными и неприятными, симпатичными и антипатичными и т.д. В природе во всем есть положительные и отрицательные свойства, например: тепло и холод, сырость и сухость, любовь и ненависть, страх и смелость и т.д.

Воля человеческая тоже бывает или положительная — добрая, или отрицательная — злая, также и мысли — добрые и злые.

Злая воля развивает отрицательный магнетизм, а добрая — положительный. Под личным магнетизмом и следует подразумевать собственно положительный магнетизм; к развитию его и стремитесь, ибо положительный магнетизм привлекает к вам близких, а отрицательный — отталкивает, делает вас неприятными для окружающих.

Поэтому развивайте в себе добрую волю, положительный магнетизм, любовь к окружающим, ко всему живому. Правда, были и есть некоторые люди, которые развивали злую волю и иногда совершали чудеса, но то ли они пожинали, чего хотели, то ли воздавали им, что воздавали святым и людям добра? Вспомните Симона и других древних злых волхвов, подумайте о наших современных «колдунах». Как к ним относились и относятся окружающие? С презрением, ненавистью, страхом, а не с уважением и благоговением, как с святым. Почему? Потому, что развитый ими отрицательный магнетизм отталкивает от них окружающих.

Развивайте же в себе, повторяю, доброе начало, подчиняйте свое тело духу, научитесь

правильно, положительно мыслить, ибо дух влияет на тело посредством мысли. Научитесь сначала господствовать над собой, а потом уже легко будет управлять и другими, но не со злыми, а добрыми целями. Лишь только вы замyslите злое против ближнего, развивается злая воля, вместе с ней и отрицательный магнетизм, который отталкивает от вас окружающих и мешает вашим успехам и счастью.

«Не делайте другому того, чего не желаете себе». Выполняйте свято заповеди вашей религии, христиане, проникнитесь духом Евангельским. Вы не должны оскорблять ни единого живого существа ни делом, ни словом, ни даже мыслью. Распространяйте любовь вашу на все живое; вырвите с корнем из сердца жестокость во всех ее проявлениях.

Говорите и думайте только одну правду. Уважайте чужие права и имя. Помните, что все люди — братья. Вы должны быть непорочными в мыслях и поступках.

Ваш дух и тело должны быть чисты, как алмаз. Признавайте Высшее Начало и преклоняйтесь перед Ним. Оно есть Бог, а Бог — Любовь. И вы должны быть любовью. Вот дух учения о личном магнетизме. Проникнитесь им.

## III

Вы спросите, есть ли научные основания признавать в человеке магнетическую силу? Да, есть. Я говорю так о магнетизме личности на самых строгих научных положениях. Человеческий магнетизм, или нервная сила, есть прозрачный невидимый ток, развиваемый нервной системой. Известный ученый-химик, барон Рейхенбах, называл эту силу *одом*; английский физик Крукс называет ее *психической силой*; Баретти именует *нервной силой*; другие ученые — *флюидом*.

Этот невидимый флюидальный ток находится под властью силы воли, управляется ею, что доказано было наглядно известным медиумом Юом при строго научной обстановке в присутствии вышеназванного ученого Крукса. Поэтому чем больше вы будете укреплять вашу добрую волю, добрые желания и мысли, тем больше разовьется положительный магнетизм, тем притягательнее будете вы.

Выше я сказал, что магнетизм есть невидимый ток, но он не всегда невидим. При некоторых условиях он становится видимым. Мы знаем из Библии, что от лица Моисея после его беседы с Богом исходило сияние; лицо Иисуса Христа во время преобразования сияло, как солнце; многих святых Божиих



видели окруженными сиянием, как их не без основания и рисуют на иконах.

Почему? Потому, что они своей святой подвижнической жизнью развили в себе так много магнетической положительной силы, что она становилась видимой.

Очень многие гипнотики видят вокруг своих гипнотизеров сияние или лучи из глаз и концов пальцев. Многие чувствительные лица, так называемые сенситивы, видят в темноте сияние вокруг магнетизеров и других лиц. Даже од животных и растений иногда в абсолютной темноте замечаются излучения.

Вышеупомянутый австрийский профессор Рейхенбах еще в прошлом столетии опытным путем установил, что каждый человек излучает из себя какие-то таинственные световые волны; причем у нормального субъекта правая сторона всегда излучает приятный голубоватый свет (положительный магнетизм), а левая — красноватый (отрицательный). Конечно, различные субъекты излучают этот ток в различном количестве и качестве.

Ученый мир не придавал особого значения опытам Рейхенбаха, ибо все это могло быть, как говорили, галлюцинациями. Но в настоящее время наш ученый профессор

Наркевич-Йодко путем целого ряда фотографических снимков, которые не могут передавать галлюцинации, наглядно доказал излучения из человеческого тела. Более всего излучается этой силы из глаз и конечностей.

Парижский же профессор Барадюк при помощи несложного прибора биометра доказал притягательную и отталкивающую силу этого тока, а из опытов Юма мы знаем о зависимости этих токов от силы воли и мысли.

Следовательно, правая сторона наша заряжена положительным, а левая отрицательным магнетизмом. Вот почему при встрече с давних времен подают друг другу правую руку; вот почему все оккультисты говорят, что с правой стороны у человека — добрый дух, а с левой — злой.

#### IV

Теперь мы приступаем к практической стороне личного магнетизма. Я научу вас управлять этой могущественной силой и укажу путь к счастью. Из предыдущих уроков вы поняли, что человек представляет из себя нечто вроде запасной электрической батареи, которая получает и отдает какую-то таинственную флюидальную силу — положительные и отрицательные психические токи.

Встречаетесь вы с двумя незнакомыми субъектами. Вы видите их в первый раз, но один из них для вас приятен, симпатичен, другой неприятен, антипатичен. Почему? Потому что в первом преобладают положительные, а во втором — отрицательные психические токи.

Следовательно, если в вас будут преобладать отрицательные токи, вы будете отталкивать от себя окружающих, а если положительные — вы будете привлекать к себе ближних, располагать их в свою пользу. Последнее для вас лучше, приятнее, выгоднее. Поэтому, повторяю, развивайте в себе положительные токи. Этого вы достигнете, укрепляя и развивая только добрую волю, благожелательные мысли.

Как же достигнуть этого? Как сделаться положительным, магнетичным, притягательным? Помните, что воля наша проявляется в желаниях и хотениях, следовательно, и могучая магнетическая психическая сила проявляется тоже в наших желаниях. Когда мы удовлетворяем какое-либо желание, то эта энергия расходуется, излучается, в нас остается меньший запас ее.

Но наши желания могут быть опять-таки положительными — полезными, добрыми, и отрицательными — вредными,

злыми. По закону противоположностей на удовлетворение положительного желания расходуется отрицательная сила, а в возмещение этого расхода развивается положительная; наоборот — на удовлетворение отрицательного желания расходуется положительная сила и развивается отрицательная, ибо запас силы всегда одинаков, но при увеличении силы одного рода уменьшается количество силы другого рода.

Поэтому, если вы удовлетворяете желание, полезное для вас и окружающих, доброе, — то развиваются соответствующие положительные психические токи, а отрицательные излучаются; положительная сила преобладает — притяжение, могущество человека увеличиваются. Когда же удовлетворяете желание, вредное для вас и окружающих, злое, — тогда развиваются отрицательные психические токи, а положительные излучаются; отрицательная сила преобладает — притяжение, могущество человека уменьшаются.

Кроме того, при выполнении желаний полезных и добрых крепнет и растет добрая сила воли, а при выполнении желаний вредных и злых — злая сила воли. Запомните это!

Итак, *психическая сила человека заключается в его желаниях*. Чем больше желаний у

человека, чем он страстней и порывистей, тем больше у него психической и электромагнитической силы. Но если он не умеет сдерживать, обуздывать себя, если не умеет подавлять своих страстей и порывов, если не умеет отказывать себе в удовлетворении вредных, неразумных, злых желаний, — то беда: сила, предназначенная для его могущества, делается источником его бедствий и несчастий и приведет его к гибели. В истории немало этому примеров.

Отсюда вытекает золотое правило: не удовлетворяйте ваших неразумных, вредных для вас и окружающих, злых желаний, подавляйте их всячески, сдерживайте свои порывы и страсти; обуздывайте себя; и сила, скрытая и проявляющаяся в желаниях, страхах и порывах, будет накапливаться в вас, в вашей психике. Ваша сила доброй воли будет с каждым часом расти и крепнуть, а злая воля — ослабевать. Вы будете совершеннее, выше, сильнее духом.

Я вам сейчас приведу пример. Заранее знаю, что вы со мною согласитесь. Вас оскорбил товарищ. Вы не вытерпели этого и ответили ему тем же — разозлились, наговорили дерзостей. Как вы себя чувствуете? Скверно, усталым, разбитым: в душе шевелится что-то тяжелое,

неприятное. В другой раз вас тоже оскорбили. Вы сдержали себя. Каково теперь вам? Вы чувствуете себя сильным, бодрым; в вашей душе какое-то радостное, торжествующее чувство. Вы думаете: «Я умею сдерживать себя».

То же самое вы заметите при сдерживании себя и в других случаях. Следите строго за собой. Ваша психическая сила обнаруживается массой отрицательных психических токов, например раздражительностью, гневом, злоречием о ближних, гордостью, нетерпением, леностью, желанием похвалы, тщеславием, чревоугодием, клеветой, неверием, завистью, непочтительностью, сладострастием, излишествами всякого рода и множеством дурных привычек и пороков. Не удовлетворяйте этих желаний, уничтожайте в себе эти недостатки, — ваша добрая воля будет развиваться до гигантских размеров, запас положительной, притягательной магнетической-психической силы увеличиваться. Вы будете всеми любимы и уважаемы.

Будьте всегда спокойны, не суетитесь, не нервничайте. Никогда не высказывайте неудовольствия; не ищите симпатий, лести, похвалы и одобрений; не говорите много о себе и ни о чем другом с целью обратить на себя внимание, но всегда говорите,

строго обдумав, что говорите. Берегитесь тщеславия: оно пагубно для человека. Бойтесь утраты психической силы; всячески противостойте искушениям.

Таким образом, строго следя за собой, отказывая себе в удовлетворении желаний, вы бессознательно развиваете свою добрую силу воли. Подвиги святых людей, которые обладали огромным запасом магнетизма, заключались именно в подавлении желаний, страстей, в подчинении тела духу. Поступайте так и вы. Подчиняйте свое тело разуму, а разум духу. Дух же ваш есть часть Высшего Начала, часть Божества, поэтому он не поведет вас по ложному пути. Дух ведет только к добру.

## VI

В этом уроке я укажу вам психофизическое упражнение, которое поможет вам подавлять желания и сохранять психическую энергию, магнетическую силу.

Над желудком человека помещается большой нервный узел, образуемый отходящим от спинного мозга нервом, который называется солнечным сплетением или *plexus Solaris*. Это брюшной нервный центр; его иногда называют брюшным мозгом. Он имеет влияние не только на самые важные функции нашего организма, например

дыхание, кровообращение, но и на эмоциональную сторону человека. Психологи-оккультисты признают солнечное сплетение за настоящий магнитный центр, влияющий на окружающих и, в свою очередь, доступный влиянию других. Индийские йогии, которые в оккультно-психических науках далеко опередили нас, солнечное сплетение признают, так сказать, за склад магнетизма.

Этот нервный центр играет огромную роль в здоровье и жизни человека. Подробно об этом объеме настоящего сочинения говорить мне не позволяет, скажу в одной из следующих книг, а теперь укажу только на некоторые факты. Когда вы чего-либо испугаетесь или ждете чего-то неприятного, вы чувствуете, что у вас «под ложечкой» как будто что-то сжимается, холодеет, сердце бьется чаще, усиленной, дыхание учащается, вы дрожите, бледнеете. Почему? Потому, что солнечное сплетение теперь в ненормальном состоянии: оно сократилось; запас магнетизма уменьшился. Итак, испуг, опасение чего-то неприятного вызвали у вас ненормальное, болезненное состояние солнечного сплетения и вместе с ним всего организма.

Нервнобольные, у которых, как и вся нервная система, солнечное сплетение не в порядке,



расстроено, всегда чувствуют страх, как бы приближающуюся неприятность; у них «под ложечкой» часто болит и сжимается что-то. Когда вы находитесь под влиянием искушения, страстного желания, боретесь с ним, вы тоже чувствуете волнение, страх, дрожь, в груди что-то сжимается. Это опять-таки временно расстраивается солнечное сплетение. Из этого следует, что стоит привести солнечное сплетение в порядок, в нормальное состояние, и все неприятные, ненормальные явления исчезнут сами собою.

Как же этого достигнуть? Очень просто: солнечное сплетение приводится в этом случае в порядок при помощи особой дыхательной гимнастики. Лишь только вы почувствуете какое-либо желание, искушение, — сосредоточьте на нем все ваше внимание, все ваши мысли; благодаря этому желание разрастется. Тогда станьте прямо, ноги вместе, закройте глаза и начинайте медленно через нос, закрыв рот, вдыхать в себя воздух в течение 8 секунд, мысленно говоря: «Я присваиваю себе силу этого желания, развиваю добрую волю». Затем задержите дыхание на 8 секунд, не опуская грудь, думая: «Я поглощаю эту силу; она принадлежит теперь мне». Наконец, медленно в течение 8 секунд выдыхайте через нос,

мысленно произнося: «Теперь я обладаю магнетической силой и могу влиять ею на окружающих». Повторите это дыхание 7-14 раз.

Желание ваше пройдет; вы успокоитесь, почувствуете в себе, в своих нервах какое-то могущество, бодрость, свежесть. Упражняйтесь так, когда вами овладеет страх, горе, уныние, апатия, лень и т.п.; упражняйтесь чаще. Это упражнение действует непосредственно на солнечное сплетение, массируя и возбуждая его прилегающими к нему органами; а сосредоточение внимания и мыслей на поглощении энергии направляет ее в эту «кладовую магнетизма» и оставляет там в запасе.

## VII

Такой путь развития силы воли вам покажется, вероятно, трудным. Но ведь без труда ничего нельзя достигнуть. Однако, считаясь со слабостью человеческой природы, я дам вам нечто в помощь при следовании по указанному твердому пути. Я укажу вам более легкие, но все же действенные упражнения; но не пренебрегайте и первыми; идите смело, неуклонно, по твердому пути, отбрасывая «камни преткновения».

Основной личный магнетизма, как вы уже видели, является сильная добрая воля. Но немногие люди заботятся о развитии

ее: они думают, что сила воли — природный дар, у кого ее нет, у того и не будет. Неверно. Все люди наделены этой способностью, все могут и развивать ее больше и больше. А для этого следует «познать самого себя» и работать над собой.

Помните, вы не сможете руководить и управлять другими, если не можете сдерживать себя, владеть собою. Поэтому прежде всего развивайте собственное самообладание. Твердо решитесь раз навсегда развивать свою добрую силу воли, сдерживать себя неуклонно, выполняйте это решение. Думайте об этом ежедневно утром и вечером. Решите во всем успевать, во всем иметь удачу, любить всех, ко всем относиться благожелательно.

Не думайте, что вы разовьете свою силу воли в день, неделю, две. Всякая способность развивается, растет, как «зерно горчичное». Прodelайте внимательно, добросовестно следующие упражнения, не пренебрегайте их простотой, не критикуйте, — впоследствии увидите пользу их. Возьмите семь листов белой бумаги и напишите на каждый день крупно, разборчиво самовнушение:

**1. Я обладаю сильной, доброй волей. Никто не может противостоять моему влиянию. Я всем желаю только добра. Мне все желают добра.**

**2. Я обладаю сильным, добрым духом. Меня ничто не страшит. Я никому не причиню неприятности. Мне никто не причинит зла.**

**3. Я твердо решил успевать во всем. Я твердо решил любить всех людей. Все окружающие любят меня и желают мне успехов.**

**4. Я решил идти путем правды и добра. Для меня не существует препятствий. Я достигну, чего хочу. Мои желания честны.**

**5. Я вполне владею собой. Ничто меня не взволнует и не возмутит. Я всегда спокоен. Я могу подавлять свои желания, сдерживать себя.**

**6. Я обладаю доброй силой воли. Я могу управлять окружающими присущей мне силой добра и любви. Люди мне любовно подчиняются.**

**7. Я счастлив. Я имею во всем успех. Я полон любви и добра. Все окружающие меня любят. Все клонится к моему благополучию.**

Берите ежедневно по листку, уединитесь и сосредоточенно думайте над тем, что написано, и воображайте себя таковым. Прodelывайте это утром

по пробуждении и вечером перед сном. Днем думайте это же как можно чаще, а еще лучше пишите его много раз. Займитесь так недели две. Затем перепишите все на один лист и прочитывайте уже все ежедневно в течение недели.

Точно таким же способом вы можете делать самовнушение и для развития других качеств, для лечения болезней. Святые люди всех религий с этой целью составляли и читали молитвы, которые оставили и нам. Это те же самовнушения — добрые, возвышенные. И вы можете избрать многие из них и усердно, истинно молиться. Я дал вам примеры, а вы по образцу их изобретайте другие. Вы сами лучше знаете свои недостатки.

## VIII

В этом уроке я дам вам упражнения еще более действенные и плодотворные, чем предыдущие. Возьмите также семь листов на каждый день недели. Напишите на них крупно, четко самовнушения.

**1. Мой дух силен. Моя воля сильна. Я обладаю огромным запасом магнетической силы. Я полон любви и добра.**

**2. Я бесстрашен, смел. Я никогда не упаду духом. Ничто и никто меня не устрашит и не возмутит.**

**3. Я совершенно спокоен и хладнокровен. Я никогда не буду застенчив. Я не буду нервничать при разговорах.**

**4. Я владею собою и своим темпераментом. Я могу сдерживать, обуздывать себя. Ничто меня не взволнует и не раздражит.**

**5. Я буду успевать во всех своих предприятиях. Я никогда не потерплю неудачу. Я достигну всего того, чего захочу.**

**6. Я властвую над окружающими и управляю ими силой добра и любви. Они не могут мне сопротивляться.**

**7. Я счастлив, весел и здоров. Мир прекрасен. Жизнь хороша. Люди добры. Я всех и все люблю. Меня все любят. Слава Богу!**

Ежедневно перед отходом ко сну уединитесь, возьмите чайный гладкий стакан, наполните до краев чистой холодной водой, поставьте перед собой на расстоянии 2-2,5 футов. Сядьте совершенно спокойно, приведите глубокое дыхание раз 14-20, как при подавлении желаний. В комнате должна быть полнейшая тишина. Перед стаканом положите лист с самовнушением.

Смотрите пристально, по возможности не мигая, в воду, в центр стакана минут 5-7; затем внимательно посмотрите на лист, прочтите и запомните самовнушение и смотрите снова в воду, в центр стакана, и интенсивно, сосредоточенно продуцируйте слова самовнушения; рисуйте себя такимым. Если будет клонить ко сну, усните спокойно. Продолжайте сеанс около получаса. По окончании сеанса выпейте воду.

Человеческая мысль подобна электричеству. Когда вы сосредоточенно думаете, глядя пристально в воду, из вашего мозга идет, излучаясь из глаз, мысленный ток и насыщает воду. Выпивая ее, вы воспринимаете и те качества, о которых думали. Поэтому опасайтесь дурно думать над тем, что едите и пьете. Вот почему перед пищей и питьем и предпринимая совершать молитву: в молитве всегда добрые мысли, а следовательно, и добрая сила. Кроме того, самовнушение и само по себе влияет на вас.

Упражняйтесь таким образом недели 2-3. Повторяю, самовнушения можете составлять сами. Так лечитесь и от различных недугов; так уничтожайте дурные привычки и наклонности. Например, вы чувствуете головную боль; напишите: «Головная боль затихает,

проходит; голова моя уже не болит», — упражняйтесь. Или хотите избавиться от лени, напишите: «Я трудолюбив; я люблю работу; в ней мое счастье и удовольствие». Воду всегда выпивайте. Всегда искренно молитесь утром и вечером, перед пищей, питьем и после, перед работой и после.

## IX

Займитесь добросовестно данными вам упражнениями, не пренебрегайте их простотой. Они увеличат вашу силу воли до нежданных вами размеров и разовьют в вас огромный запас магнетической энергии.

Теперь позвольте предложить вам один вопрос: «Верите ли вы в святость освященной воды и в целебные ее свойства?» Если не верите, то советую верить, и почему — сейчас объясню вам. Освящая воду, священник читает молитвы над ней, верующие мысленно повторяют то же. Из мозгов всех присутствующих излучаются сильные мысленные и магнетические токи и насыщают воду. А во всех молитвах заключаются только добрые, возвышенные мысли и пожелания.

Поэтому пейте всегда святую воду с благоговением и верой в ее целебные свойства; вместе с водой вы пьете, воспринимаете и добрые мысли и пожелания



окружающих, положительную магнитическую силу. Нашептанная различными знахарями вода тоже обладает доброй или злой силой, положительным или отрицательным магнетизмом.

Теперь для нас стало понятно многое, чего раньше не понимали. Не правда ли? Основываясь на вышесказанном, я покажу вам, как лечить себя от болезней, развивать в себе хорошие качества и влиять на окружающих посредством так называемого «магнетического тока».

Возьмите сосуд с водой, уединитесь, поставьте перед собой воду, сядьте спокойно; продолжайте дыхательные упражнения. Пристально смотрите в воду, в центр сосуда и интенсивно, сосредоточенно думайте, что вы обладаете магнетической силой, что вода насыщается этой силой. Теперь думайте о том, на кого вы хотите влиять, думайте то, чего вы хотите от него, что ему внушаете. Помните, что вы можете думать только доброе, желать только добра.

Лишь только вы начнете думать и внушать дурное, ваша злая воля и отрицательный магнетизм берут перевес, — и вы становитесь немагнитичными. Поэтому вы будете успевать только до тех пор, пока работает ваша добрая воля. Надеемся, вы поняли и ради своего блага не станете злоупотреблять вашей

силой, внушать ближнему дурное, причинять ему вред.

После сеанса отпейте немного воды (уже по одному этому вы не можете думать дурного над водой), а остальную воду дайте выпить тому, на кого вы хотели влиять, конечно, если это возможно. Но знать об этом должны только вы.

Так вы можете лечить своих домашних и близких от болезней и различных пороков. Так же можно думать и над другими предметами: маслом, вином, хлебом, плодами и т.п., над фотографической карточкой. Думаю, вы вполне поняли дух оккультизма, законы мысли и воли и значение положительной психической силы, добра.

## X

Подавляя желания и упражняясь вышеуказанными способами, вы развиваете бессознательно свою силу воли; но необходимо и сознательное ее развитие. С этой целью я дам вам несколько ценных упражнений, по образцу которых изобретайте сами другие. Теперь вы уже укрепили свою волю и дух, и следующие упражнения не покажутся вам столь трудными, как показались бы раньше. Более трудные отлагайте до времени, пока не почувствуете себя более сильными духом.

1. Если кто оскорбит вас, простите, промолчите, отойдите от него с миром. Забудьте совсем обиду. При случае заплатите добром.

2. Когда вам хочется говорить, заставьте себя молчать. Молчание — сила. Слово — серебро, молчание — золото. Всегда меньше говорите, больше слушайте.

3. Заставьте себя не проронить ни одного слова в течение суток. Повторите это несколько раз. Трудно? Зато сила воли растет и крепнет.

4. Не употребляйте мясной пищи в течение суток ежедневно; потом два дня — среду и пятницу — не ешьте мяса.

5. Назначьте для себя вегетарианское питание на одну неделю, затем на две и т.д. до 6-ти недель.

6. Сутки ничего не ешьте, сутки ешьте, делайте это, пока легко переносится суточный голод. Затем двое суток не ешьте, двое ешьте; повторяйте. Дойдите до 3-4-х суток.

7. Ежедневно ничего не ешьте сутки, например в пятницу. Это очищает организм.

8. Попробуйте переносить суточную жажду. Это труднее. Повторите несколько раз.

9. Попробуйте провести ночь без сна, старайтесь бодрствовать. Временно ослабеете; зато дух крепнет.

10. Прекратите пить чай на месяц, на два и т.д. до полугода.

11. Если курите, то сутки не курите. Повторите несколько раз. Затем не курите двое, трое и т.д. суток — до недели. Теперь бросьте курить на месяц, на два и, наконец, совсем.

12. Если пьете спиртные напитки, то уменьшите количество употребления. Теперь не пейте три дня, неделю, две и т.д. до месяца. Бросьте совсем пить.

13. Постарайтесь обойтись некоторое время без посторонних услуг; делайте все сами. Теперь постарайтесь сами оказывать известное время как можно больше услуг окружающим.

14. Уединитесь на несколько дней от людей; запиритесь в своей комнате, чтобы никого не видеть, даже близких, чтобы вас никто не видел. Думайте о самосовершенствовании.

15. Заставьте себя исполнять неприятные для вас работы добросовестно, с любовью.

16. Не думайте известное время, а лучше всегда, ни о ком не думайте дурно, а о всех хорошо.

17. Не думайте совсем сутки, двое, трое и т.д. о любимом человеке. Вспоминайте любовно о ваших врагах.

18. Воздерживайтесь абсолютно от половых сношений неделю (если вы в браке), затем две, три и т.д. до шести недель.

Повторите это несколько раз в году. Если воздерживаться трудно, больше поститесь и применяйте вышеуказанное дыхание с соответствующим внушением. Помните, что половое воздержание более всего ослабляет волю человека и уничтожает магнетизм.

19. Критикуйте себя, отыскивайте в себе дурные привычки и недостатки и постепенно искореняйте их, но не сразу.

20. Распределите время работы, отдыха, сна, принятия пищи и пр. и исполняйте это распределение. Спите не менее восьми часов.

21. Повторите курс пройденных вами наук. Это освежит и укрепит вашу память. Об этом я подробно поговорю в сочинении: «Развитие и укрепление памяти».

Многие скажут, что это трудно выполнить. Трудно, но не невозможно: невозможного для человека нет, если он захочет. А «под лежащий камень и вода не течет».

## XI

Исполняя добросовестно вышеуказанные упражнения, вы учитесь подчинять самого себя своей собственной воле. Но для большего самоусовершенствования, для достижения большего могущества необходимо уметь подчиняться другой авторитетной высшей воле. Святые подвижники с этой целью

избирали руководителей; в монастырях назначаются послушники. Изберите и вы для себя авторитетного руководителя. Подчиняйтесь его указаниям. Кто не умеет подчиняться, тот не может и властвовать.

Но самой высшей волей для нас является Воля Божия, которая ясно выражена в законоположениях всех религий. Я христианин, пишу эту книгу, главным образом, для христиан и с этим буду согласовать настоящие мои наставления.

1. Прочтите и продумайте внимательно Святое Евангелие и старайтесь поступать по учению Иисуса Христа.

2. Повторяйте пройденный вами курс Закона Божия. Продумайте основательно молитву Господню, Заповеди Закона Божия и Заповеди Блаженства. Попробуйте поступать и думать всегда так, как это требуется в этих великих словах.

3. Читайте жизнеописания святых подвижников и старайтесь подражать им в том, что для вас возможно.

4. Свято исполняйте устав и обряды церковные: соблюдайте установленные посты, посвящайте праздничные дни молитве и служению Богу, делам любви и милосердия.

5. Самым могущественным средством для развития магнетизма личности, силы воли и

мысли служит искренняя молитва. Она развивает сильные положительные мыслительные волны и магнетические токи, которые, окружая человека, препятствуют влиянию на него дурных мыслей, отрицательных токов; она возвышает и укрепляет дух. Вот почему сказано: «Молитесь непрестанно».

В заключение укажу как на сильную магнетическую личность нашего времени на отца Иоанна Кронштадтского, развившего свои силы глубокой верой, молитвой и любовью к ближнему. «Могущий вместить, да вместит».

Последователям других религий скажу: исполняйте свято законы вашей религии; каждая религия заключает в себе много святого, возвышенного. Самыми возвышенными верованиями я признаю индусские; затем идут буддийская религия, иудейство. В них нет правил, исполнение которых ослабляло бы силу воли и лишало человека магнетизма. Не то в магометанстве: нетерпимость к иноверным и многоженство, безусловно, извращают человеческую волю и отнимают у него магнетичность.

Люди! Помните, что вы все дети одного Бога, следовательно, все вы братья. Любите друг друга. Не делайте другим того, что нехорошо для вас. И будет на земле мир и Царство Божие...

## XII

Вы спросите: «Чего же я достигну, подавляя свои желания и упражняясь указанными способами? Стоит ли все это труда?» Да, стоит. Лишь только вы начнете применять мои указания, вы станете замечать в себе явную перемену, а иные замечают ее при одном прочтении этой книги. Вы будете все более и более сознавать свое достоинство и могущество.

После каждого подавления желания, после каждого успешно выполненного упражнения вы будете чувствовать себя все сильнее и бодрее духовно и физически. Отрицательные желания будут все менее и менее беспокоить вас и, наконец, совсем оставят. Вы будете становиться все уравновешеннее, бесстрастнее. Это не должно вас пугать, ибо вы будете чувствовать себя все счастливее и довольнее: чем меньше желаний у человека, тем он счастливее.

Вы ясно заметите перемену в отношениях к вам окружающих. Вами будут интересоваться, вас будут любить и уважать. Будут с удовольствием слушать ваши беседы; но не говорите много. Будут восхищаться вашими способностями и знаниями; но берегитесь лесть и тщеславия. Будут у вас и враги; но меньше, чем друзей. Относитесь и к ним с любовью



и уважением, обратите и их вашей силой доброй воли в друзей. Верьте, что и этого достигнете. Будьте только терпеливы. Прощайте обиды.

В вас произойдет значительная физическая перемена. Осанка станет бодрее, увереннее, цвет лица светлее, здоровее, взгляд яснее, привлекающее, более блестящий, голос звучнее, приятнее, мелодичнее. Словом, в вас будет развиваться какая-то неуловимая прелесть, симпатичность, которая будет производить впечатление на окружающих более всякой красоты. Примечайте и убедитесь. Но не забудьте: не возгордитесь, сразу лишитесь огромной части магнетичности. Сознавайте, что вы еще далеко не совершенны. Поднимайтесь выше.

Итак, благодаря неустанной работе над собой, ваша наружность, поведение, психический строй, характеризуются. То, чего вы раньше так страстно желали и не получали, теперь легко достигается вами! Вы приближаетесь к счастью.

Но не желайте многого, помните, что, удовлетворяя желания, которые, по большей части, отрицательны, вы расходуете энергию. Все придет само собою. «Ищите прежде Царствия Божия и Правды Его, — и все остальное дастся вам». Думайте

только о самоусовершенствовании, — все необходимое для вашего благополучия дастся вам. Сохраненная вами при подавлении желаний энергия привлечет к вам желаемые блага, любовь и уважение окружающих.

Но будьте осторожны. Не давайте никому повода видеть сразу перемену в вас, пусть это происходит незаметно, постепенно. Никому ни слова не говорите об изучении вами личного магнетизма, о прodelываемых вами упражнениях. Не ищите любви, симпатии и уважения. Храните свои и чужие тайны. Будьте молчаливее. Не сообщайте никому о своих удачах и неудачах, не жалуйтесь на судьбу или окружающих. Будьте терпеливы. Вспомните терпение Иова. Каковы были результаты?

Скрывайте ваши страдания. Будьте всегда спокойны и уверены в успехе. Все будет хорошо. Сохраняйте для себя свои знания, а не разбрасывайте их по сторонам бесплодно: берегитесь, повторяю, тщеславия. Берегитесь утраты собранной магнетической энергии.

### XIII

Необходимым условием для развития личного магнетизма является здоровье. Без хорошего здоровья вы ничего не достигнете. «Mens sana in corpore sano» — «В здоровом теле — здоровый

дух». Слабость тела ослабляет дух. В одном из следующих моих сочинений я подробно изложу о физическом благосостоянии человека по философии йогов, а здесь ограничусь только краткими, но ценными указаниями.

Вставайте всегда в определенный час, например в 6 часов утра. Сейчас же займитесь минут 10 физическими упражнениями, гимнастикой по какой-либо системе. Затем вымойте лицо и все тело чистой холодной, комнатной температуры, водой с мылом, сухо вытрите. Массируйте, растирайте тело руками минут 10. Оставайтесь в комнате раздетым минут 15-20, но будьте в движении; летом при открытых окнах не бойтесь простуды.

Займитесь глубоким дыханием, как это делали при подавлении желаний. Подробно о гимнастике, массаже и дыхании я буду говорить в третьей части курса «Целебный магнетизм». Всегда чистите зубы утром, вечером и после пищи. Соблюдайте во всем строгую умеренность.

Ешьте ни много, ни мало и только тогда, когда чувствуете действительно голод. Как можно лучше пережевывайте пищу, этим вы облегчаете работу желудка. Избегайте жирного мяса, свинины, теплых и сладких пирогов. Пойбольше ешьте плодов, фруктов, но зрелых. Не привыкайте к лакомствам.

Пейте возможно больше чистой холодной (12°C) сырой воды, если нет опасности заразиться. Взрослому человеку следует выпивать в сутки около 4-4,5 бутылки воды небольшими порциями, например приблизительно по полстакану через каждые полчаса; пейте маленькими глотками. Чай и кофе пейте по возможности меньше и не крепкие, спиртных напитков совсем не пейте. Не курите: это у вас отнимает много магнетизма.

Работайте и отдыхайте в меру. Работайте сосредоточенно, не торопясь. «Все, что вы делаете, пусть будет для вас самым важным на свете, пока вы это делаете». От этого крепнут ваши мысли и воля. Давайте себе иногда абсолютный отдых: лежите спокойно сутки, возможно меньше двигаясь и ничего не думая важного, конечно, когда это возможно. Это укрепляет нервы.

Заботьтесь, чтобы в вашей квартире как можно чище был воздух: чаще проветривайте ее. Чаще бывайте на воздухе. Дышите всегда носом при закрытом рте, медленно и глубже. Не бойтесь солнца. Пусть оно обдаст вас своими живительными, благотворными лучами и дает вам магнетическую энергию. Оно — источник жизни на земле. Принимайте, когда возможно, солнечные ванны минут 20-25, прикрыв голову чем-либо белым.

В летнее время, когда сухо и тепло, хотя бы часа по два в сутки ходите босиком. Купайтесь; содержите тело в чистоте, но избегайте горячих ванн и бани. Ложитесь спать в определенный час, например в 10 часов вечера, и спите не менее 8 часов. Заботьтесь и ночью о чистоте воздуха, не курайте; спите с закрытым ртом, приучите себя к этому. Будьте всегда спокойны духом.

#### XIV

Далее, при личном влиянии огромную роль играет внешность человека, его голос, и речь, и взгляд. Я советую вам избегать крайностей, держитесь середины: не будьте неряшливыми, небрежными, но вместе с тем следите, чтобы ваш костюм не бросался в глаза своей модностью, вычурностью. Чтобы все было прилично, красиво, но просто. Следите за чистотой сапог и ботинок. Держите голову в порядке. Не раздушивайтесь. Белье должно быть всегда чистое: нечистоплотность парализует магнетичность. Следите за ртом и зубами, чтобы не было неприятного, отталкивающего запаха.

Ваши манеры должны быть приятны. Будьте всегда сдержанны, любезны, но не легкомысленны, вежливы и внимательны к собеседникам. Не вступайте в споры, не раздражайтесь,

не навязывайте своих мнений и взглядов другим. При разговоре не размахивайте руками, меньше жестикулируйте. Обращайтесь со всеми смело, открыто, доброжелательно и, главное, честно. Уважайте себя и других.

Когда говорите, будьте серьезны, не смейтесь без причины. Говорите обдуманно, громко, ясно, отчетливо. Выработывайте красивую, смелую, убедительную речь. Упражняйтесь ежедневно в этом по полчасу. Уединитесь куда-либо. Обдумайте, что говорить. Вообразите перед собой одного или нескольких слушателей и начните серьезно говорить. Следите за каждым словом, каждой мыслью, как будто перед вами действительно есть целая аудитория. Так упражнялись лучшие ораторы, артисты и лекторы.

Когда говорят вам, слушайте внимательно и вида не показывайте, что вам надоело слушать. Учитесь слушать и молчать. Но не подчиняйтесь влиянию собеседника. Если надо сказать «нет», говорите смело, но ласково и вежливо. Никогда ни о ком не говорите дурно, даже о том, кто по положению много ниже вас: вы унижаете себя. «Не судите, и не будете судимы». Избегайте повторять один и тот же разговор. Старайтесь быть всегда веселым и жизнерадостным. Говорите всегда оживленно, но просто, без «умствований».

Научитесь при встрече пожимать руку крепко, мужественно, чтобы в вашем рукопожатии чувствовалась симпатия, дружба, благорасположение. Крепко захватывайте руку, но не больно, дружески тряхните ее сверху вниз, помня при этом, что из вашей руки, ваших пальцев излучается магнетизм, при помощи которого вы влияете на того, с кем встретились.

Смотрите прямо в лицо собеседнику, между глаз, в центр переносицы твердым, так называемым магнетическим взглядом, думая: «Я вам симпатичен». Поймите силу человеческого взгляда. Кто не знает ее! Глаз — могущественное орудие для воздействия на окружающих. Укротители зверей влияют на них своим взглядом. Змеи очаровывают взглядом свою жертву.

А какую силу имеет взгляд над дикарями! Глаза — зеркало души.

Говоря о научных основаниях признания магнетизма, я высказал, что более всего излучается магнетической энергии из глаз, что доказано путем фотографирования. Да, это верно. Мы часто читаем мысли друг у друга по глазам, по глазам определяем характер. «Влюбленные разговаривают глазами». Глаза влияют физически и психически. Из них излучается магнетизм и мыслительные волны. Развивайте же в себе магнетический могучий взгляд.

#### XV

Чтобы иметь магнетический взгляд, его необходимо вырабатывать при помощи особой гимнастики глаз. Берегите глаза от пыли. Не переутомляйте их. Не читайте при ходьбе и езде. Берегите от сильного света. При разговоре старайтесь стоять спиной к свету и всегда смотрите собеседнику между глаз, в центр переносицы. Займитесь старательно следующими упражнениями. Не спешите.

1. В продолжение дня как можно чаще раскрывайте широко свои глазные веки.

2. Смотрите чаще острым пронизательным взглядом, не мигая, на очень отдаленные точки, звезды и т.п.

3. Встаньте спиной к стене; теперь, не двигая головой, бегайте взглядом по противоположной стене, рисуйте глазами различные фигуры: треугольники, прямоугольники, круги, звезды, кресты и т.п. Лишь только глаза начнут уставать, прекратите. Повторяйте ежедневно.

4. Возьмите квадратный листок белой бумаги; сделайте на нем очень черный круг-точку величиной в двугривенный. Прикрепите к стене на уровне ваших глаз. Встаньте на расстоянии 1,5 аршин от него. Теперь вращайте голову во всех направлениях, не отрывая взгляда от черной точки. Как начнете уставать, прекратите.



5. Прикрепите тот же листок к стене на уровне ваших глаз в сидячем положении. Поставьте стул на расстоянии от стены 3 - 3,5 аршин. Сядьте против точки совершенно спокойно, чтобы ни один ваш мускул не дрогнул. Смотрите в точку не мигая, твердо, решительно 1 минуту (считая до 100). Минуту отдохните и снова смотрите 1 минуту. Повторите это 5 раз. Прodelывайте это три дня утром и вечером.

6. Прикрепите бумажку к стене и поставьте стул, как в упр. 5. Передвиньте точку вправо на 1,5 аршина и прикрепите ее. Сядьте на стул и смотрите прямо перед собой в то место, где раньше была точка. Теперь, не поворачивая головы, переведите глаза вправо на точку и пристально смотрите, как в упр. 5, до 5-ти раз по 1 минуте. Прodelывайте 3 дня по 2 раза.

7. Это упражнение подобно 6, только смотрите не вправо, а влево до 5-ти раз по 1 минуте. Прodelывайте и его 3 дня. После упражнения всегда промывайте глаза холодной водой. Теперь упражняйтесь три дня так: смотрите прямо 3 раза по 1 минуте, вправо и влево по столько же.

8. Теперь увеличьте время. Смотрите прямо 2 раза по 2 мин., вправо и влево по столько же. Прodelывайте это ежедневно по 2 раза дня 3 - 4. Затем

увеличьте время еще: 2 раза по 3, по 4, по 5 минут. Потом смотрите прямо, вправо, влево по 6 - 10 минут. Увеличивайте время на 1 минуту дня через 3 - 4. Не спешите, не переутомляйтесь.

9. Наконец, самое важное упражнение. Сядьте спокойно, поставьте перед собой зеркало и смотрите на свое отражение в центр переносицы, сколько можете, не мигая. Отметьте время. Через каждые 3 - 4 дня увеличивайте время на 1 минуту и дойдите так до 15 минут. Смотрите всегда твердо, не мигая. Конечно, этого достигнете не скоро, но достигнете.

Всегда, когда смотрите, думайте сосредоточенно: «Я обладаю могучим магнетическим взглядом и сильной волей». Таким способом можете внушать себе, что угодно. Помните, что мысль подобна электричеству и лучам света. Из вашего мозга идет к зеркалу ток и, отражаясь от зеркала, снова возвращается к вам и влияет на вас.

Следите за изменением, благодаря упражнениям, выражения ваших глаз. О дальнейшем развитии взгляда я буду говорить в IV части курса «Гипнотизм и внушение». Не пройдите мимо упражнений взгляда: они играют очень важную роль в развитии магнетичности, и гипнотизировать без них вы не сможете.

## XVI

Наконец, для полного развития магнетизма личности необходимо выработать самоуверенность, веру в свои силы и способности, доверие к самому себе. Кто сам не верит в себя, в того другие и подавно не поверят. Подумайте, ведь вы делаете одно дело, следовательно, сумеете делать и другое, только стоит взяться.

Говорите чаще себе: «Я верю в себя, верю в свои силы и способности. Я могу, и хочу, и достигну, чего хочу». Нет того, чего не достиг бы человек при сильном желании, непоколебимой уверенности в успехе и твердой решимости достигнуть желаемого во что бы то ни стало. Но работайте. Будьте терпеливы, разовьете настойчивость. Будьте настойчивы, — разовьется энергия.

Тех людей, которые добиваются успеха во всех своих стремлениях, называют обыкновенно счастливыми. И верно. Счастье человека заключается в успехах во всех его делах. Такой человек достигает всего — богатства, славы, власти, почета, любви и т.п. Успех же человека зависит всецело от его личных качеств, а качества эти вырабатываются точным выполнением законов личного магнетизма. Поэтому выполняйте их строго.

Говорят, что упорный труд ведет к успехам. Не совсем верно. Есть труженики, которые работают день и ночь и терпят, однако, во всем неудачи. Разумное отношение к делу ведет к успеху. У всех людей есть такие обязанности, которые исполняются неохотно. Приучите себя такие обязанности исполнять с любовью. «Не откладывайте на завтра того, что можете сделать сегодня». Для каждого дня довольно своих забот. Беритесь всегда за более трудное, а потом уже за легкое. Упорно стремитесь к своей цели. Не удается так, поступите иначе. Наконец найдите верный и легкий путь. Подумайте, как работали изобретатели. Читайте биографии людей успеха и сильной воли. Учитесь у них.

Отгоняйте от себя уныние и страх. Будьте смелы, решительны, не бойтесь никого и ничего. Если вы правы, то никакие громы и молнии не повредят вам. Скажите себе: «Я смел. Я ничего не боюсь. Я не знаю страха. Никто не повредит мне». А когда вами овладеет минутное волнение и опасение чего-либо, проделайте вышеуказанное дыхание и почувствуете себя бодрым и смелым. Бояться следует только одного — возмездия за свои недобрые мысли и деяния. Поэтому избегайте, не совершайте их.

В заключение опять повторяю: не будьте себялюбивы. Себялюбие — мать пороков; оно родит все другие. Внушайте себе любовь к окружающим. Ложась спать, закройте глаза и думайте, но не машинально: «Я буду со всеми любезен и приветлив: я буду всех людей любить, меня будут любить все окружающие». Думайте это, пока не уснете.

Проснувшись утром, повторите то же и решите выполнить это в продолжение дня. Будьте со всеми ласковы. Вы знаете, что ласковый взгляд нередко спалал людей от тяжких преступлений — убийств и самоубийств и т. п. Вспомните, как Христос относился к грешникам. Как вы относитесь к окружающим, так будут относиться и к вам. «Какою мерою мерите, такую возмерится и вам».

## XVII

Надеюсь, что вы следовали всем моим наставлениям и, благодаря этому, развили в себе достаточный запас магнетизма; я укажу вам, как пользоваться этой силой с практическими целями, применяя ее активно. Хотя должен вас предупредить, чтобы вы по возможности меньше активно применяли эти силы, ибо при этом расходуется больше, чем следует, энергии. Личный магнетизм сам по себе,

помимо вашей воли, помимо вашего активного желания производит влияние на окружающих. Святые люди всячески старались избегать славы, известности, почта, удалялись в пустыни, — однако к ним стремились с открытою душой целые толпы почитателей.

Однако, считаясь с вашими желаниями, я отмечу несколько способов активного направления силы. Некоторые вы уже знаете. А вот другие.

1. Уединитесь в свою комнату. Должна быть полнейшая тишина. Сядьте спокойно: отбросьте все мысли, кроме выражающей ваше желание. Напишите эту мысль кратко, но ясно и четко. «Например: «Я желаю, чтобы N забыл нашу ссору и был расположен ко мне». Теперь сосредоточенно думайте это минут 20-25, воображая, что ваше желание исполнилось. При надобности повторите. Но никогда не желайте во вред ближнему — желание не исполнится, и результат будет обратный.

2. Уединитесь. Лягте на кровать на спину, чтобы позвоночный столб был на одной прямой; подушки уберите. Минут 5 лежите спокойно, сосредоточившись на мысли, выражающей ваше желание. Теперь начните медленно и глубоко дышать и продолжайте думать то же самое. Дышите так минут 10 - 15.

Конечно, вы понимаете, что дыханием вы возбуждаете солнечное сплетение, а ваша мысль направляет возбужденную магнетическую энергию, куда следует.

3. Если вы находитесь в обществе лица, на которое хотите влиять, то при случае смотрите ему в лицо, между глаз, в центр переносицы и думайте: «Вы сделаете так, как я хочу». Внушайте мысленно ему ваше желание, повторяйте много раз. Если он стоит к вам спиной, смотрите пристально ему в затылок и внушайте, но незаметно.

4. Самым же действенным способом я признаю искреннюю молитву: в ней вы не можете никому вреда. Уединитесь и молитесь. Просите Бога о ниспослании вам желаемого блага. Будьте уверены, что получите, и получите. «Просите — дастся вам». Не думайте, что вы не достойны: Христос выслушивал хананейку и давал ей просимое. Даст и вам, только просите с верой.

## XVIII

Приобретая эту книгу, вы, вероятно, думали, что всего этого достигнете сразу, а теперь видите, что на это требуется время, и немало времени. Конечно, одни все это усвоят скорее, другие медленнее. Но без работы вы не достигнете ничего, помните.

А теперь, как дружественно мы встретились, так и расстанемся друзьями до нового свидания. Желаю вам успехов в этих великих науках и в жизни. Желаю, чтобы вы прониклись духом этого учения, любили жизнь, людей, себя и все окружающее.

Если что-либо угнетает, печалит вас, забудьте. Мир так прекрасен. Все пройдет. Одна истина останется вечной. Когда чувствуете себя несчастным, подумайте, что есть несчастнее вас, и пожалейте тех, — и станет на душе легко и весело. Простите, друзья. Будьте здоровы и счастливы!

## Часть II СИЛА МЫСЛИ И ВОЛИ

*Да не входят в сердца ваши помышления злые.*

*Как человек думает, таков он и есть.*

Книга «Личный магнетизм» указала вам путь к развитию вашего магнетизма, силы не индивидуальной, а эта книга даст возможность развить и индивидуальные ваши силы — силы мысли и воли, пользуясь которыми вы сможете давать активное направление вашему магнетизму. Но не смешивайте силу



мысли с магнетизмом. Это — совершенно отдельные агенты нашего «Я» и могут действовать каждый самостоятельно, хотя, по большей части, действуют совместно: магнетизм управляется мыслью, ибо он более материальная, повторяю, не индивидуальная, неразумная сила, а мысль — сила более тонкая, менее материальная, разумная, приближающаяся к духу. Дух же управляет мыслью при посредстве воли, которая есть его проявление.

«Мысль — мать всех поступков, всех действий, всех наших мускульных движений». «Всякому малейшему физическому действию человека предшествует мысль». Хорошие, здоровые мысли порождают такие же поступки и действия и наоборот. Поэтому развивайте в себе хорошие, добрые, здоровые мысли.

Особенно важно воспитать, развить и укрепить в себе три мысли:

1. *«Я могу, и хочу, и достигну, чего хочу».*
2. *«Я бесстрашен, я ничего не боюсь».*
3. *«Я люблю всех людей, ибо все люди добры».*

Повторяйте чаще и чаще эти три мысли, и они проявятся в ваших действиях и поступках, а это поведет вас все выше и выше по жизненной лестнице к успеху и счастью.

Некоторые люди воспитывали в себе первую мысль, но забывали две последних; иные развивали первые две, но упускали из виду третью, и поэтому они или не достигали успехов, или достигали таковых, но скоро падали с самой высокой ступени лестницы. Помните же все три мысли. А теперь с Богом за дело!

## I

Человеческая мысль, как и магнетизм, подобна электричеству, и управляется она если не теми же, то тождественными законами. Каждая созданная нашим умом мысль есть большей или меньшей напряженности сила. Степень силы мысли зависит от того, как она создается нами.

Если мы думаем слабо, вяло, нерешительно, неуверенно, то и сила нашей мысли будет такова же, почти ничтожна. Если же мы думаем сосредоточенно, не уклоняясь в сторону, твердо, энергично, настойчиво, то сила нашей мысли будет могущественна и всегда исполнит свое назначение, достигнет своей цели.

Когда человек думает, то от него исходит, как лучи света от солнца, неуловимый, невидимый поток энергии, который и производит большее или меньшее воздействие, влияние на окружающих. Причем, повторяю,

сильная, мощная мысль производит могущественное влияние, а слабая мысль почти бессильна и никакого влияния на окружающих не производит, а иногда возбуждает как раз обратное тому, чего желал мыслящий субъект.

Поэтому развивайте в себе сильные, мощные мысли. «Вложите в ваши дела, в вашу речь всю вашу душу, вашу твердую волю — и вас поймут, на каком бы языке вы ни заговорили, вам будут повиноваться, идти за вами. Помните, слова в речи имеют второстепенное значение; главное — мысль, сила мысли и воли, напряжение, вложение души в вашу речь. Такая речь творит чудеса; она как бы сковывает слабых мыслящих людей и подчиняет их сильнейшей воле».

Вот почему проникнутые духом своей религии миссионеры достигают часто таких успехов среди язычников, язык которых для них малопонятен; вот почему святые мученики своими краткими незамысловатыми речами обращали ко Христу целые тысячи. Вспомните проповедь апостолов по сошествии на них Духа Святого. Каковы результаты? Их поняли люди «всех наречий». Говорите так и вы.

Из физики известно, что все пространство вселенной наполнено тончайшей, всепроникающей

материей, называемой эфиром. Когда человек думает, то в известных комплексах мозговых клеток происходят неуловимые движения, которые производят вибрация, колебания эфира. Эти колебания эфира волнообразно распространяются в пространстве. Они касаются мозга окружающих и производят в мозговых клетках те же движения, которые происходили в мозгу создателя мысли. А одинаковые движения одинаковых мозговых клеток производят и одинаковые мысли.

Конечно, чем дальше распространяются эфирные волны, произведенные нашими мыслями, тем они становятся слабее. Поэтому на более близком расстоянии мы можем сильнее влиять на окружающих, хотя для силы мысли нет никаких преград и расстояний. Она, как электричество и луч света, проходит тысячеверстные пространства беспрепятственно и иногда мгновенно.

Повторенная неоднократно мысль производит более сильные волны эфира и, следовательно, более влияет на окружающих. Часто слабая мысль, повторенная много раз, производит действие сильнее, чем мысль могучая, но неповторенная. Поэтому думайте чаще над тем, чего вы хотите, думайте основательно, сосредоточенно.

Далее, мысль, направленная на один объект, производит более могучее действие, чем разбрасываемая на много предметов. А потому думайте только о том, чего хотите достигнуть, отбросив все второстепенное в сторону. Изучите свойства мысли; поймите их действие, усвойте законы и неуклонно исполняйте их.

## II

Итак, во-первых, мысль есть сила, энергия, подобная электричеству, но более тонкая и более могущественная, и, как электричество при беспроволочном телеграфировании, она передается через какое угодно пространство от одного человека к другому. Таким образом один человек может мысленно влиять, воздействовать на другого.

Во-вторых, мысль, как сказано в первом уроке, производит волны эфира или так называемые мыслительные волны; последние создают в окружающих те же мысли, которые рождаются в нашем мозгу. Поэтому, как думаете вы о себе и других, так будут думать о вас и окружающие.

В-третьих, мысль обладает свойством притягивать другие подобные мысли. Боязливая мысль притягивает к себе такие же другие мысли боязливых людей, и запас силы ее

увеличивается; смелые мысли притягивают к себе таковые же и т.п. Вы идете темной ночью в глухой незнакомой местности, идете смело. Вдруг явилась у вас маленькая боязливая мысль. Смотрите, как быстро она разрастается больше и больше. Вам уже страшно, вы не можете преодолеть этого страха. Почему? Потому что, лишь только у вас явилась мысль страха, к ней устремились мыслительные волны всех боязливых людей. Поэтому всегда отгоняйте от себя страх, не запасайте силы боязливых мыслей.

Возьмем еще пример. Вы подумали о ком-либо с ненавистью и не отогнали этой мысли. Ваша мысль вместе с чувством ненависти стала быстро-быстро разрастаться и отравлять вашу душу. Почему? Потому что ваша мысль ненависти притянула мысли других ненавидящих людей, через это значительно усилилась, затем достигла того, о ком вы так дурно думали, и произвела в нем такую же мысль; он к вам относится теперь уже с ненавистью, если не умеет искоренить этих мыслей. Его мысли влияют уже на вас и еще более усиливают вашу ненависть, которая снова воздействует на него и т.д. Ненависть разрастается все больше и больше. Искореняйте же мысли ненависти.

Так же обстоит дело и с другими мыслями. Любовь вызывает любовь, печаль возбуждает печаль, на обман отзываются недоверием. Поэтому всячески отгоняйте от себя дурные, вредные для вас и окружающих, нездоровые мысли. Подробнее об этом будем говорить в следующих уроках.

В-четвертых, мысль обладает свойством привлекать и отталкивать окружающих, как и магнетизм и по тем же законам, только с большей силой: добрые, полезные мысли привлекают, к нам ближних, а злые, вредные отталкивают. Посему воспитывайте в себе добрые, полезные мысли и искореняйте злые, вредные. «Выпалывайте чаще ваш духовный мыслительный сад».

В-пятых, мысль влияет не только на окружающих, но и на нас самих. Всякая наша мысль оставляет более или менее глубокий след не только в духовном строе человека, но и на физическом его облике. Если вы задумаетесь, это сейчас же отразится на вашем лице, рассердитесь — то же самое; при веселых мыслях у вас и соответствующее выражение лица.

Если вы часто сердитесь, бываете не в духе, то на вашем лице все чаще и чаще появляется неприятное, злое выражение; в конце концов это выражение становится уже привычным,

постоянным. Вот почему по физиономии человека всегда можно определить его характер, что он чаще всего думает, как смотрит на жизнь и окружающих. Наружность человека всегда соответствует его внутреннему содержанию. Но не подумайте, что я говорю об одежде или красоте, как ее многие понимают. Каждая мысль на лице вашем оставляет известный след, отпечаток. Поэтому не думайте дурно: окружающие будут читать это по вашему лицу.

## III

Мысли могут быть, как и магнетизм, положительными, добрыми, полезными для нас и окружающих и отрицательными, злыми, вредными. Положительные мысли иногда называются позитивными, а отрицательные — негативными.

Хотя от природы все существа разумные наделены способностью отличать добро от зла, но не все, однако, люди одинаково понимают их. Спросили у одного индейца: «Что — добро, и что — зло?» Он ответил: «Если я украду у соседа жену — это добро, а если он у меня — это зло». Так многие и думают.

Помните, что худо для вас, то нехорошо и для другого. Не делайте, не желайте, не мыслите даже другому того, чего не хотите себе. Теперь вы знаете



законы мысли; исполняйте же их, если хотите быть счастливым, здоровым, богатым, любимым и во всем успевать.

Положительные мысли производят и в окружающих вас так же мысли и привлекают их к вам, а отрицательные действуют обратно, отталкивают от вас ближних. Для вас приятнее и полезнее быть привлекательными, поэтому развивайте в себе только положительные притягательные мысли, которые совместно с вашим положительным магнетизмом дадут вам такое могущество, о каком вы и не мечтали.

Вырывайте с корнем все отрицательные мысли, таковы: ненависть, страх, печаль, гнев, недовольство, обиды, зависть, недоверие и т.п. Замените их любовью, смелостью, радостью, спокойствием, довольством, доброжелательством и т.д. Как думаете вы о других, так думают о вас другие. Как думаете вы о себе, так думают о вас и окружающие. Поэтому думайте о себе и о других только позитивно, положительно.

Вы не любите других или думаете, что вас не любят окружающие, — и вас не будут любить. Вы боитесь всех и всего — и вас будут устрашать. Вы не верите в свои силы — и вам не будут доверять. Вы не желаете никому добра — и вам его не пожелают.

Навстречу каждой вашей мысли стремятся мысли окружающих и увеличивают силу ваших мыслей.

Никогда не думайте: «я не могу»; все будут думать, что вы не можете. Думайте всегда: «я могу и я хочу и достигну, чего хочу». И действительно сможете сделать все. Посмотрите на подвиги человеческой мысли и ума. Какие чудеса совершаются нами! И совершают их люди такие же, как и вы. Скажете: «нет, эти великие люди» — да, они стали великими, потому что захотели быть таковыми, но были они такими же, как и вы: рождаются все «маленькими» людьми.

Не забывайте, что мысли влияют на вас самих — на ваш дух и тело. Каковы мысли — таков человек. Известны случаи, что увлекающиеся и неутомимо читающие «уголовные» романы становились впоследствии преступниками. Поэтому избегайте книг, наполненных отрицательными мыслями.

Отрицательные мысли — духовный яд, а положительные — противоядие. Известный американский профессор Гатес на основании химических анализов пота, крови, слюны говорит, что мысли ненависти, зависти, страха, печали и т.п. возбуждают в нашем организме опасные химические процессы, которые вредно, самым пагубным образом влияют на наше здоровье.

Наоборот, мысли любви, доброжелательства, радости и т.п. улучшают психическое состояние и благотворно влияют на организм.

Следовательно, отрицательные мысли отравляют организм, положительные — оздоравливают. Вот почему и следует любить ближнего как самого себя, ибо, в сущности, любя окружающих, мы любим себя, желаем себе добра, благополучия. Выработывая в себе положительные мысли, вы развиваете в себе такой же магнетизм и добрую силу воли, ибо прежде чем думать хорошо, нужно хотеть так думать.

Таким образом, при позитивном мышлении развиваются все три агента вашего могущественного «Я»: личный магнетизм, сила мысли и сила доброй воли. Мысль — начало всего. Всем вашим действиям, поступкам, как я уже говорил, всегда предшествует мысль. «Мысль воплощается в действия».

#### IV

Далее, мысли бывают активные и пассивные. Под активными мыслями разумеются такие, которые производятся волевым усилием мыслящего лица и все время находятся под управлением воли; а пассивные мысли являются без всякого волевого усилия с вашей стороны и не управляются волей,

идут и «расплываются», как и куда хотят. Эти мысли часто создают «воздушные замки» и несбыточные мечты. Создатель их не только не управляет ими, а сам им всецело подчиняется и не может избавиться от них.

И беда, если пассивные мысли вместе с тем и отрицательные. Они растут, растут... стремятся, никем не управляемые, к выполнению и часто доходят до такой степени, приобретают такую силу, что обладатель их не может уже избавиться от них и гибнет. Это так называемые навязчивые идеи. Бойтесь их. Не развивайте в себе пассивных отрицательных мыслей. Строго следите за этим. Каждую мысль контролируйте, подчиняйте вашей воле, управляйте ею. Да и положительные пассивные мысли ничего полезного не приносят: они только развивают фантазию и всегда, при удобном случае, переходят в отрицательные.

Совсем не то представляют активные мысли. Они, будучи управляемы вашей волей, сосредоточиваются вокруг одного объекта, устраняя другие нежелательные мысли, и мощно влияют на вас самих, на окружающих и на обстоятельства жизни. Только активные и притом положительные мысли могут сделать вас могущественными. К развитию их вы и должны

стремиться. В этой книге я укажу всевозможные средства к осуществлению сего.

Активные мысли всегда есть ваше собственное создание, производятся вашим умом; пассивные же часто по законам передачи мысли воспринимается вами от окружающих, приносятся извне, создаются умами других. Поэтому, давая волю пассивным мыслям, вы постепенно делаете ваш мозг и вашу психику более и более способными к восприятию чужих мыслей, к подчинению воле других, а ваша собственная сила воли, благодаря этому, ослабляется. В конце концов доходит до того, что вы не в состоянии создавать своих собственных мыслей и пользуетесь только чужими, «наносными». А это ужасно: человек не хочет думать так, а думается...

Когда вы думаете активно и положительно, то ваша мысль влияет на объект мышления:

- 1) *своей динамической, подобной электричеству, силой;*
- 2) *силой мыслительных волн, приведенных в движение вашим умом;*
- 3) *притягательной силой мысли;*
- 4) *активным направлением вашего магнетизма;*
- 5) *хотением достигнуть желаемого, т.е. силой воли.*

Возьмем пример. Вы усвоили законы положительных и отрицательных сил и достаточно развили в себе первые. Теперь вы хотите повлиять на некоторое лицо, чтобы оно помогло вам в известном деле. Вы думаете об этом активно, положительно. Ваша мысль, как электричество или луч света, бежит к тому лицу и влияет на него; мыслительные волны производят в его мозгу мысли, подобные вашим, благоприятствующие вам; притягательная сила мысли и ваш магнетизм привлекают, располагают его к вам, а ваше хотение, воля воздействуют на его волю. Он как бы добровольно исполняет ваше желание.

Но всегда помните законы возмездия, законы добра и зла. До тех пор, пока вы будете желать не во вред другим, вы будете пожинать успех; лишь только вы уклонитесь от пути правды и добра — будете терпеть неудачу за неудачей. «Да не входят в сердца ваши помышления злыя». Каждую вашу малейшую мысль подчиняйте контролю воли; изгоняйте все отрицательные, нежелательные для вас мысли. Научитесь менять таковые, как платья.

## V

Объем и назначение книги не позволяют мне вдаваться в теоретические доказательства силы

мыслей и передачи их на расстоянии. Психические науки сделали в этом отношении большой шаг вперед. Известными учеными производилось немало опытов передачи мысли. Немало работало и работает в этом направлении лондонское Общество психологических исследований. И все опыты как нельзя лучше доказали существование телепатии.

Я только останавливаю ваше внимание на некоторых фактах из вашей собственной жизни, которые докажут вам, что действительно нечто такое существует. Вы идете по улице, впереди вас на расстоянии нескольких шагов идет неизвестный вам. У вас является мысль: «Кто там идет?» Он немедленно поворачивается к вам.

Вы вдали от дома, где остались близкие и дорогие для вас. Вот вы чувствуете какую-то непонятную грусть и вспоминаете о ком-либо из домашних. Через некоторое время оказывается, что с тем произошло что-то неприятное.

Впереди вас в театре или где-либо еще сидит человек. Посмотрите ему в затылок и подумайте настойчиво, чтобы он посмотрел на вас. И он это исполнит, если вы умеете думать сосредоточенно.

Вы очень любезны с человеком, но в душе что-то имеете против него, хотя ничем не

выказываете этого. Однако он поймет, что вы неискренни, «прочтет» ваши мысли и чувства», — поверьте. Понаблюдайте и убедитесь.

А теперь я сообщу вам нечто более интересное. Мысль — не только сила динамическая, производящая колебания эфира, она есть реальная вещь; мысль материальна. «Мысли суть вещи» — говорит Мельфорд. Когда мы думаем, то от нас распространяются вибрации тончайшей субстанции, тончайшей материи, которая так же реальна, как газ или пар. Субстанция эта часто остается на месте на долгое время, иногда на многие-многие годы, пропитывается, так сказать, собою воздух.

Вредные, ядовитые газы вредно влияют на нас, отравляют нас. Так, например, в помещении, где много углекислоты, живое существо задыхается. Точно так же и вредные, злые мысли вредно отражаются на нас, отравляют нас. В зданиях, где были тюрьмы, в жилищах разбойников и других злых людей, на местах различных преступлений люди чувствуют какой-то безотчетный страх, что-то гнетущее, неприятное, хотя бы и не знают, что это «место нечистое».

Почему? Потому что жившие здесь или совершавшие преступление люди были полны



злых помыслов; от них распространялась субстанция злых, вредных мыслей и насыщала собою воздух. Вы вдыхаете, так сказать, эту субстанцию и отравляете свой дух и тело.

Наоборот, в храме, доме молитвы, жилищах святых человек чувствует себя так прекрасно, испытывает какое-то непонятное блаженство, спокойствие: эти места наполнены субстанцией добрых, благотворных мыслей молящихся.

Поэтому и хорошо делают, что на так называемых «нечистых» местах и в «нечистых» домах и других зданиях, где произошло какое-либо преступление, совершают молебствия: субстанция добрых мыслей, заключающаяся в молитвах, парализует силу злых. Совершайте молебствия и вы, когда занимаете новую квартиру, ибо, быть может, она наполнена субстанцией недобрых мыслей.

Избегайте пребывания в обществе недобрых людей, ибо их мысли, их магнетизм насыщают окружающий воздух и вредно влияют на вас. А если бы вам и пришлось, в силу необходимости, быть в таком обществе, то решите, что не их мысли на вас, а ваши на них будут оказывать большее влияние; решите исправлять их добром и любовью. Так иногда один святой подвижник обращал на путь истины и добра целые ватаги разбойников.

## VI

Думаю, что вы вполне поняли значение, силу и могущество мышления и осознали необходимость развивать только активные, положительные мысли. С этого урока я начну указывать вам средства, как развивать силу мысли, а вместе с этим и силу воли, доброй воли, постепенно овладевать этой силой и подчинять разум духу. Это достигается упражнениями в сосредоточении.

Сосредоточением называется концентрирование внимания на одной какой-либо мысли, на одном каком-либо действии. Искусство сосредоточения — самое ценное свойство ума человеческого. Если бы это свойство было присуще всем людям, то ненависть, печаль, страдания психические и физические были бы невозможны. И все люди были бы счастливы.

А если так важно искусство сосредоточения мыслей в жизни, то необходимо его развивать. Все святые подвижники широко развили в себе эту способность. Как и чем? Искренними молитвами и размышлениями о Боге, правде и добре и о всем возвышенном. Всякий, кто захочет развить это искусство в себе, достигнет этого, но везде нужны работа и терпение. Что бы вы ни делали, прилагайте все ваши силы. Делайте одну вещь, но делайте хорошо.

Сосредоточение увеличивает силу мысли и управляет ею. Оно дает человеку власть над телом и разумом и восстанавливает авторитет, господство духа. Тогда дух посредством воли воздействует на разум, а разум, укрепленный импульсами воли, становится могущественнейшим прожектором мыслительных вибраций, которые производят более или менее сильное влияние на окружающих.

Перейдем к упражнениям. Прежде всего необходимо физическое спокойствие, которое влияет и на психику. Это достигается упражнениями в контролировании мускульных движений, начиная с произвольных. Все упражнения производите наедине, в отдельной комнате, чтобы никто и ничто вам не мешали. Если чувствуете недомогание, то лучше не упражняться; впрочем, иногда эти упражнения, отвлекая внимание от болевых ощущений, уничтожают их. Упражняйтесь по нескольку раз в сутки, назначив для этого время.

1. Уединитесь. Лягте на спину, вытянувшись. Дышите спокойно, спокойно... Руки по бокам. Мускулы ослабьте совершенно. Думайте: «я тяжелею, тяжелею; я не могу пошевелиться». Лежите абсолютно спокойно, закрыв глаза, не двигая ни пальцем, минут 5;

дойдите постепенно, прибавляя через 3-4 дня по 2 минуты, до 20 минут.

2. Сядьте в удобное кресло или на стул возможно спокойно. Исследуйте, не теснит ли вас что, не мешает ли вам. В комнате должна быть полнейшая тишина и никого кроме вас. Свет не должен мешать вам, лучше всего садитесь спиной к свету. Ослабьте мускулы. Дышите медленно, глубоко, спокойно. Отгоните все тревожные мысли: помните, что вы отдыхаете.

Закройте глаза и сидите спокойно минут пять. Следите, чтобы ни один ваш мускул не шевельнулся, даже дыхание ваше должно быть еле заметным. Прислушивайтесь, как бьется ваше сердце. Но помните, что вы не должны сидеть в напряженном положении. Через 3 - 4 дня увеличьте время минуты на 2; дойдите так до 20 минут. Сначала это будет для вас трудно, а потом совершенно легко, и вы убедитесь в пользе упражнения.

3. Станьте прямо, ровно, опустив руки. Смотрите, не мигая, в какую-либо точку. Стойте неподвижно, как статуя, затаив дыхание, от 1 до 5 минут, постепенно увеличивая время. Это упражнение производите ежедневно всю жизнь. Оно вырабатывает самообладание. Стояние на молитве, на коленях и на столбах и камнях у

подвижников имело то же значение для развития воли и духа.

4. Сядьте прямо на стул, подняв голову и отодвинув плечи назад; грудь вперед. Протяните правую руку вправо в уровень с плечом ладонью вниз. Поверните вправо голову и смотрите пристально на ноготь среднего пальца. Внимательно следите, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания. Делайте это 1 минуту. Произведите это же и с левой рукой. Думайте только о пальце и о спокойствии руки. Через 3 - 4 дня увеличьте время на 1 минуту и дойдите так до 5 минут.

5. Сядьте спокойно, как и в упр. 4. Возьмите рюмку с водой до краев и, вытянув руку перед собою, держите рюмку меж пальцев. Следите строго, чтобы вода не колыхалась; думайте только о ней. Так упражняйтесь правой и левой рукой от 1 до 5 минут, постепенно прибавляя по 1 минуте. Время высчитывайте мысленным счетом.

6. Станьте прямо, опустив руки. Вытяните вперед правую ногу. Смотрите на носок и внимательно следите, чтобы не было ни малейшего дрожания в ноге и колебания в туловище. Упражняйтесь с правой и левой ногой от 1 до 5 минут. Не рассуждайте, что эти упражнения бесцельны.

7. Стоя, соедините упражнения 5 и 6, т. е. в руке меж пальцев держите рюмку с водой,

вытянув вперед ту же ногу. Очень трудно; но надо достигать совершенства. Упражняйтесь так от 1 до 3 минут.

8. Будьте всегда уравновешены, спокойны. Не стучите пальцами по столу, не размахивайте руками при разговоре, не покачивайте головой, не раскачивайтесь при чтении и т.п., не кусайте губ и ногтей; не морщите лоб. Привыкайте к неожиданному стуку, крику, свисту и т.п., попросите кого-либо производить эти звуки неожиданно для вас и сдерживайте себя. Придумывайте и другие подобные упражнения.

## VII

Значение вышеприведенных упражнений таково: вы сосредоточиваете все ваше внимание на том, чтобы быть совершенным спокойным, а все другие мысли изгоняете; таким образом приучаете тело подчиняться мыслям и подчиняете свои мысли воле. Следующие упражнения научат вас подчинять господству воли ваши произвольные движения.

1. Сев перед столом, положите на него руки, сжав кулаки, ладонями вверх. Устремите все ваше внимание на кулак и начните понемногу, медленно отгибать по пальцу, начиная с большого; затем с таким же вниманием сгибайте от мизинца до

большого пальца. Прodelайте это по 5 раз с обеими руками и дойдите постепенно до 10. Не ослабляйте внимания при этом упражнении, не считайте его бесцельным. Учитесь сосредоточивать ваши мысли именно на простых, обыденных, однообразных действиях.

2. Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой. Большие пальцы останутся свободными. Медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого 50, 60... 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии, будто это для вас самое важное дело в мире. Учитесь с интересом исполнять неинтересные дела, тогда для вас никакая работа не будет скучной.

3. Положите на колени руки ладонями вверх, сжав их в кулаки, кроме указательного пальца. Сосредоточив все ваше внимание на кончике указательного пальца, начните раскачивать его из стороны в сторону. Все эти упражнения кажутся, на первый взгляд, легкими, бесцельными, даже смешными. Вы будете убеждать себя в их бесполезности и глупости. Но не уступайте этим самоубеждениям. Подчинитесь своей воле. Именно важно уметь сосредоточивать внимание на неинтересных предметах и действиях.

4. Сядьте спокойно, вытяните перед собою правую ногу и левую руку и, сосредоточив все свое внимание на действии, начните одновременно в такт поднимать и опускать руку и ногу. То же проделайте с левой ногой и правой рукой.

5. Займитесь счетом спичек в коробке, затем в пачке и т.п. Переборка четок, отсчитывание поклонов, налагаемые в монастырях, в сущности, имеют целью укрепление воли. Есть очень много игр в мяч, которые при надлежащем отношении к ним тоже приучают к сосредоточению внимания. Игра «не говорить да и нет» тоже полезна в этом отношении, особенно для детей.

6. Некоторые из буддистских подвижников ходят к святым местам так: два шага вперед, шаг назад и в то же время отсчитывают шаги. Произведите и вы нечто подобное, например во время прогулки. Это довольно трудно. Измеряйте шагами расстояние, идя по интересной для вас местности, и в то же время читайте стихотворение или молитву. Идите по дороге с препятствиями и одновременно ведите с кем-либо или с воображаемым лицом интересный оживленный разговор; не наткнитесь на пень, не попадите в яму. Нужно быть очень внимательным.



7. Изобретайте сами подобные этим упражнения. Главная идея состоит в сосредоточении всего вашего интенсивного внимания на самых простых, обыденных, монотонных мускульных движениях. Ваше внимание будет отвлекаться от этих действий, но вы заставляйте его повиноваться вашей воле. Это — фундамент выработки активного и положительного мышления. Упражняйтесь раза по 2-3 в сутки.

## VIII

Если вы добросовестно поработали по VI и VII урокам, то вполне овладели вашим телом, подчинили его вашему разуму. Теперь вы должны учиться подчинять разум воле, духу. Я дам вам упражнения, которые будут состоять в непосредственном концентрировании мысли.

1. Уединитесь, чтобы никто и ничто не мешали вам. Сядьте спокойно перед картиной или статуей, рассматривайте ее детально, думайте о ней — и только о ней — от 5 до 15 минут, постепенно увеличивая время. Всякую мысль, не относящуюся к картине, убивайте в самом начале. Упражняйтесь так по 2 раза ежедневно.

2. Возьмите какой-нибудь абсолютно неинтересный предмет, например карандаш, ручку,

перо, нож, гвоздь и т.п. Сосредоточьте на нем все ваше интенсивное внимание; думайте о нем, что хотите, но только о нем. Всякую другую мысль изгоняйте. Вначале это трудно, но постепенно привыкнете. Упражняйтесь ежедневно по 2 раза от 5 до 15 минут, увеличивая время постепенно. Не спешите переходить к другим упражнениям.

3. Затворитесь в отдельной комнате. Тишина полнейшая. Сядьте удобно, спокойно, не наклоняясь, пятки вместе, руки, с обращенными кверху ладонями, положите на колени. Перед вами должен быть какой-либо блестящий предмет выше глаз. Дышите спокойно. Смотрите пристально на блестящий предмет и мысленно повторяйте беспрестанно одно и то же слово, например «любовь» или «добро». Не позволяйте мыслям отвлекаться от этого слова и понятия. Упражняйтесь так от 10 до 20 минут раза по 2 ежедневно.

4. Уединитесь в изолированную от шума комнату. Заложите ватой, как можно плотнее, уши. Сядьте совершенно спокойно, удобно. Перед упражнением возьмите большую чашку, всыпьте туда по равной части гороха, чечевицы, бобов, подсолнухов. Теперь разберите все это по сортам, выбирая по одному предмету, и считайте. Это упражнение производите

ежедневно по 2 раза от 10 до 15 минут дней 10. После упражнения постарайтесь абсолютно ничего не думать несколько секунд: дайте полный отдых вашему уму. Это очень трудно.

5. Это упражнение подобно предыдущему. Только возьмите поровну рису, ржи, конопляного семени, проса, маку; смешайте все и разбирайте по одному семечку, считайте. Уши должны быть плотно закрыты ватой. Ежедневно по 2 раза от 10 до 20 минут дней 10-15. По окончании упражнения закройте глаза и сидите совершенно спокойно, не шевелясь, минут 10-15, стараясь думать о чем-либо одном, возвышенном. После постарайтесь совсем ничего не думать.

6. Ежедневно утром и вечером минут по 30 спокойно, но сосредоточенно думайте в течение месяца о высоком — о Боге, о правде, о добре, о любви. Когда вы думаете так, то работают те мозговые клетки, которые производят эти мысли и, благодаря упражнению, крепнут и расширяются. Зато мозговые клетки, производящие противоположные мысли, вследствие бездеятельности ослабевают, сокращаются и наконец совсем атрофируются. Следовательно, если думаете хорошее, доброе — крепнут мозговые клетки, производящие добрые мысли, и атрофируются

клетки, из которых «исходят помышления злые». А этого человек и должен достигать: уничтожать в себе все зло.

7. Самыми плодотворными упражнениями в сосредоточении нужно признать решение трудных математических задач и молитву, но в уединении. Святые подвижники составляли молитвы и молились, сосредоточивая все свои мысли на содержании молитвы и совершенно отрешаясь от мира. Они устанавливали повторения молитв, например «Господи помилуй» 40 раз, «Боже, очисти мия грешного», «Господи Иисусе Христе» и пр., устанавливали количество поклонов и т.п. Все это как нельзя лучше укрепляло и развивало духовные способности.

Поэтому, если хотите достигнуть совершенства духовного, молитесь и вы. Если недостает веры, просите ее у Бога — и получите. Молитвой вы развиваете сильные активные и притом только положительные мысли. Но под молитвой не следует разуметь только внешнее ее проявление, нет — молитесь мыслью, духом. Назначьте для себя место, время, порядок молитвы и точно исполняйте это.

Самым трудным, однако, и самым важным упражнением в сосредоточении следует признать умение абсолютно ничего не думать от 15 секунд до 1-2

минут; некоторые могут не думать ничего даже до 3 минут. Очень трудно. Это упражнение успешно производится после трудных умственных работ. Упражняйтесь в этом чаще: таким образом вы дадите вашему уму абсолютный покой, находясь в бодрствующем состоянии.

## IX

Добросовестным, аккуратным выполнением вышеуказанных упражнений вы приучаете свое тело и разум к подчинению воле и перерабатываете, таким образом, себя, свой характер изменяете к лучшему. Но для выработки характера я дам вам еще и специальные упражнения. Помните, что мысль обладает свойством влиять на самое себя, на свою духовную и физическую сторону.

Человеческий разум двойствен. Он обладает двумя функциями — активной и пассивной, или сознанием и подсознанием. Сознание работает при мышлении, решении, рассуждении, воображении и т.п., активно, с усилением воли и только в бодрствующем состоянии. Подсознание же работает при выполнении различных навыков, инстинктивно, например при дыхании, мигании глазами, ходьбе, привычных работах, в снах и т.п. механически, пассивно, без всякого волевого контроля.

Подробнее об этом поговорим в книге «Гипнотизм и внушение».

Итак, сознание работает активно, а подсознание — пассивно; оно выполняет только то, что ему приказывает сознание. Подсознание — функция привычек. Все то, что часто проходит через сознание, закрепляется навсегда в подсознании и переходит в привычку. Подсознание, хотя и кажется низшей функцией, на самом деле и составляет наш характер, который складывается из привычек.

Сознание — хозяин; подсознание — работник. Если не разумен, слаб хозяин, ему не подчиняется работник и «творит», что ему угодно. Но строгому, разумному хозяину беспрекословно подчиняется работник, выполняет все планы хозяина, и все идет хорошо, делается только то, чего хочет хозяин. Хозяйство в порядке.

Упражняясь по предыдущим урокам, вы вырабатывали из вашего сознания строгого, разумного, сильного волея хозяина, а подсознание все более и более «смирнялось», становилось послушнее. Все работы в вашем хозяйстве, в вашем духовном и физическом организме выполняет подсознание. Ваш характер, здоровье зависят от него. Если оно еще не научилось подчиняться, приказывайте ему чаще и строже. Пусть ваше сознание

активной, усиленной, положительной приказывает подсознанию делать то, что вам желательно. Вырабатывайте в себе хорошие привычки. Это делается очень просто.

Уединитесь в возможно спокойную, тихую, малоосвещенную комнату, чтобы никто и ничто не мешали вам. Самое лучшее время для этого перед сном. Расположитесь, сидя в мягком удобном кресле или лежа в кровати, возможно спокойно. Ослабьте все мускулы, дышите спокойно, медленно. Отгоните все беспокойные мысли.

Быть может, вы начнете дремать; это хорошо. Теперь думайте о слове, обозначающем качество, которое вы хотите выработать в себе, например «смелость». Избирайте всегда положительные понятия. Представьте это слово написанным перед вами; думайте, что оно обозначает. Припомните лицо из истории, например Петра Великого, или из окружающих вас, обладающее этим качеством. Рисуйте перед собой его подвиги, думайте о нем, ясно представляйте его смелость, бесстрашие. Подвижники всегда брали в образец других подвижников и подражали им.

Теперь внушайте себе: «Я смел, бесстрашен, какой я храбрый!» Воображайте себя таковым. Нарисуйте в воображении

страшную картину, где вы проявляете, однако, смелость, неустранимость. Усиленной и усиленной думайте, что вы храбры, смелы, внушайте вашему подсознанию эту мысль, оно воспримет и превратит мысль в привычку. Повторяйте это много раз и возможно чаще. Упражняйтесь так минут по 25-30 ежедневно по 2 раза, недели по 2 на каждом качеством.

Внушаемая, повторяемая мысль, проходя часто через сознание, закрепляется в подсознании и переходит в привычку, в ваш характер. Были случаи, что артисты, играющие роль сумасшедших, сходили и сами с ума. Вот почему не следует детям позволять играть в разбойников, воров и т.п. Не забывайте, что при этих упражнениях притягательное свойство мыслей играет огромную роль.

Закрепляйте вырабатываемую привычку и силой воли. Например, идите ночью туда, куда раньше боялись ходить; рисуйте при этом картины страшнее, а себя воображайте смелым, повторяя: «Я смел! я ничего не боюсь!» Скоро бояться вы уже не будете. Так же вырабатывайте и другие качества: энергию, самоуверенность, настойчивость, трудолюбие, любовь к окружающим, честность, правдивость и т.п.



Таким же образом вы можете применять силу ваших мыслей к самолечению. Опять повторяю, что подсознание заведует и здоровьем, оно сообщает сознанию о беспорядке в организме. А сознание должно приказывать подсознанию привести все в порядок. У вас, например, болят зубы. Сделайте все так же, как и при выработке привычки. Успокойтесь, поглаживайте ваши зубы и повторяйте: «Зубная боль успокаивается, проходит, прошла. Мои зубы здоровы. Они никогда не заболят». Вообразите себя совершенно здоровым. Повторяйте чаще и чаще минут по 15 - 20. В конце концов ваше подсознание воспримет эту мысль, и боль оставит вас. Но будьте терпеливы и настойчивы. Выработайте веру в себя, в силу своих мыслей.

Следуя моим указаниям в книге «Личный магнетизм» и в предыдущих уроках этой книги, вы развили свои внутренние силы настолько, что можете приступать к так называемому притягательному сосредоточению. Эти упражнения предназначаются для привлечения к вам жизненных благ: счастья, здоровья, знаний, любви, красоты, богатства и т. п.

Над каждым объектом вы должны упражняться от 2 до 4 недель ежедневно по 2 раза утром и перед сном — от 30 минут до 1 часу, в уединенной,

полутемной комнате, сидя спокойно в удобном кресле или лежа в кровати; перед упражнением должны заняться глубоким дыханием минут 10. Ничто не должно стеснять вас, мешать вам. Все не относящееся к объекту мысли изгоняйте из разума.

Это делается так. Вы совсем готовы к упражнению. Дышите спокойно, глубоко. Пишите много раз на бумаге: «Я — здоровье». Оставьте бумагу; закройте глаза, успокойтесь совсем и думайте: «Я — здоровье». Воображайте себя совсем здоровым. Исследуйте самого себя мысленно. Если, например, слабо работает ваш желудок, вообразите его хорошо работающим и т.п. Если при упражнении дремлетесь — засыпайте спокойно, но думайте, пока сознаете: «Я — здоровье». Дайте волю воображению; оно играет огромную роль.

Когда вы так упражняетесь, то ваше сознание, воображая вас здоровым, отдает приказание подсознательному разуму работать в определенном направлении, изменяя материю по вашему желанию, по вашей воле, вместо того, чтобы делать это, как он привык, как попало, без определенного плана.

Воображая себя здоровым, вы сосредоточиваете мысли на перемене, которая как бы уже произошла с вами, предполагаете факт осуществившимся, а

осуществляется он уже впоследствии постепенно, незаметно, благодаря работе подсознания. Кроме того, ваша сосредоточенная мысль: «Я — здоровье» — привлекает к вам силу других подобных мыслей, и они вместе уже влияют на вас, производят то, что вы предполагаете произошедшим с вами.

Занимайтесь серьезно, не отходя скептически. Наблюдайте за собою и за переменами в вас. Помните, что мысль влияет не только на психическую, но и на физическую природу человека. Так же упражняйтесь над другими объектами. Возьмите мысль: «Я — красота». Работайте, как и в предыдущем упражнении. Если, например, нехорош цвет вашего лица, воображайте его таким, как желаете; если щеки впалые, худые, воображайте их полными и т. д.

Индийские йоги, зоисты, факиры изменяют таким образом цвет волос, цвет глаз и т.п. Конечно, это требует многолетнего и упорного труда и особого образа жизни. Но и вы, если захотите и поработаете, можете достигнуть многого. А это стоит труда. Заметьте, нелогичного здесь ничего нет. Когда вы сосредоточиваетесь на мысли: «Я — красота», ваша мысль привлекает силы мыслей других обладающих красотой людей, и они производят работу в

вашем организме в том же направлении, в каком производили в своих создателях; по этому же пути они направляют и силу ваших мыслей.

Некоторые индианки, желая воспроизвести на свет храброго, воинственного, красивого сына, избирают кого-либо из своих героев, всегда думают о нем, воспевают его, сосредоточивая на его качествах все свои мысли. И ребенок рождается с желаемыми качествами и физически бывает похож на того, о ком думала мать. Следовало бы помнить это и цивилизованным женщинам.

Работайте так и над другими объектами. Сосредоточитесь на «счастье» — будете счастливы; на «богатстве» — ваш труд будет оплачиваться по заслугам; на «знании» — все изучаемое будет легко усваиваться вами; на «любви» — вы будете любимыми и уважаемыми; ибо вам во всем будут помогать положительные соответственные мысли окружающих. Словом, желаемые вами блага будут даваться вам легче и легче, конечно, пока вы желаете и мыслите положительно, не во вред ближним.

## XI

До сего времени вы упражнялись в развитии своих сил на самих себе. А теперь перейдите к упражнениям на окружающих вас. Влиять на ближних,

конечно, труднее, чем на самомо-го себя. Применяя силу ваших мыслей для воздействия на окружающих, не забывайте, что чем активнее и положительнее мысль, тем она сильнее и могущественнее и наоборот.

А для создания активных положительных мыслей необходимо усилие «хотения», воля. Чем сильнее напряжение, тем сильнее действие. Но не подумайте, что это напряжение должно выражаться физически, нет — должно быть мысленное, духовное усилие, которое выражается в спокойствии и глубокой уверенности в успехе. Чем сильнее, непреклоннее ваша воля, чем спокойнее дух, тем скорее вы будете воздействовать на ближних.

Верьте в свои силы, вырабатывайте уверенность в успехе, веру в самого себя и свои способности влиять на окружающих силой мысли и магнетизма. Пока вы не выработаете этой уверенности, ваши силы будут проявляться слабо, а твердая уверенность творит чудеса. Христос сказал: «Если будете иметь веру и не усомнитесь, и горе сей скажете: «поднимись и ввергнись в море», — будет».

Начните с легких упражнений, затем переходите к более трудным. С каждым разом вы будете все больше и больше убеждаться в могущественности силы мыслей и непреложности

законов этой силы. Вы поймете, что «какою мерою мерите, такую возмерится и вам». А теперь переходите к упражнениям.

1. В театре или каком-либо другом месте устремите ваш твердый взгляд в затылок кого-либо из сидящих перед вами и сосредоточенно думайте и хотите, чтобы это лицо обернулось к вам. Будьте настойчивы, приказывайте мысленно посмотреть на вас; не отрывайте взгляда, будьте терпеливы. Он повернется. Знакомые скорее подчиняются в данном случае.

2. Идя по улице, устремите ваш взгляд в затылок впереди вас идущего. Усиленно думайте, чтобы он обернулся и посмотрел на вас. Хотите, чтобы он замедлил или ускорил шаг. Женщины более восприимчивы к этому воздействию.

3. Вы идете по улице; навстречу вам незнакомый. Идите прямо, решите, в какую сторону он должен повернуть от вас — вправо или влево, — и давайте ему мысленные приказания исполнить ваше «хотение». Он исполнит.

4. Вы сидите на одной стороне улицы, а на противоположной сидят двое и оживленно разговаривают. Решите, чтобы один из них, и кто именно, посмотрел на вас. Хотите этого, думайте интенсивно, сосредоточенно, не отвлекая от него взгляда. Он посмотрит.

5. Когда стоите у окна и смотрите на проходящих, приказывайте мысленно некоторым из них посмотреть на вас. Или вы идете и видите сидящего у окна — прикажите ему взглянуть на вас.

6. Если при разговоре с вами кто-либо затрудняется подобрать слово, смотрите на него пристальным взглядом в центр переносицы и внушайте мысленно, какое слово он должен сказать.

7. При встрече с незнакомым захотите, чтобы он поклонился вам или чтобы он что-либо спросил у вас. Понятно, мужчины скорее подчиняются этому воздействию. Придумывайте другие упражнения над незнакомыми, с каждым разом усложняя их.

8. Если вам надоело слушать чей-либо разговор, захотите, чтобы разговаривающий замолчал. Если у вас кто-либо остается больше, чем желательно, дайте ему мысленное приказание уходить. Пожелайте, чтобы ваш собеседник запутался в разговоре, растерялся, покраснел и т.п.

Но не забавляйтесь этими упражнениями и не злоупотребляйте этой силой. Вы смело можете пользоваться ею для своего блага, но не во вред другим. Если же станете причинять ближним хотя малейшие неприятности — успеха не ждите. «Чего пожелалешь другому, получишь сам», «Не рой другому ямы — сам в нее упадешь».

## XII

В предыдущем уроке мы говорили о непосредственном мысленном воздействии на окружающих при свидании с ними. А здесь займемся «телепатическим влиянием на расстоянии». Не стану доказывать существование телепатии, ибо таковое подтверждено множеством опытов известных ученых. Под телепатией следует разуметь передачу человеческой мысли на каком угодно расстоянии.

А если можно передавать мысли через какое угодно пространство, то можно, пользуясь силами мысли, и влиять, воздействовать на окружающих на любом расстоянии. Препятств для передачи мысли не существует. Быть может, со временем жители земли, пользуясь силами мысли, будут вступать в сношения с обитателями других планет. Я укажу вам способы для посылаания мыслительных волн, силы мыслей к другому лицу в прямом направлении, т.е. чтобы ваши мысли, распространяясь кругообразно в пространстве, сильнее, однако, влияли на известное лицо.

1. Уединитесь в тихую, полутемную комнату. Сядьте в удобное кресло, сидите спокойно, дышите глубоко, медленно... Решите, например, чтобы один из родственников или знакомых прислал вам письмо. Обдумайте



его содержание. Теперь представьте его живо, ясно перед собою и убедительно внушайте мысленно, повторяя много раз: «Вы напишете мне письмо. Я жду. Пишите». Вообразите его уже пишущим и посылающим вам письмо. Упражняйтесь так несколько дней минут по 30 в одно и то же время, лучше всего вечером перед сном, ибо в это время все люди более восприимчивы к воздействию.

2. Уединитесь так же в комнату. Решите, чтобы один из родственников или знакомых, находящихся не особенно далеко от вас, посетил вас. Производите все, как и в 1 упражнении. Вообразите его живо перед собою и внушайте: «Вы приедете ко мне. Вы должны приехать. Я жду. Поезжайте». Представьте его уже едущим, входящим к вам. Но придумайте мотивы, причины приезда, которые и внушайте. Живость воображения при этом играет огромную роль. Затем захотите, чтобы приехал к вам кто-либо издалека и т.п. Конечно, мотивы должны быть серьезными.

3. Вы хотите получить какую-либо должность. Пишите официально лицу, от которого зависит ваше назначение. Думайте и хотите, чтобы оно сделало так, как вам желательно. Написав письмо, уединитесь; возьмите это письмо, не вкладывая в конверт,

в руки. Думайте интенсивно, что письмо пропитывается вашим магнетизмом. Представьте адресата перед собой и убедительно внушайте ему: «Вы исполните мою просьбу. Вы сделаете так, как я хочу. Назначьте меня на эту должность». Представьте, что просьба ваша уже исполняется, исполнилась. Производите это несколько раз и затем посылайте письмо, которое, несомненно, пропиталось вашим магнетизмом.

4. Вы хотите повлиять на особу, которую любите, и хотите, чтобы она любила вас. Уединитесь в изолированную от шума, полутемную комнату, усадьтесь возможно удобнее и спокойно. Напишите, изложите на бумаге, что вы чувствуете по отношению к этой особе и в письме склоняйте ее к тому же. Вообразите живо ее перед собою и интенсивно думайте: «Вы меня любите. Вы чувствуете, что я вас люблю. С каждым днем вы будете любить меня все больше и больше. Вы не можете жить без меня. Мы рождены друг для друга. Любите меня». Повторяйте много-много раз. Читайте много раз письмо, но не посылайте его. Вообразите ваше хотение исполняющимся. Всегда упражняйтесь при мысленных внушениях по несколько дней подряд над одним и тем же, ежедневно минут по 30, лучше всего перед сном, часов в 9,5 - 10 вечера.

Таким же путем вы можете исправлять характер ваших близких и знакомых, силой мысли искоренять их дурные привычки и недостатки, изменять их отношение к вам и даже лечить болезни, о чем поговорим в книге «Целебный магнетизм».

Но все опыты, все упражнения вы должны производить наедине и хранить все в глубокой тайне; даже самым близким не следует говорить о них. Лишь только кто-либо знает, что вы производите известный опыт, он или не верит в ваши силы, или не совсем уверен в успехе. Неуверенность эта быстро и широко разрастается и парализует, так сказать, силу вашей мысли; кроме того эта неуверенность переходит и к вам, и вы становитесь слабее, неуверенным в успехе, а неуверенность — причина всех неудач. Вы не должны никому говорить ни слова о своих занятиях этими науками. Иначе все будут остерегаться вашего воздействия и этим ограждать от него себя.

## XIII

Для большего развития силы и влияния мыслей на расстоянии я советую вам поупражняться в передаче таковых. Начните опыты с близкими вам людьми или с теми, кто более или менее подчиняется вашему влиянию в

жизни. Более подробные указания об этом я дам в книге «Чтение мыслей». А здесь укажу только некоторые упражнения.

1. Пригласите в уютную комнату человек шесть-восемь близких вам людей. Изберите из них одного для опытов. Все остальные лица пусть спокойно сидят. Попросите вашего субъекта закрыть глаза. Решите твердо, к кому из присутствующих он должен прикоснуться. Тихо сообщите об этом присутствующим. Теперь думайте усиленно: «Прикоснись к №». Воображайте, как он подходит и прикасается. Живо представьте эту картину. Все участники должны думать и воображать то же самое: таким образом они помогают вам. Теперь предлагайте субъекту прикоснуться, к кому ему вздумается. Если будет неудача, не обращайте внимания. Повторите опыт несколько раз. Изберите другое, третье лицо. В конце концов добьетесь успеха. С каждым упражнением дело будет идти успешнее. Но не забывайте, что все должны думать одинаково с вами, иначе сила мысли другого лица может парализовать вашу.

2. Когда будете таким образом передавать мысли более или менее удачно, измените опыт. Внушайте мысленно субъекту, чтобы он прикоснулся к одному

из находящихся в комнате предметов. Сначала берите более крупные, бросающиеся в глаза предметы. Все присутствующие должны думать то же, что и вы. Живо воображайте, что он прикасается. Достигнув успеха в этом, внушайте, чтобы субъект принес вам какой-либо предмет из другой комнаты. Эти опыты вы можете производить и только вдвоем с кем-либо, иногда даже успешнее, ибо не бывает противояний.

3. Следующий опыт всегда начинайте производить только вдвоем, а затем можете и в присутствии посторонних. Попросите кого-либо сесть удобнее против вас. Смотрите пристально на него в центр переносицы. Задумайте какое-либо число до 20 и внушайте субъекту правильный ответ. Теперь спросите: «Скажите какое-либо число до 20». Затем, добившись успеха, задумайте числа до 30, 40, 50 и т.д. Разложите на столе обыкновенные карты и внушайте субъекту, к какой из них он должен прикоснуться и т. п.

4. Видоизмените эти опыты. Задумывайте имена знакомых женщин и мужчин, названия домашних и диких животных, предметов, городов, рек, государств и т.п. и внушайте правильный ответ. Спрашивайте: «Какую я реку задумал?»

Наконец внушайте какие-либо несложные картины, например: «мальчик ловит удочкой рыбу», «крестьянин везет воз дров», «собака бежит за зайцем» и т.п. Ясно воображайте эту картину. Будьте терпеливы — и добьетесь успеха.

5. Достигнув успехов в предыдущих опытах, идите дальше. Внушайте субъекту, но уже без его ведома, несложные действия, например: встать, выйти из комнаты, надеть шляпу, калоши, надеть чужое пальто, взять чужую вещь и т.п. Опять-таки огромную роль играет ваше воображение и постепенное усложнение действий. Затем внушайте от простейших до очень сложных ответы и речи, сначала устные, потом письменные. Диктуйте плохо знающему орфографию и внушайте ему писать безошибочно и т. п.

6. Наконец, перейдите к передаче мыслей субъекту, находящемуся в другом доме, на другой улице, в другом селе или городе. Поставьте ваши часы одинаково с его. Попросите его записывать, в какое время и какая мысль «пришла» ему в голову; что он и когда чувствовал. Теперь, уединясь в изолированную от шума и света комнату, «посылайте» различные мысли от самых простейших до более сложных. Передавайте так свои чувства и ощущения.

Производите точно записи. Каждую мысль лучше всего сначала писать, а потом уже передавать. Работать придется много, но зато и награда велика.

## XIV

Теперь перейдем к мысленному воздействию на животных. Начинать с более умных, знающих вас. Особенно хорошо подчиняются мысленному воздействию собаки и лошади. Факторы прекрасно влияют, как известно, и на змей. Можно ли влиять мыслями на животных? А как же влияют на них укротители? Силой мысли, силой духа, бесстрашием. Здесь немалую роль играет и сила взгляда.

Если вы упражнялись по книге «Личный магнетизм» в развитии магнетического взгляда, то теперь испытайте силу его на собаках, кошках и других животных, если только они будут смиренно стоять или лежать. Но большинство животных будут уходить от вас. Обыкновенно под влиянием магнетического взгляда собаки рычат и прячутся, кошки, корчась, отступают назад, птицы испуганно улетают. Если вы развили такой взгляд, то смело можете приступать к упражнениям.

1. По дороге навстречу вам идет лошадь с повозкой, но без седока. Идите прямо и думайте, чтобы лошадь свернула от вас в

сторону; воображайте это. Летом это удается скорее, чем зимой.

2. На лугу пасутся лошади или коровы. Стойте спокойно и хотите, чтобы одна из них подошла к вам возможно ближе; наметьте — какая именно. Сначала упражняйтесь над знающими вас, потом и над другими.

3. Смотрите пристально на незнакомую вам собаку и велите, чтобы она подошла к вам. Подзывайте ее мысленно к себе. Упражняйтесь так же и над другими животными.

4. Если на вас лает собака и бросается к вам, смотрите пристально, строго на нее и мысленно приказывайте умолкнуть и отступить от вас.

5. Решите, что одна из домашних птиц не должна уходить от вас. Смело подходите к ней с целью поймать. Но будьте уверены, что она не уйдет. Смотрите пристально.

6. Остановитесь недалеко от стаи диких птиц — голубей, галок и т.п., стойте спокойно, пристально смотрите на одну из них и интенсивно думайте, чтобы она подошла возможно ближе к вам.

7. На ветке сидит птичка. Решите, что она не должна улетать. Идите к ней смело с устремленным на нее взглядом и берите ее. Главную роль играет уверенность. Конечно, это не так легко делать, как читать, но возможно, в чем я и убедился из практики.



Напрактиковавшись в этом, переходите к воздействию на неодушевленные предметы.

1. Сядьте спокойно. Возьмите в правую руку нитку, на конце которой висит небольшая тяжесть. Вытяните руку и поднимите вверх, чтобы тяжесть была на одном уровне с глазами. О руке не думайте. Смотрите сосредоточенно на тяжесть и хотите, чтобы она пришла в движение в желаемом вами направлении.

2. Возьмите обыкновенную иглу, воткните ее острием в стол и на другом конце иглы уравновесьте обыкновенный, не слишком тяжелый, нож. Сядьте спокойно, спокойно, не толкните стола. Сосредоточьте все ваши мысли на ноже и хотите, чтобы он сам собою повернулся, как магнитная стрелка. Для этого нужна огромная сила воли и мысли.

3. Поставьте на твердо стоящем столе чашку с водою. Сядьте, не толкнув стола, спокойно. Дышите глубоко, смотрите пристально в воду и сосредоточьте все мысли на том, что она должна всколыхнуться. Это очень многие успешно проделывают в ночь под Крещение Господне.

4. Поставьте на столе комнатное растение. Усадьтесь удобнее и, сосредоточив мысли на растении, хотите, чтобы

оно зашевелилось как бы от легкого ветерка.

Все опыты должны производиться в уединении, втайне. Не думайте, что это невозможно. Но и не рассчитывайте, что этого можно достигнуть в несколько недель или даже месяцев. Нет, работать надо долгие-долгие годы, работать настойчиво, серьезно. Путь указан, тяжелый путь... Но кто захочет идти по нему, тот сбросит с него все камни преткновения и достигнет конечной цели — господства духа над материей.

## XV

В этом уроке я коснусь самых чудесных проявлений силы человеческой мысли и магнетизма, духовного господства человека не только над самим собою, окружающими людьми, животными и неодушевленными предметами, но и над природой, и укажу некоторые из упражнений.

Может ли человек господствовать над природой, повелевать ею? Несомненно, может. Человек — царь природы. Не будем касаться чудес Иисуса Христа, ибо Он был не просто человек, а Богочеловек. А рассмотрим чудеса святых людей. Разве не воскрешали Елисей и Илья умерших? Разве не собирались тучи, не гремел гром, не лил дождь по молитвам святых?

Разве не прекращались дожди, бури, землетрясения, эпидемии и т.п.? Разве не источала каменная скала воды по воле Моисея?

Да, человек властен и над природой. Возьмем пример из современной жизни. Засуха. Люди истомились. Хлеба выгорают. Народ идет в церкви и просит священника совершить молебствие о ниспослании дождя. Молятся, усердно молятся... И что же? Глядишь — скопляются тучки и идет давно желанный дождик. Так же молятся и о вёдре [*теплая, сухая, ясная погода. — Прим. ред.*], об урожае и т. п. И молитва совершает чудеса. Этих факторов никто отрицать не может. А сколько их известно из жизни подвижников!

Объяснение этих чудес таково: динамическая сила мысли и электромагнетизма подвижника или мыслей многих молящихся людей и их электромагнетическая сила влияют на силы природы и дают им желаемое направление.

А чудеса факиров! На ваших глазах факир из семени в 1,5 - 2 часа выращивает растеньице, дающее цветы и плоды. Это — не фокус. Сила мысли, магнетизма и воли факира ускоряет все химические процессы при росте растения — и только. Но какая сила духа нужна для этого! Впрочем, «невозможное у людей возможно у Бога».

Кто желает совершенствоваться, тому указываю путь. «Но это требует, независимо от врожденных дарований, строгого режима и образа жизни, ряда тяжелых упражнений и познания». «Отрешитесь от чувственных и мирских удовольствий, поднимите свой дух высоко над миром». «Имейте чистое сердце, доброту, милосердие. Будьте святы».

Выработайте в себе глубокую веру в Высшее Начало и свое духовное могущество. Исполняйте свято законы вашей религии; подчиняйтесь всем установлениям. Изберите примером какого-либо величайшего подвижника и подражайте ему во всем.

Для успешного выполнения следующих опытов обязательны, по крайней мере, в продолжении 40 дней перед упражнениями и во время опытов: уединение, строжайшее целомудрие, вегетарианское питание, абсолютная трезвость, безусловная любовь к ближним и всепрощение, строгий пост и усердная, искренняя молитва с глубокой верой в Высшее Существо. Упражнения всегда производите в уединении и никому ни слова об этом не говорите. Над каждым опытом, быть может, придется работать много времени. Лучше всего молитесь о том, чего хотите. Это легчайший путь.

1. Поставьте перед собой чашку с водой и чашку с солью. Сосредоточьтесь на желании, чтобы вода стала соленоватой. Таким же образом окрасьте воду.

2. Отметьте точно температуру в комнате. Станьте на колени, сосредоточьтесь и интенсивно думайте о том, чтобы повысилась или понизилась температура.

3. Станьте спокойно среди комнат. Внушайте, чтобы стекла, которые были до этого сухи, стали потными и постепенно появились каплями.

4. Сядьте спокойно, дышите глубоко, медленно и сосредоточенно думайте, чтобы в комнате произошло движение воздуха, подобное ветру.

5. Возьмите комнатное растение, время цветения которого вам известно. Сосредоточьтесь ежедневно на мысли, чтобы оно зацвело на 1 - 2 недели раньше.

6. Посадите в банку с землей семечко яблона или еще какое-либо. Сядьте и сосредоточенно, интенсивно думайте, чтобы оно через 12 - 20 часов проросло.

7. Подойдите к спокойному озеру и хотите, чтобы оно волновалось при отсутствии ветра. Производите и обратное явление.

8. В летний ясный день, в

засуху молитесь о ниспослании дождя. В дождливые дни молитесь о вёдре. Молитесь в бурю об укрощении ее, в сильные холода — о тепле. Молитесь о прекращении эпидемий. Но вы должны проявлять свою силу согласно с целями природы.

Не думайте, что все это невозможно и противоестественно. Все, что было кем-либо совершенно, возможно и естественно и снова может быть совершено. Христос сказал: «Если будете верить, то будете делать не только то, что Я делаю, но даже больше этого». «Все, чего ни попросите в молитве с верой, получите». «Если будете иметь веру и не усомнитесь, горе сей скажете: «Поднимись и ввергнись в море» — будет». Этим и закончу я настоящую мою книгу.

В заключение дружески приветствую вас, желая вам здоровья, счастья и успехов во всех ваших добрых делах и начинаниях. Если вами овладеют внезапное горе, сомнения, разочарования, не падайте духом; а упадете — снова поднимитесь; помните, что Христос и тот падал под тяжестью креста. А Он ли не был силен духом и волей! Помните, что ваш дух — часть Всемирного Духа... Всего хорошего!

*(Окончание следует)*

**Александр Васютин**



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:  
КАК ОН ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ СЛАДКОЙ,  
ЕСЛИ ОНА ГОРЬКАЯ**



## ВВЕДЕНИЕ

Дорогой мой читатель, страдающий сахарным диабетом!

Я взялся за написание этой книги потому, что в процессе работы с больными (и, в частности, с больными сахарным диабетом) понял, что появление этой болезни у человека нельзя объяснить такими простыми причинами, которыми оперирует ортодоксальная медицина. Тебе, с того самого момента, когда у тебя обнаружилось повышенное содержание сахара в крови и глюкозурия, неустанно внушали, что это связано с недостатком или отсутствием инсулина в твоей крови. А это связано якобы с тем, что твоя поджелудочная железа не способна его вырабатывать вообще или же вырабатывает в недостаточном количестве. Органические изменения в островках Лангерганса — что ж тут поделаешь!

*Тот, кто знает людей, —  
благоразумен.  
Знающий себя — просвещен.  
Побеждающий самого себя —  
могуществен.  
Лао-цзы*

И везде и всегда (и докторами и в различных справочниках) тебе внушалась мысль, что этиология появления этой болезни не ясна. И что если уж она у тебя появилась, то это на всю жизнь... Современная ортодоксальная

медицина жестко и однозначно утверждает, что диабет неизлечим. И что можно только научить человека вести более-менее сносное существование в течение всей жизни. То есть, с ее точки зрения, единственное, что ты можешь сделать, — это соблюдать диету, контролировать уровень сахара в крови и колоть инсулин.

И действительно, в подавляющем количестве случаев больные люди безропотно несут этот крест всю свою жизнь. Это связано с тем, что эндокринологи действительно совершенно не понимают механизмов появления этой болезни. И их лечение направлено только на СНЯТИЕ симптомов. А так как нет понимания болезни, то и «лечение» сахарного диабета напоминает хоспис. И на самом деле является не лечением, а просто цепочкой вынужденных действий. В арсенале традиционной медицины нет НИ ОДНОГО метода, который влиял бы на причину болезни. И казалось бы, выхода нет!

### МИРОВОЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ЗАГОВОР

Диабет — больше, чем болезнь. Это образ жизни. Это явление общественного порядка. С ним связаны целые отрасли промышленности, большие научные коллективы разрабатывают все новые и новые способы компенсации недостатка выделения

инсулина. Можно сказать, что диабет обладает своим информационным пространством, это как живой организм. И человек, заболевший диабетом, попадает в него и его, как марионетку, начинают использовать. Этот «организм» упорно поддерживает миф о неизлечимости этой болезни. Это выгодно ему, так как привязывает больных к результатам исследований. Его жизнь зависит от того, сколько людей вовлечено в орбиту болезни.

Не секрет, что мировая фармацевтическая промышленность — это государство в государстве. Она обладает огромными информационными возможностями. И когда надо продать новые лекарства, например против гриппа, она организует в прессе целую кампанию запугивания последствиями осложнений от гриппа. Понятно, что это связано не с их альтруизмом, а желанием получить выгоду.

Вся информационная политика, связанная с сахарным диабетом, подчиняется этим же мотивам. И этому «организму» совершенно не выгодно, чтобы распространялась информация о психосоматическом характере этой болезни. В тех книгах о сахарном диабете, которые я просматривал перед написанием этой книги, нет НИ ОДНОГО упоминания о психосоматическом характере данной болезни. Если бы я был

параноиком, то подумал бы, что создана целая система информационной блокады. Но, конечно же, все намного проще! Та концепция болезней, которая господствовала в XX веке, оказалась удивительно живучей. Эту парадигму создавали очень талантливые люди. И они смогли создать достаточно непротиворечивую концепцию того, почему и из-за чего болеют люди, которой до настоящего времени придерживается большинство врачей. И новая психосоматическая концепция с трудом пробивает себе дорогу.

Но в последние годы многим врачам, особенно на Западе, стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того, сколько и каких лекарств им назначается. Мы наконец-то начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека. Лечение лекарствами большинства болезней напоминает кошение травы: чем чаще косишь, тем гуще она становится. Чем больше человек страдает от болезни, тем чаще ему приходится снимать ее симптомы. То есть в случае применения лекарств, снимающих симптом болезни (например, при сахарном диабете — инсулина) болезнь не лечится, но только загоняется в угол. В этом случае вопрос о выздоровлении даже не стоит.

Озабоченность западной культуры качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болезней, но НЕ ОЧЕНЬ большую.

Но психосоматическая медицина однозначно доказала, что это не так, что состояние психики человека играет ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ роль в развитии болезней. И если мы хотим достичь успеха при лечении больных, то нам необходимо учитывать психологические факторы их жизни, которые в значительной степени влияют на появление и развитие болезни. Без учета психологических факторов лечение больных подобно работе колхоза «Напрасный труд». И многие практикующие врачи давно это поняли.

Сейчас точно доказано, что сахарный диабет — психосоматоз, то есть заболевание, которое появляется в тесной связи с эмоциональной жизнью человека. Психосоматическая медицина считает, что все те беды и проблемы, через которые человеку приходится проходить в жизни, могут привести к нарушению синтеза инсулина. Этот процесс называется *психосоматизацией*, когда отрицательные эмоции, которые человек испытывает в течение длительного времени (или же в «ударных дозах»), как

бы «заземляются» в тонких местах организма. И если удастся эти «занозы» удалить, то человек МОЖЕТ выздороветь. Или же, во всяком случае, в значительной степени ослабить болезнь и отказаться от инъекций инсулина. И на последующих страницах данной книги я подробно объясню, как может идти процесс психосоматизации. И как пройти этот путь в обратную сторону. Итак, начинаем!

## ■ ■ ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ■ ■

### ГЛАВА ПЕРВАЯ, В КОТОРОЙ МЫ ПОВОРОЧИМ О ТИПАХ ДИАБЕТА И О ТОМ, КАК ОНИ ОБРАЗУЮТСЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Я в своей работе не буду излагать общеизвестные вещи о диабете. Их можно почерпнуть в других источниках. И один из самых лучших — «Большая энциклопедия диабетика» Х. Астамировой и М. Ахманова. Если ты хочешь подробнее узнать о диете при диабете и методах лекарственной компенсации сахарного диабета — лучшего источника тебе не найти.

Я же на этих страницах только немного остановлюсь на роли инсулина в организме и типах диабета. Все клетки организма

работают на определенном топливе. Если для автомобильного мотора им является бензин, то «бензином» для клеток является глюкоза. В организме есть два типа клеток: те, которым для усваивания из крови глюкозы инсулин не нужен, и те, которым он нужен. К первому типу клеток относятся клетки нервной системы, сердца и других жизненно важных органов. Ко второму — зависящему от инсулина — относятся все остальные клетки. И это сделано не зря! В первую очередь глюкозу должны получить те клетки, от которых зависит жизнь организма. И когда они насыщаются глюкозой, то перестают забирать ее из крови. И уровень глюкозы в крови начинает повышаться. Это становится сигналом для выработки инсулина. Он поступает в кровоток и открывает проход глюкозы в инсулинозависимые клетки. И если инсулина нет или его мало, глюкоза не может попасть в эти клетки, и они начинают голодать. Уровень глюкозы в крови начинает повышаться.

Понятно, что организм в этом случае пытается как можно быстрее освободиться от ее избытка и выделяет ее с мочой. Образуется глюкозурия. А так как глюкоза очень гигроскопична, то для ее выделения требуется много воды. И такие больные все время чувствуют жажду. А так как клетки

глюкозу не получают, то у человека появляется желание съесть как можно больше сладкого. Этот сахар поступает в кровь, вызывая повышение уровня глюкозы, она выделяется с мочой... И так образуется тот патологический круг, который называют сахарным диабетом.

### ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ДИАБЕТЫ ДРУГ ОТ ДРУГА?

Первый тип сахарного диабета называют *инсулинозависимым*. Он возникает тогда, когда бета-клетки в островках Лангерганса производят или очень мало инсулина, или же вообще перестают его секретировать. Этим типом диабета обычно болеют дети и молодые люди, хотя и не только они. Он может проявиться уже в младенчестве или же появляется у детей и подростков (до 20-25 лет). И эти люди становятся жестко зависимыми от инсулина (диетой и сахаропонижающими таблетками им не поможешь).

Второй тип сахарного диабета считается *инсулинонезависимым*, то есть инсулин вырабатывается, но в недостаточных количествах. Или же он вырабатывается во вполне нормальных количествах, но почему-то не открывает «двери» в стенке клетки для прохождения глюкозы. Особенно часто эта проблема возникает у тучных людей и, возможно, связана с большим количеством клеток у этих людей. А так как их больше нормы, то на



всех инсулина не хватает. И даже если инсулина вырабатывается в достаточном количестве, возникает его относительная недостаточность. Этот типом диабета заболевают чаще всего люди пожилого возраста.

*У нас больше силы, чем воли, и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для себя.*

Ф. Ларошфуко

Подсчитано, что если у человека ожирение первой степени, то риск заболеть диабетом увеличивается в 2 раза, при ожирении средней степени — в 5 раз, при более сильных степенях ожирения сахарный диабет все время находится рядом, ожидая удобного случая, чтобы влиться своими «зубами» в человека. Но сам по себе избыточный вес нельзя считать причиной диабета, так как диабет развивается только у 5% тучных пациентов. Но избыточный вес есть у 75 процентов больных диабетом.

То есть картина болезней здесь разная. Поэтому некоторые врачи считают эти диабеты разными болезнями.

## КАК ВОЗНИКАЕТ ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

С моей точки зрения самым главным механизмом возникновения диабета первого типа является

сильнейший стресс. Стресс, по определению Г. Селье, — это общая неспецифическая реакция организма, направленная на адаптацию к изменяющейся реальности с ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ГОМЕОСТАЗА. И для того чтобы ты, дорогой мой читатель, понял, почему я считаю стресс очень важным элементом психосоматизации, я расскажу тебе о том, что происходит в организме в случае, если он развивается.

Если сейчас, когда ты читаешь эту книгу, в твою комнату войдет саблезубый тигр, то вероятность, что тебе придется драться или спастись, очень велика. А это невозможно сделать без напряжения мышц и сосудов. Сердце для того, чтобы обеспечить внутренние органы кислородом, должно прокачать кровь в напряженные при физической нагрузке мышцы.

А для этого давление должно подняться. Если же давление останется таким, каким оно было в спокойном состоянии, ткани не получат необходимое им питание. Если твое давление не поднимется до необходимого уровня, то ты умрешь сам без помощи тигра. И очень важно: в кровь из депо (временных хранилищ глюкозы) в это время выбрасывается ОГРОМНОЕ количество глюкозы! Она необходима мышцам для выполнения той работы, которая нужна для избавления от опасности.

В. Кэннон доказал своими опытами, что страх и тревога могут вызвать гликозурию у здоровых кошек и людей. Это подтверждает, что при стрессе уровень сахара в крови поднимается. Но при этом важно, что существенного и длительного повышения сахара в крови не происходит. То есть у здоровых людей может развиваться «эмоциональная гликозурия», но редко развивается «эмоциональная гипергликемия».

Во время беременности иногда у женщин обнаруживают высокий уровень сахара в крови. У них развивается так называемый диабет беременных. Это происходит из-за того, что беременность, безусловно, является мощным стрессом. Но потом женщина рожает, стресс проходит и уровень сахара у нее нормализуется. Но очень часто бывает так, что человек, попав в стрессовую ситуацию, бывает так потрясен, что не может ее забыть. Например, если он случайно избежал смерти, то он будет бояться, что ситуация может повториться. И у него возникает хронический стресс. Уровень сахара в крови у него, естественно, поднимается. Также важно то, что вещества, которые выделяются при стрессе (хоть отрицательном, хоть положительном), обладают противоположным инсулину действием, то есть не дают проникать сахару в клетки. Например, гормон щитовидной железы иногда так и называют «антиинсулиновым».

Если человек здоров, то, когда опасность минует, у него давление и уровень сахара естественным образом снижаются до того уровня, который будет оптимален для состояния покоя. Но может случиться так, что бессознательное начнет считать, что эта опасность из внешнего мира может прийти в любой момент. И начинает постоянно держать организм в напряжении, как бы на «взводе». Если такая «мысль» осенит часть «Я», ответственную за безопасность организма, то повышение артериального давления и УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ становится для него очень нужным. Оно через это держит организм в состоянии ПОСТОЯННОЙ готовности к возможной атаке из внешнего мира. Эта часть «Я» как бы говорит: «Из-за любого поворота в любой момент может появиться саблезубый тигр. Будь готов!» И организм как бы отвечает: «Всегда готов!»

То есть повышение сахара в крови не случайно. Это приспособительная реакция! И при диабете первого типа это ГЛАВНЫЙ механизм, на основе которого появляется болезнь!

Опять же не случайно диабет и повышенный вес очень часто сопутствуют друг другу. Для постоянного нахождения во «взведенном» состоянии нужна огромная энергия. И бессознательное считает, что ее надо накопить как можно в большем количестве!

## СТРЕСС В ОСНОВЕ БОЛЕЗНИ

Смулевич говорил, что стресс, в результате действия которого впервые появляются психосоматические нарушения, должен быть сверхзначимым по типу «удар судьбы» или «последняя капля». И организм в это время должен быть в значительной степени истощен.

Психическая травма — это внезапное сильное и потрясающее нарушение образа «Я» или же психологического равновесия, когда психологическая защита не успевает сработать. Это декомпенсация психологической защиты под влиянием воздействий внешней среды, которые приводят к тому, что у человека появляется ощущение, что жить так, как раньше, нельзя, а как жить дальше — непонятно. То есть психическая травма так же, как и физическая травма, что-то ломает, какие-то привычные механизмы жизни и функционирования психики.

В.С. Лобзин и М.М. Решетников считают, что психическая травма имеет много аналогий с физической травмой. И она тоже может «инфицироваться», заживать «первичным» или «вторичным» натяжением. В последнем случае часто образуются «деформирующие» личность рубцы. «Рубцами» этими и являются психосоматозы. Только из-за того, что у разных людей разные «тонкие»

места, появляются они в разных органах и под разными масками. Но механизм появления один и тот же.

В настоящее время одной из наиболее распространенных концепций развития психосоматозов является концепция «утраты значимых для индивида объектов». Под объектом в рамках этой концепции понимаются одушевленные или неодушевленные факторы окружения, к которым у объекта имеется сильная привязанность. Такие факторы, при их наличии и отсутствии угрозы их лишиться, обеспечивают комфортность самочувствия субъекта. Но если человек чувствует, что может их лишиться (или же лишится их), то начинает переживать мощнейший стресс.

Е. Блейлер считал, что даже самое внешне незначительное событие, если оно будет ЛИЧНОСТНО значимо для конкретного человека, может стать первоначальным исходным пунктом, вызывающим болезненные расстройства. Действительная (или воображаемая) потеря (или же хотя бы угроза потери) может привести сначала к острому или хроническому стрессовому состоянию, а затем уже к депрессии. В свою очередь она приводит к снижению толерантности личности к психическим и физическим нагрузкам и подавлению иммунного ответа организма на повреждающие факторы.

*Человек, который не знает, как бороться с чувством беспокойства, умирает молодым.*

Д. Каррел

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятности. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

В медицинской литературе есть масса описаний того, как после стресса человек заболел сахарным диабетом. Например, описан случай, когда молодая женщина после смерти мужа заболела за 3(!) дня. Если мыслить психосоматически, то один из механизмов развития ее болезни, — она лишилась радости своей жизни, потеряла сладость жизни. И организм компенсировал это повышением уровня сахара в крови! А второй: она встретила со смертью и сама боится умереть. И для того чтобы внезапно не умереть, она находится в постоянной готовности к предосторожности опасности.

М. Ахманов описывает случай, который он непосредственно наблюдал. В течение нескольких недель диабет развился у ребенка, которого только что отлучили от груди. Я думаю, что болезнь в этом

случае развилась из-за того, что ребенок из-за лишения пищи пережил страх смерти.

Или вот такой пример. Х. Брач и Е. Хьюлетт провели психиатрическое исследование детей, больных диабетом. Они выяснили, что в одной трети случаев начало болезни совпадало с разводом родителей или началом раздельного от них проживания. Их мир рухнул! И депрессию и тревогу пришлось компенсировать повышением сахара в крови.

А.Н. Яковлев, российский дипломат, прямо и безусловно связывал свою болезнь со стрессовым характером работы. Он испытывал сильные и регулярные эмоциональные нагрузки, что, в конце концов, с его точки зрения, привело к диабету.

## КАК ВОЗНИКАЕТ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Появление сахарного диабета второго типа связано с несколькими факторами. Запускающим процесс психосоматизации фактором, скорее всего, является депрессия. С точки зрения К. Королева, депрессия служит прерыванию контакта с перенесенным гневом, злобой, болью, ужасом, беспомощностью, безнадежностью, отчаянием, виной.

Установлено, что количество депрессий в популяции неуклонно растет. За последние 30 лет оно выросло на порядок(!): если



в 1967 году 0,4% людей страдали теми или иными депрессивными расстройствами, то в 1996 году уже 5%. Конечно, надо сделать скидку на методы и способы диагностики. А также на то, что раньше то, что сейчас называется депрессией, диагностировалось под другим названием. Но все равно рост впечатляющий! Ожидается, что скоро депрессия охватит 20% населения Земли.

А теперь для сравнения другие цифры. В настоящее время диабет занимает третье место по распространенности после рака и сердечно-сосудистых заболеваний. В 1965 году в мире было примерно 30 миллионов диабетиков. В 1972 году уже 70 миллионов. Сейчас — 100 миллионов. В США диабетом болеет 5% населения. 25% чернокожих американок старше 50 лет — диабетики.

Этот тип диабета обычно появляется в пожилом возрасте и развивается медленно. И многие ученые считают эту болезнь почти неизбежным следствием увядания организма. Но увядание, хоть и вкладывает свою роль в развитие недостаточности инсулина, не самый главный механизм.

Чем отличается старый человек от молодого? Постепенной потерей жажды жизни, потерей интереса к достижениям и развлечениям. Многое из того, что интересно более молодому человеку (например сексуальные игры), для

них становится или не доступно, или не интересно. Они постепенно теряют «сладость жизни».

Если жизнь теряет «сладость», то люди начинают употреблять много сладкого как компенсацию депрессии. И это не удивительно. Известно, что сладости обладают антидепрессивным действием. Миллер-Экхард удачно заметил по этому поводу, что многие женщины ищут в кондитерских те сладости, которых им не хватает в любви. А диабетикам тоже все время хочется сладкого. Мне представляется, что они тоже ищут сладости жизни.

Я убедился в этом на примере одной пациентки, которую лечил от сахарного диабета. В детстве ее жестко контролировали и жестоко наказывали за любой проступок. После любого неповиновения ее ругали по 2-3 часа оба родителя. Она любила только бабушку, к которой ездила летом, так как та ее не «пилила» и позволяла ей некоторые вольности. Она вынуждена была подчиняться родителям. Но все-таки после длительного терпения «срывалась с цепи» (убегала из дома на сутки и более). Потом ей попадало еще больше. И с течением времени она все больше смирялась и убегала все реже и реже. И в конце концов смирилась! Как только это произошло, она заболела диабетом.

Мне представляется, что важнейшим фактором возникновения

сахарного диабета второго типа также является потеря смысла жизни. У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью) главный источник депрессии — в неудовлетворенности своей жизнью, неуважении к своим занятиям. Это, в конце концов, и приводит к потере смысла жизни.

Также важным фактором развития сахарного диабета может являться отсутствие религиозности у большинства современных людей. Мы все (особенно в нашей стране) воспитывались в атеистической среде. А атеизм на самом деле бесчеловечен! Он говорит, что ты на самом деле никто и ничто, песчинка на дороге жизни, которую не понятно каким ветром на нее занесло. И что ты пришел из ниоткуда и уйдешь в никуда! Понятно, что оптимизма эта мысль у людей не вызывает. И когда они выполняют свои биологические функции (рожают и воспитывают детей), они попадают в эмоциональный и экзистенциальный вакуум.

Опять же очень важно то, что с возрастом человек накапливает страхи. С ним в течение жизни происходят те или иные неприятности. И может случиться так, что он решит, что они опять вот-вот

произойдут. И нужно быть к ним готовым. То есть повышать уровень сахара в крови. Важно так же и то, что у этих людей с возрастом появляется все больший страх старости и смерти, что держит их в стрессе.

Замечено, что те, кто болеет диабетом, от рака не умирают. Один психосоматоз как бы не дает возникнуть другому. Это, конечно же, связано с генетическими особенностями, когда у диабетиков одно «тонкое» место в организме, а у раковых — другое; связанное с неполноценностью иммунной системы. Но это, конечно же, связано и с психологическими факторами. Повышенное количество сахара в крови действует антидепрессивно. А главным запускающим механизмом рака является депрессия и последующее подавление ею иммунитета. Если же сахара в крови много, то депрессия компенсируется, и рак не может возникнуть.

## НАСЛЕДУЕТСЯ ЛИ ДИАБЕТ?

Психосоматическая медицина утверждает, что наследуется не болезнь, а ТОНКОЕ место в организме. Это положение в свое время постулировал Адлер, один из первых учеников Фрейда. Он говорил, что у каждого человека имеется некая неполноценность того или иного органа (место наименьшего

сопротивления, мейопрagia), что приводит к тому, что именно в это место пойдет психосоматизация с соответствующим выбором симптома.

Диабет первого типа наследуется с вероятностью 3-7% по линии матери и с вероятностью 10% по линии отца. А вот диабет второго типа наследуется с вероятностью 80% и по материнской, и по отцовской линии. Можно подумать, что диабет второго типа генетически обусловлен. Но мне представляется, что здесь все-таки играют большую роль социальные факторы. Ведь во многих случаях ребенок растет в семьях, где есть один или два больных диабетом. И он видит болезнь воочию — как они болеют, что они делают. То есть он растет в диабетической среде. А так как относительная генетическая неполноценность бета-клеток (то есть «тонкое» место), скорее всего, у него есть, а от стрессов, которые могут запустить психосоматический процесс, никто не гарантирован, то с большой вероятностью у него этот процесс пойдет по тому же пути, как и у родителей. Также важно то, что в этих семьях есть некие психологические особенности, которые направляют подрастающее поколение в направлении болезни.

*Воспитание — великое дело: им решается участь человека.*

В.Г. Белинский

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на диатез. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце. Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее.

И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная. И когда появляются сверхзначимые ситуации, вызывающие психотравму, то включаются закрепленные механизмы психосоматизации аффекта в направлении слабого места.

### ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ

Понятно, что психологические проблемы приводят не только к сахарному диабету. Например, пациенты с тиреотоксикозом при психологических исследованиях обнаружили глубокий страх перед смертью. Клинические наблюдения подтвердили, что очень часто эта болезнь появляется после серьезных потрясений. Очень часто у таких людей в детстве была психологическая травма, например, потеря любимого человека, от которого они зависели, на которого полагались.

Китайские кули (кули — это носильщики тяжестей, одна из самых низкооплачиваемых профессий в Китае; прим. ред.) и латиноамериканские индейцы никогда не имеют язв желудка. Это, видимо, объясняется стоическим, почти безразличным отношением к жизни и отсутствием напряженности и честолюбия, характерным для этих рас. Язвы — это болезни цивилизованного мира, живущего стремлениями и амбициями. Очень хорошо иллюстрируют это положение слова дважды лауреата Нобелевской премии д-ра Д. Монтая: *«Вы получаете язву желудка не из-за того, что едите, а из-за того, что ест вас».*

У язвенников обнаружена постоянная секреция сока под воздействием хронических психологических стимулов, которые приводят к ощущению ложного (психического) принятия пищи. При восстановлении эмоциональной безопасности очень часто наблюдается возвращение к нормальному функционированию желудка и рубцевание язвы.

Если отец у какого-нибудь человека страдал язвой желудка, то вполне возможно, что и он унаследует от него слабость слизистой оболочки желудка, куда может «прорваться» внутренний конфликт в виде психосоматоза. Если же этот человек полностью психически гармоничен,

то, даже обладая такой слизистой желудка, он не будет болеть язвой желудка.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только predisposition к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

У меня в свое время язва желудка возникла именно по этому механизму. Мой отец всю жизнь страдал от язвы желудка и в конце концов умер от прободения его стенки. И когда у меня началась полоса длительных психологических переживаний, то я тоже заболел язвой желудка.

Но если мой отец всю жизнь носил в себе те конфликты, которые запустили у него психосоматоз, то я быстро избавился от своих собственных, так как занялся активной саморегуляцией. Я успешно решил те психологические проблемы, которые меня мучили, правильно ответил на те вопросы, которые передо мной ставила жизнь.

Но большинству людей это не удастся, потому что они это делать не умеют (или же они не знают об этих возможностях). И многие люди вынуждены всю жизнь страдать от того или иного психосоматоза, не находя для себя никакого выхода из бесконечного круга обострений и ремиссий.



## ГЛАВА ВТОРАЯ, В КОТОРОЙ МЫ ПОВОРОМ О ВЛИЯНИИ ЖИЗНИ ПРЕДКОВ НА БОЛЕЗНИ ПОТОМКОВ

В этой главе я хочу поговорить с тобой, дорогой мой читатель, о влиянии истории семьи или нации на то, чем и как будет болеть живущее поколение людей. Мы миллионами нитей связаны со своими предками. И их жизнь, их достижения и их грехи влияют на нас, хотим мы этого или нет! К. Юнг считал, что это происходит через коллективное бессознательное семьи или нации. То есть мы со своими предками составляем, как бы единый организм, который образует эгрегор — своеобразный дух семьи или народа.

Ан Анселн Шутценбергер назвала это влияние предков на судьбу человека трансгенерационными связями. Естественно, влияние родителей и окружения на развитие ребенка огромно. Но не меньшее (а, может быть, даже в каких-то случаях большее) влияние на жизнь человека оказывают культура и жизнь его предков. Семья, хочет она этого или нет, несет в себе весь багаж событий, которые произошли с ее представителями во многих поколениях. Может быть, поэтому в народе бытует представление о проклятии потомков «до седьмого

колена». Из поколения в поколение, от бабушек и дедушек, через отцов и матерей детям передаются семейные мифы и готовые сценарии жизни.

Говоря упрощенно, уже при рождении и даже в чреве ребенка получает определенное количество посланий: ему передают фамилию и имя, ожидание ролей, которые ему придется играть или избегать. Эти ролевые ожидания могут быть положительными или отрицательными. На ребенка может проецироваться, например, идея о том, что он — «копия дедушкиного брата». И все вокруг начинают думать, что он будет таким же авантюристом. И он в конце концов становится авантюристом!

Из ребенка делают «козла отпущения», на него оденут «одежду покойного», которого ему придется замещать. Как феи вокруг колыбели Спящей Красавицы, ему много чего подсказут: предписания, сценарии, будущее. Это может быть сказано явно или останется невысказанным, будет подразумеваться «по умолчанию» и храниться в строгой тайне. Его жизнь и смерть, брак или безбрачие, профессия и призвание, будущее станут, таким образом, производной от всего семейного контекста: высказанного или невысказанного.

Возможно, что комплексы и страхи, какие-то экстремальные

события жизни человека, образуя внутри него голографическую энграмму, не погибают вместе с ним, а передаются его потомкам. И есть мнение, что травма, которая передается, намного сильнее той, которая получена. Болезнь Рейно (смертельный холод) часто исчезает, когда обнаруживается факт чьей-то тяжелой болезни или трагической смерти в предыдущих поколениях.

### НИКТО НЕ ЗАБЫТ

Понятия «призрак» и «склеп» — некие образования бессознательного, являющиеся результатом передачи бессознательного родителя в бессознательное ребенка («Скорлупа и ядро», Н. Абрахам и М. Терек, 1978). Это тайна, которую нельзя раскрыть. Такой невыразимый словами траур размещается внутри себя, в «потайной усыпальнице», «склепе». Семейные тайны, пополняемые энергией либидо, судьбоносным образом определяют выбор профессии, времяпровождения, увлечений. Н. Абрахам приводит пример геолога-любителя, который собирал камни и раскалывал их. Кроме этого он охотился на бабочек и умерщвлял их в банке с цианидом. Оказалось, что у него был дед, которого за ужасное преступление сослали на каменоломни и, в конце концов, умертвили в газовой камере.

*В душе каждого человека находится миниатюрный портрет его народа.*

Г. Фрейтаг

Таким образом, важная грань бессознательного — это то, что мы наследуем, и именно здесь мы начинаем проникать в юнгианское коллективное бессознательное. Стюарт говорит: «*Нечто, чем я не горжусь, но что, несомненно, существует в моем личном коллективном бессознательном, представляет из себя факт, что некто из моих предков занимался работорговлей. До вполне среднего возраста этот факт мне был не известен, и тем не менее меня с детства беспокоило положение побежденной стороны, и я выходил из себя, когда упоминалось рабство в какой-либо форме*».

Семейная сага — это история, рассказываемая семьей о своей собственной истории, в которой перемешаны воспоминания, пропуски, умолчания, добавления, фантазия и реальность. Для детей, воспитанных в такой семье, все они имеют психическую реальность. То же самое происходит и с нациями: их истории прямо и непосредственно влияют на психологическое и физическое здоровье их членов.

И то, что это не пустое теоретизирование, подтверждают исследования немецких ученых. Они обнаружили, что в свидетельствах

внуков обнаруживаются фрагменты образов, которые видели их дедушки и бабушки в концлагерях. То есть эти данные подтверждают наличие семейного эгрегора, как бы духа семьи, который на бессознательном уровне влияет на каждого члена этого эгрегора.

У меня была пациентка, которая болела раком. В ее семье все ее родственники со стороны матери и отца болели раком или какими-либо опухолевыми заболеваниями. И очень многие из них от этого погибли. Оказалось, что один из ее прапрадедов на смертном одре признался, что, будучи 13-летним мальчиком, согрешил со второй женой своего отца. Об этом никто не узнал, но он всю жизнь носил в себе это воспоминание как страшный грех. По описаниям, которые остались в семье, прапрадед перед смертью весь усох (краше в гроб кладут). И можно предполагать, что он умер от рака. И этот свой грех он передал всем своим потомкам. И они, из поколения в поколение, вынуждены были расплачиваться за это.

Моральное наследство столь же значимо, как и наследство профессиональное или экономическое. Каждая семья оценивает и учитывает вклады индивида на «семейные счета», соответственно которым он имеет право на то или иное отношение к нему членов этой семьи. И если он посчитает, что его вклад больше, чем

ему отдается, то он будет переживать несправедливость. Ни географическая отдаленность, ни бегство не освобождают индивида от того, что он мог бы назвать своими «долгами» по отношению к своей семье.

Таким образом, личный (семейный) эгрегор воздействует на поведение каждого человека. Но, видимо, точно так же воздействует на каждого человека и эгрегор нации. Верность предкам, ставшая бессознательной или невидимой, правит нами. Важно сделать ее видимой, осознать, понять то, что нас заставляет, что нами руководит, в случае необходимости поместить эту лояльность в новые рамки, чтобы обрести свободу жить своей жизнью. Как это сделать, я буду описывать в одной из глав практической части этой книги.

### БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ГОНИТСЯ ЗА МОДОЙ

Если в одной среде у людей принято в трудных ситуациях реагировать на них головной болью, то в других общественных группах это может проявляться в виде сердечных болей. Видимо, и медленное самоубийство через психосоматоз подчиняется тем же закономерностям. Я убедился в вышесказанном тогда, когда учился 4 месяца в городе Харькове на кафедре психотерапии. На период

учебы я устроился работать на скорую помощь. И был просто поражен количеством кардиологических вызовов, которые приходилось обслуживать. Мне, хотя я работал на линейной бригаде, частенько приходилось приезжать по вызову на тяжелые, трансмуральные инфаркты.

После учебы я тоже устроился на подставку на скорую помощь в городе Йошкар-Оле, где тогда жил. И за несколько лет не было ни одного случая, чтобы я приехал на вызов и обнаружил там инфаркт миокарда. Правда, я работал в психиатрической бригаде скорой помощи, но на обычной станции. И когда у нас не было психиатрических вызовов, нас отправляли на обычные вызовы. В этом городе люди чаще всего умирали от нарушений мозгового кровообращения и бронхиальной астмы.

Замечено также, что люди в том или ином регионе предпочитают сводить счеты с жизнью наиболее «принятым» способом: через повешение, отравление или иными, более экзотическими способами.

Люди при помощи болезненных симптомов выражают свое недовольство жизнью. И частенько раньше они делали это в очень грубой форме, например при помощи истерических припадков и

параличей. Но по мере того как в обществе распространились знания о генезе заболеваний, люди, которые неосознанно пользовались этим механизмом, начали чувствовать, что другие люди знают об истерическом генезе их «страданий». Вследствие этого реагирование при помощи грубых форм истерии стало «непопулярным» в обществе.

И когда использование этого механизма стало почти невозможным, люди перешли к психосоматам. Но и к этому типу реагирования на трудности в обществе постепенно вырабатывается отрицательное отношение. Например, американцы считают, что если человек больной, то, значит, он немного плохой. Надеюсь, что и мы скоро придем к подобному пониманию психосоматозов. Дай Бог только поскорее, — сколько жизней будет спасено!

### ДО «СЕДЬМОГО КОЛЕНА»

Сахарный диабет в основе своей связан с экзистенциальной депрессией и стрессом. Негры в США заболевают в среднем в два-три раза чаще, чем белое население. Мы могли бы подумать, что это связано с генетическими особенностями черной расы. Но в Африке количество больных сахарным диабетом примерно такое же, как во всем мире! И это, безусловно, говорит о



том, что эта болезнь у афроамериканцев связана с историей нации.

А с индейцами вообще беда, у них в некоторых племенах заболеваемость иногда доходит до 30%. Понятно, что, наверное, и у них есть некие генетические особенности, которые облегчают развитие психосоматоза именно в сторону сахарного диабета. Но мне представляется, что надо учитывать психологические и социальные условия, в которых жили и до сих пор живут эти категории населения страны. Это гонимые нации! Если учесть, что диабет — чуть ли не национальная болезнь евреев, то это не наталкивает ли тебя, дорогой мой читатель, на мысль, что это не зря?

Можно предположить, что через трансгенерационные связи эти нации хранят память о многопоколенных репрессиях, что приводит к экзистенциальной депрессии у них. Жизнь у них была не сладка! И из-за этого у них нарушилась регуляция сахара в организме. Накопление разочарования в этих нациях привело к тому, что очень многие представители этих наций уходят в пассивно-оборонительное состояние. А серьезная болезнь (особенно в наше время, когда социум может и хочет о них заботиться) является чуть ли не идеальным выбором.

*Свобода сопряжена с ответственностью. Поэтому-то многие и боятся ее.*

Б. Шой

Также важно то, что человек, который заболел сахарным диабетом, во многом ограничен в своих возможностях. Экстремальное поведение не для него. Поэтому и опасностей для его жизни меньше. Когда родители страшатся своих детей чем-либо («Придет серенький волчок и ухватит за бочок»), они внедряют в них экзистенциальный страх. Родители не понимают, зачем это делают, но на самом деле они при этом как бы говорят: пусть ребенок будет больным, невротичным и социальным дезадаптантом. Но живым, а не мертвым!

Те нации, которые подвергались значительным преследованиям, в своем коллективном бессознательном несут значительный заряд экзистенциального страха. И им выгодно сделать так, чтобы их члены были как можно менее авантюристичны, и вероятность их смерти была наименьшей. Сахарный диабет (особенно в современном мире, где есть целая индустрия помощи таким больным) является механизмом, обеспечивающим выживание нации.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ, В КОТОРОЙ МЫ ПОГОВОРИМ О ПРИНЦИПАХ ВОСПИТАНИЯ

### ВЫЖИВАНИЕ В ОСНОВЕ ВСЕГО

В природе главным мотивом, обуславливающим поведение животных, является выживание. И Великая Эволюция связала еду, размножение, сон с удовольствием для того, чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным.

И ты, наверное, замечал, что когда ты поешь, сходишь в туалет или же расслабишься в постели после тяжелой физической работы, тебя на некоторое время охватывает волна блаженства. Твой организм «премирует» тебя за то, что ты сделал важное дело.

И для того чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть, даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни, и стремятся туда, где они комфортно себя чувствуют.

## КИБЕРНЕТИКУ ПРИДУМАЛ СОЗДАТЕЛЬ

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения являются стремление к удовольствию и избегание неприятностей, которые известны нам в виде кибернетического принципа «да-нет». У человека, как же, как у животных, он тоже служит делу выживания.

Но человек отличается от животных тем, что на основе этого принципа у него развивается целая иерархия мотиваций, которая в значительной степени маскирует действие этого принципа. С течением времени он проявляется под все более презентабельными «вывесками».

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Даже если нам приходится встречаться с примерами совершенно неразумного поведения у того или иного человека, то глубокий психологический анализ (если его удастся провести) наверняка выяснит рациональные ДЛЯ НЕГО мотивы поведения. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни находил эти «квадратные корни».

К. Хорни, предложившая теорию «базальной» тревоги, видела сущность человека во врожденном чувстве беспокойства, с которым появляется на белый свет младенец. С первых секунд своей

жизни ребенок ощущает себя неуверенно, окружающий мир ему непонятен, неприятен, враждебен. Но та любовь и забота, которые ребенок получает от родителей, компенсируют эту тревогу и помогают ему нормально и спокойно развиваться. Если же ребенок не получает от своих родителей достаточного количества любви, то это чувство беспокойства переходит в «базальную» (изначальную, коренную) тревогу, которая начинает определять все поступки человека, стремящегося к ощущению безопасности. Чаще всего это связано с тем, что его родители, обычно сами невротичны, не способны дать ребенку тепло и любовь, в которых он нуждается. Из-за этого его эмоциональный баланс смещается к ощущению враждебности и опасности окружающего мира.

## ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Адлер говорил, что корни всего происходящего с человеком во взрослом состоянии надо искать в детстве. То есть проблемы, которые возникли в детстве, рано или поздно проявятся во взрослом состоянии в виде болезней или психологических проблем. Это как на рельсах, если ты встал на них, то уже не свернешь.

Формирование психики человека происходит под влиянием воспитания, которое он получает

в процессе своей жизни. И в это понятие, естественно, включаются не только сознательные усилия родителей, но весь тот комплекс воздействий внешней среды, который испытывает ребенок в процессе взросления.

В нашем обществе укоренилось мнение, что грудной младенец мало что понимает из того, что ему говорят. Но это далеко не так. Дети живут настолько же интенсивной эмоциональной жизнью, как и взрослые. И те трагедии, которые они испытывают (и которые во взрослом кажутся ерундовыми) могут быть очень серьезными причинами для появления у них психосоматозов и, в частности, сахарного диабета.

Как показывают последние исследования психологов, ребенок прекрасно понимает взрослый логический язык. К. Эльячефф в книге «Затаенная боль» доказала, что можно даже с младенцем разговаривать с помощью логики. И ребенок понимает это обращение! Конечно же, это понимание проявляется не так, как у более взрослого ребенка.

Замечено также, что он не только понимает слова психотерапевта, но и меняет свое поведение в точном соответствии с ними. То есть представление о том, что у ребенка свой собственный, «сюсюкающий» язык, мягко говоря, не совсем корректно. Это взрослые люди обучают его этому

языку. И он вынужден некоторое время пользоваться им.

А теперь вспомни, дорогой мой читатель, как халатно люди относятся к тому, что они говорят и делают при маленьком ребенке. И иной раз родители вытворяют при нем такое, что другим никогда не расскажут. Стандартная отговорка в этом случае: «Ведь он ничего не понимает!» И вроде бы, это действительно так, — ребенок вырастает и ничего не помнит об этом событии. Но то, что он увидел или услышал хотя бы однажды, сохраняется внутри него навсегда как пример для подражания. И бессознательно будет влиять на те выборы, которые ему придется делать в своей жизни.

*Склонность к радости и надежде — истинное счастье; склонность к опасению и к меланхолии — настоящее несчастье.*

Д. Юм

Люди, которые унаследовали от своих родителей дезадаптивные культуральные программы, чаще, чем другие, погибают, заболевают тяжелыми и смертельноопасными заболеваниями. Или же не дают потомства (например, большинство шизофреников не имеют детей). То есть в Человечество эволюционно встроен механизм улучшения человеческого естества, отсеивания дезадаптивных программ и генетических нарушений.

Родители действительно являются своеобразием демиургими, только чаще всего слепыми, глухими и безрукими. И из самых лучших побуждений устилают своему ребенку дорогу в ад.

## ДЕЛАЙ КАК Я! ДЕЛАЙ ЛУЧШЕ МЕНЯ!

Весь процесс развития ребенка основан на обучении, которое он проводит на основе «обезьянничанья». Например, я хорошо помню, как двухлетний сын копировал мою позу. Он ложился рядом со мной, точно так же скрепчивал ноги и взглядом спрашивал меня: «Ты видишь, я сделал все так, как и ты. Я молодец?»

У 30% людей, страдающих фобиями, фобиками являются их матери. Это было подтверждено на опытах с обезьянами. Детеныши не обращали внимания на змею до тех пор, пока не увидели, как вопят и панически мечутся по клетке их родители.

И эта обезьянья обучающая программа приводит к тому, что и у людей невротические жалобы являются «заразными». То есть мы бессознательно принимаем стили реагирования тех людей, которые нас окружают.

Если мама будет очень эмоционально реагировать на какое-либо событие, то ребенок, видя это, решает, что ему тоже надо скопировать эту реакцию на этот стимул. И в дальнейшем этот тип



реагирования станет фундаментальным, предпочтительным для данного человека.

Процесс научения — чего бояться и к чему стремиться — начинается уже в животе у матери. Ребенок чувствует различные воздействия на себя, он слышит различные звуки, идущие от матери и снаружи. И если мама реагирует на эти воздействия положительными эмоциями, то и он будет относиться к этим воздействиям как к благоприятным. Если же от того или другого воздействия мать начинает тревожиться, то и он, когда родится, станет (как бы инстинктивно) относиться к этому так же.

Если же мама некоторое время в первые недели своей беременности подумывала об аборте, то и это повлияет на будущее ребенка. Только, естественно, это не проявляется зримо и непосредственно на его развитии. Но полученный во внутриутробном периоде опыт будет вполне определенно влиять на его развитие после рождения. Пережив страх смерти из-за этих мыслей матери, он будет бессознательно бояться того, что она все-таки рано или поздно бросит его. И при первых признаках ослабления ее заботы и внимания он начнет паниковать. И для того чтобы ЗАСТАВИТЬ ее заботиться о нем, он вполне может заболеть какой-либо тяжелой болезнью. Например сахарным диабетом!

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на громкую музыку из соседской квартиры.

Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее, и тому подобное. Миллионы разных факторов «прикладывают руку» к формированию человека. И даже те слова, которые ты говоришь при ребенке, если тебе на ногу внезапно падает кирпич. Наверное, поэтому в нашей стране так распространена ненормативная лексика.

## МАМА — ЛУЧШИЙ В МИРЕ ПРОГРАММИСТ?

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той

или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И для этого у нее есть масса возможностей. И если она строго-настрого прикажет: «Не пей сырую воду — это опасно!», то данная программа может остаться активной до взрослого состояния.

И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить не кипяченую воду. Можно сказать, что таким образом мать формирует внутри своего ребенка часть «Я», которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Мать принимает к себе ребенка и говорит: «Мой хороший!» И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще ему говорила это или что-либо подобное. Или же он слышит гневное: «Ты бяка! Я тебя не люблю!» А это ему не нравится и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции.

Таким образом, эти слова условно-рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания. В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при

усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Хотя, конечно же, и внешняя среда влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканцев, арабов, индийцев и европейцев так резко отличаются друг от друга.

## ЧТО ГОВОРИЛ ОТЕЦ-ОСНОВАТЕЛЬ

Александр, отец-основатель психосоматического направления в современной медицине, говорит, что вселенная ребенка сосредоточена на питании, и наиболее сильные эмоции, неудовольствие и удовлетворение начинают ассоциироваться с различными аспектами этой функции.

Страх голода с его точки зрения является ядром чувства небезопасности (страха перед будущим). В ранний период жизни ни одна физиологическая функция не играет столь важной роли в эмоциональной экономике организма, как прием пищи.

Ребенок испытывает первое облегчение от физического страдания во время кормления, поэтому насыщение становится тесно связанным с чувством благополучия и безопасности. Для ребенка быть накормленным равносильно тому, чтобы быть любимым. На этом эмоциональном уравнивании,

в сущности, основано чувство безопасности, ассоциирующееся с насыщением.

Например, многие дети достаточно часто реагируют повышенным аппетитом на появление в семье нового ребенка. Они как бы «закусывают горькую пилюлю», которую им преподнесли родители. Для них второй ребенок является коварным «захватчиком из капусты», который лишил их материнской любви. А это очень опасно — без матери в этом мире не выжить! Вот и борется он с этим «захватчиком» за маму иной раз всю жизнь.

И во многих случаях уже взрослые люди начинают использовать еду для ослабления той или иной неудовлетворенной потребности. Нервная привычка курить или жевать в состоянии неопределенного или нетерпеливого ожидания направлена как раз на это.

## САМЫЙ ЛУЧШИЙ В МИРЕ ТРАНКВИЛИЗАТОР

Во время кормления грудью ребенок ощущает первое утешение телесного благополучия. Кожный контакт с теплым, мягким материнским телом при питании дарит младенцу ощущение того, что он любим. Если же мать игнорирует его, мало уделяет ему своего времени и внимания, то для него это является сигналом опасности. И если кормящее поведение матери было в чем-либо неадекватно,

это может отразиться у ребенка, когда он повзрослеет, в тех или иных нарушениях пищевого поведения.

Неудовлетворенное стремление младенца к питающей и защищающей матери ведет к внутреннему беспокойству, проявляющемуся в судорожном плаче, приступах ярости, нарушениях сна и пищеварения. В переживаниях младенца остаются нераздельными чувства сытости, защищенности и желание быть любимым.

Поэтому ребенка надо кормить по принципу свободного доступа к питанию хотя бы первые четыре месяца. Он сам должен определять время своего кормления. Если же кормить его «по науке», то он очень часто пьет поспешно, не испытывая насыщения, передает и отрыгивает пищу. Этот тип поведения является ответом младенца на незащищенные, нарушенные отношения с матерью. Еще Фрейд говорил, что если мать не обращается с любовью к ребенку, если она при кормлении далека от него или спешит, то может развиться агрессивность к ней, что может привести во взрослом состоянии к жадности, зависти, ревности и желанию накапливать. Или же к появлению тяжелой болезни, которая ЗАСТАВИТ мать уделять ему внимание. И чем сильнее были проблемы с обладанием пищей у ребенка, тем в большей степени развиваются эти желания.

## КАК ВОСПИТАТЬ ИЗ СВОЕГО РЕБЕНКА НЕКРОФИЛА

Если мать будет интересоваться только невзгодами и болезнями своего ребенка, придавать значение только мрачным прогнозам относительно его будущего, а поворот к лучшему в его развитии не произведет на нее никакого впечатления, то она постепенно воспитает у него чувство, что он тяжело больной человек.

Если же она к тому же будет холодна к радостям своего ребенка и не будет обращать внимания на то новое, что в нем растет, то она сформирует из своего ребенка некрофила, то есть человека, который будет интересоваться не проявлениями жизни в себе и окружающей среде, его будет больше интересовать неживая материя или же продукты распада.

Мать не причиняет своему ребенку очевидного вреда, но постепенно может задушить его радость жизни, его веру в рост и, в конце концов, заразить его собственным некрофильным восприятием мира.

*Вопрос воспитания для современных обществ — это вопрос жизни и смерти, вопрос, от которого зависит будущее.*

Э. Ренан

Прекрасным примером, подтверждающим ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ значение воспитания в формировании судьбы человека,

являются многочисленные факты воспитания животными человеческих детей. История о Маугли, которую рассказал Киплинг, — красивая сказка, которая никакого отношения к реальности не имеет. Дети, воспитанные животными, навсегда остались животными!

Также известен ряд криминальных фактов, когда или родители, или другие люди держали детей на ошейнике в собачьей конуре, не разговаривали с ними и, вообще, относились к ним, как к животным. Эти дети были в контакте с людьми, но не получали человеческого воспитания. И тоже навсегда остались животными. В этом плане мне очень нравится выражение М. Твена: «*Воспитание — это все! Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста — это обычная капуста, получившая позднее высшее образование.*»

## КАК НА «КОСТЯХ» ПСИХИКИ НАРАСТАЕТ ЛИЧНОСТЬ

Среди психологов есть мнение, что человек в принципе, в основном, как личность со своим специфическим отношением к миру, формируется в первые три года, в годы до появления первых искорок сознания. На основе того опыта, который человек получит в это время, у него идет формирование основы всей психики, фундаментальных ее параметров, как



бы скелета, на котором в более позднем возрасте будет нанизано все остальное.

В общем, первое воспоминание о себе обычно является рубежом, который говорит о том, что каркас личности сформировался. Если продолжить ассоциации с развитием тела, то в это время у человека кончается «внутриутробный» период развития психики. То есть у него на основе опыта и той актуальной информации, которой он владеет в это время, формируется тип и стиль взаимоотношений с внешним миром.

Затем, примерно до 6-7 лет, на этих «костях» нарастает «мясо». В это время у ребенка на той основе, которая образовалась до трех лет, формируются навыки, необходимые для жизни в обществе. И примерно к шести годам ребенок уже понял, чего можно ждать от мира и чего нужно добиваться. Личность сформирована!

В ходе дальнейшей жизни происходит, скорее всего, уже не воспитание, а перевоспитание. А оно, естественно, будет являться только заплаткой на старом платье — пусть яркой и красивой, но заплаткой!

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ, В КОТОРОЙ МЫ ПОВОРОНИМ О СТРОЕНИИ РАЗУМА

И для того чтобы ты, дорогой мой читатель, четко понял, как

происходит психосоматизация, в последующих главах я кратко изложу современную теорию образования психосоматозов и, в частности, сахарного диабета.

Для того чтобы в образах увидеть, как работает психика человека, я приведу такие примеры. Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» — сознание и бессознательное — весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Ведь четкой грани между сознанием и бессознательными слоями психики нет. Но объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

*Знание некоторых принципов  
легко возмещает незнание некоторых фактов.*

К. Гельвеций

Сознание появилось в результате развития социальной организации. В процессе жизни в племенах людям приходилось постоянно оперировать одними и теми же абстрактными категориями. Для их удержания мозг стал специализироваться, что привело к непропорциональному развитию одного из центров психической деятельности, что и привело к развитию сознания.

Сознание — это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обывденной

жизни — мысли, переживания, воспоминания. Бессознательные же процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю, и по своему объему они значительно больше сознательных.

Для того чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить психику человека с фруктом гранат. Его шкурка — сознание, а бессознательное — его ягодки. По объему бессознательное намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых оно состоит, намного меньше сознания. А эти «ягодки» образуются примерно так.

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, то мысленно повернул голову сначала влево, а затем направо. То же самое происходит и при переходе улицы.

Когда-то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходи улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин, — переходи». Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри и заставляет тебя поворачивать голову туда, куда нужно.

Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Можно сказать, что внутри тебя есть часть «Я», которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно сказать, что она действует в какой-то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

И эта программа обеспечения безопасности при переходе улицы настолько сильно влияет на наше тело, что может войти в серьезное противоречие с сознанием. Как это произошло со мной в Бомбее, когда я хотел перейти улицу с левосторонним движением. Я на сознательном уровне прекрасно понимал, что в Индии при переходе улицы надо смотреть не налево, а направо. Но как только я пытался сделать шаг, смотря направо, то чувствовал как мою голову что-то НАСИЛЬНО поворачивает налево. Но как только моя голова поворачивалась налево, сознание начинало паниковать: «Я же в Индии, здесь левостороннее движение, надо смотреть направо!» Я поворачивал голову направо, поднимал ногу, и история повторялась! И я маялся до тех пор, пока не стал вертеть головой туда-сюда, удовлетворяя каждую из противоборствующих частей. И только после этого смог перейти улицу.

## БЕЗ ПОМОЩНИКОВ НЕ ОБОЙТИСЬ НИКОМУ

Когда ты пишешь что-либо рукой, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буквы? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть «Я», как бы маленький «писарь», который делает это. Когда-то, в первом классе, тебя научили излагать свои мысли на бумаге. И внутри тебя образовался как бы «писарь». И с тех пор он облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по марианью бумаги.

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что-либо записать, то мысленно проговариваешь это. Получается, что ты как бы диктуешь этому «писарию». Можно сказать, что внутри тебя есть часть «Я», которая ответственна за писанину и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немного абстрагироваться, то можно легко представить эти части, твои вторые, третьи и т.д. «Я», каждая из которых существует в бессознательном ради выполнения своей строго определенной задачи.

Внутри тебя есть часть «Я», которая ответственна за умение ходить, говорить, водить машину; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много-много разных

частей «Я», которые по мере своих сил реализуют то, что стало для тебя ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

Части «Я» по-другому в психологии называют субличностями. И, говоря о них, мы имеем в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и так далее, которая образует целостную различимую форму в нашем сознании. Субличность — это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущимися силами личности.

Субличность — это как бы наглядное изображение проявления психической энергии мозга. И к ней вполне применим тезис о неуничтожимости энергии. То есть субличность, если уж образовалась внутри человека, все равно в той или иной мере будет существовать и влиять на его поведение. Если же перевести это выражение на обыденный язык, то можно вполне определенно утверждать, что все те представления, которые человек получил в течение жизни, всегда в той или иной форме будут влиять на его поведение. Мне представляется, что единственный процесс, когда уничтожаются субличности, это шизофренический.

Но если части «Я» деструктивны, то вырабатываются специальные программы, которые будут «гасить» их действие. И каждый

раз, когда жизнь включает эти программы, внутри нас включаются контрпрограммы, своеобразные «антитела», которые инактивируют эти «антигены», производя своеобразную бессознательную рационализацию.

## ИСТИНА ЗАВИСИТ ОТ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Части, ответственные за обеспечение биологических потребностей, образуют естественным образом. А вот другие — по мере поступления информации. Если когда-то ты сказал себе в какой-то конкретной ситуации: «Ой, как мне от этого плохо! Я, наверное (то есть НАВЕРНЯКА), буду от этого страдать всю жизнь!», то ты, таким образом, даешь команду на создание в себе новой части «Я», которая в будущем реализует эту программу.

*Найти причину зла — все равно что найти против него лекарство.*

В.Г. Белинский

Потом, когда пройдет достаточно долгое время и непосредственное событие, которое вызвало эту боль, давно забудется, часть «Я», ответственная за реализацию этой команды, все равно будет продолжать делать свое дело упорно и надежно. Ведь ее, эту часть, создали и отдали приказ: «Всегда страдать от этого!!!»

В это время внутри человека образуется часть, в результате деятельности которой появляется болезнь. И начинает обуславливать его плохое самочувствие. Человек это событие зачастую воспринимает чуть ли не как катастрофу. Но в организме ничего не происходит так просто.

Если часть «Я», в результате деятельности которой появляется болезнь, возникла и стала действовать внутри человека, то это означает, что она зачем-то нужна организму. Все в этом случае идет по закону биологической целесообразности.

Считается (и это проверено экспериментально), что все части «Я» существуют для того, чтобы приносить пользу. И не удивляйся, дорогой мой читатель, даже часть, в результате деятельности которой появляется болезнь! Если ты считаешь, что болезнь приносит только вред, то это далеко не так.

Эта часть когда-то образовалась, поселилась в бессознательном и приносила несомненную пользу. Но беда ее заключается в том, что она не знает, что обстоятельства изменились и ее деятельность теперь приносит вред. И остается «включенной» на длительное время тогда, когда она уже совершенно не нужна.

Представь себе, дорогой мой читатель, такую картину. Несколько детишек играют в песочнице,



а мамы сидят неподалеку и разговаривают. И тут прибегает собака и лает на них. Ребенок сильно пугается, изо всех сил бежит к маме и спасается у нее под юбкой. И в этот момент в его голове идет примерно такой разговор: «Собака могла меня убить! И в будущем надо сделать все для того, чтобы этого не произошло!» Ведь его инстинкты прекрасно знают, что если рядом с ним появится что-то четвероногое, зубастое и с хвостом, то это очень опасно!

И в этот момент внутри ребенка появляется новая часть «Я», которая ответственна за страх перед собаками. Она знает свое дело, и каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: «Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съест! Бойся его!!!» В детстве для маленького ребенка это было действительно так. И вполне возможно, что эта часть «Я» не раз спасла ребенка жизни.

Но весь фокус, из-за чего у человека появляется эта проблема, в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым, и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть «Я» остается в том же «возрасте», в котором образовалась. И естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте.

Тот бедолага, внутри которого образуется такая часть «Я», всю

жизнь бледнеет от лая комнатной собачонки. Сознанием своим он прекрасно понимает, что та даже кусаться-то не умеет, не то что убить. Но ничего с этими эмоциями поделать не может. Он страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но ничего с собой поделать не может. Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части «Я» об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

### ЛИФТ КАК СПОСОБ УСТРАШЕНИЯ

Таким образом, можно с большой степенью вероятности утверждать: то, что мешает человеку во взрослом состоянии, когда-то в детстве приносило осязательную пользу и обеспечило его выживание. Например, родительский запрет маленькой девочке: «Не ездь в лифте с чужими дядями!» Эта программа поведения помогла ей стать взрослой без особых эксцессов. Будучи уже взрослым человеком, она может ничего не помнить о запрете. Просто она, сама не понимая почему, боится ездить в лифте.

С точки зрения этой «материнской» программы она делает очень важное и серьезное для организма дело: «Нельзя ездить в лифте с взрослыми дядями. И точка!!!»

Задача человека как существа биологического — выжить. А для этого его поведение должно быть адекватным тем стимулам, что идут из окружающего мира. Получая положительный или отрицательный опыт при встрече с тем или иным фактором жизни, ребенок приучается в дальнейшем при встрече с ним или стремиться к этому или же избегать его. То есть внутри человека в процессе воспитания формируется иерархия того, «что такое хорошо и что такое плохо», как бы Конституция организма — шкала ценностей и опасностей. Если же принять во внимание, что сочетание силы, времени и разнообразия воздействия внешних факторов на каждого человека уникально, то понятно, что они, эти шкалы, будут у всех совершенно разными.

Бессознательное может действовать только на основе этой «Конституции». И оно будет воздействовать на поведение человека, делая все, чтобы он шел в том направлении, которое задано шкалами ценностей и опасностей. И мы, зачастую независимо от своего желания или нежелания, вынуждены делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах в иерархии ценностей. Если человек чувствует, что есть вероятность получить из внешнего мира что-то действительно ценное для НЕГО, то он может ради достижения этого свернуть горы.

Многие родители разбираются в принципах воспитания, как свинья в апельсинах. В результате в человека может внедриться ряд представлений, которые будут в значительной степени отравлять ему жизнь. Понятно, что из-за этого очень часто шкалы формируются неадекватными той реальности, в которой человеку приходится жить. Другими словами, человек считает ценным то, что субъективной ценностью для него не является, стремится к тем целям, которые ему ничего не дадут. Или же боится того, чего вовсе не обязательно бояться.

Например, недавно один коллега из Риги рассказал мне случай такого программирования, который произошел с ним в детстве. Ему было 4 года, когда он с какой-то болезнью попал в больницу. По советской «традиции» он лежал там без матери. И однажды среди ночи описался. А медсестра, которая зашла в палату среди ночи, почувствовала запах и подошла к нему. И злым шепотом (чтобы не разбудить других детей) она ему сказала фразу: «Ты ничего не чувствуешь?» Но спросив, он не понял, что это вопрос. Его бессознательно восприняло это как приказ! И всю жизнь у него отмечается РЕЗКО пониженная болевая чувствительность.

## КАК ФОРМИРУЮТСЯ ЦЕННОСТИ

В основном, по базовым своим параметрам, шкала ценностей и опасностей формируется где-то к 6-7 годам жизни. Базовые параметры этой шкалы определяют материнские (родительские) программы. И они составляют костяк этой шкалы. Понятно, что они формируются не только родителями, а всеми значимыми для ребенка людьми, которые оказали на него в это время достаточно серьезное воздействие. А также его успехами и неудачами на поприси исследования этого мира.

Наиболее важными в формировании шкалы ценностей человека являются период его внутриутробного развития, а также первые три года жизни, годы до появления первых «искорок» сознания. Фрейд считал, что каждый человек в процессе своего развития проходит 3 этапа.

Центральной задачей **орального** периода развития (от 0 до 1,5 лет) является научиться взаимодействовать с людьми. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Ребенок в этом периоде учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональные проблемы во взрослой жизни.

*Рождение — не единый процесс. Цель жизни заключается в том, чтобы полностью родиться, хотя в силу особого трагического ее элемента большинство из нас умирает еще до того, как успевает таким образом родиться. Жизнь — значит ежеминутно рождаться.*

Эрих Фромм

Основной задачей **анального** периода (от 1,5 до 4 лет) является развитие чувства ответственности за свое поведение. Если при этом ребенок научится контролировать себя очень сильно, то может остановиться в своем личностном развитии, и в результате, став взрослым, будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям. Слишком слабый контроль ведет к захламленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. На этом этапе главной трудностью у ребенка является нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверхконтролем. В большинстве культур мальчиков учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Понятно, что каждая личность в результате объективных условий воспитания характеризуется неповторимыми спектром и степенями контроля.

**Эдипов период** (4 - 7 лет) — это время принятия и примеривания на себя социальных ролей. К этому периоду своей жизни ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные к этому времени (в оральном и анальном периоде своей жизни) знания и навыки. При нормальном развитии и девочки, и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны. В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как матери, а мальчики берут пример с отца.

И если ребенок прошел эти периоды своего развития неправильно, то это обязательно в той или иной мере проявится в его поведении, когда он станет взрослым. Или же выльется в те или иные болезни!

Если человек постоянно спотыкается на ровном месте, если что бы он ни делал, в результате все равно попадает в тупик, если разбитое корыто является итогом всех его начинаний, то это говорит об ущербе его представлений о мире. Основой очень многих болезней или же нарушений адаптации человека к этой жизни является неадекватная шкала ценностей и опасностей. Для того чтобы реализовать ценности, которые находятся в шкале или же обезопасить от опасностей, в психике образуются части «Я». Их

сила и частота воздействия на поведение человека зависят от того, насколько высоко в этих шкалах находятся их «протеже».

Бессознательные части психики обладающие следующими свойствами: они созданы для того, чтобы приносить пользу организму, они очень просты, действуют прямолинейно и с большой надежностью. Они ориентированы на безусловную и бескомпромиссную реализацию той ценности, ради которой и существуют. При этом они не желают считаться с интересами других частей. И делают это только под принуждением.

Часть «Я», ответственная за сахарный диабет, — не злостный вредитель и саботажник, но ревностный твой сторонник. И она выполняет тот приказ, который ты дал ей когда-то. Но ты изменился, тебе уже не так нужна мама и ты на сознательном уровне очень хочешь выздороветь от сахарного диабета. Но эта часть «Я» об этом не знает. Беда ее в том, что у нее «умишка» не хватает, кругозор узок, отсутствует интерес ко всему, что не входит в круг «прямых обязанностей». Эта часть продолжает ревностно служить тебе по уставу армии царя Гороха.

Эти части «Я», которые ответственны за появление той или иной болезни, не способны сами меняться под влиянием обстоятельств. Если же психотерапевту (или самому человеку) удастся



изменить их, заключив договор о новом поведении, то они начинают действовать по-новому. И никогда по своей воле этот договор не нарушают!

## ГЛАВА ПЯТАЯ, В КОТОРОЙ МЫ Поговорим о том, как под влиянием социума формируются психосоматозы

Жизнь в обществе предъявляет людям огромное количество требований. И не все из них они с удовольствием выполняют. То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у людей отрицательные эмоции.

Чаше всего люди не понимают (да и не желают понимать) причин тревоги и депрессий, тех отрицательных эмоций, что образуются вроде бы на пустом месте, при внешнем благополучии. А на самом деле это «посылки» из бессознательного. Оно анализирует положение дел во внешнем мире, действия первого «Я» и окружающих его людей. И приходит к выводу, что дела идут не так, как хотелось бы. В этом случае человек начинает испытывать чувство неопределенного недовольства.

Если же бессознательное решит, что дела идут так, что организму может быть нанесен ущерб,

то оно начинает продуцировать тревогу, страх, ужас, панику (в зависимости от степени угрозы организму). Но чаще всего люди не открывают эти «посылки» и продолжают жить так, как жили раньше. И в лучшем случае принимают противотревожные препараты. Если бессознательному не удается таким образом воздействовать на поведение человека, то тогда оно начинает показывать свое недовольство его действиями при помощи воздействия на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.

Я объясняю это, что происходит в этом случае, примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной, вода чистой? Конечно же, нет!

Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимается со дна в виде муты. А на поверхности воды появятся волны. Это является аналогией того, что творится в бессознательном и что мы называем вегето-сосудистой, или нейро-циркуляторной, дистонией.

В психике такого человека постоянно, то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и

внутренних стимулов, идет борьба между тем, что есть и тем, что хочется, между желаемым и действительным, между тем, что требует тело и тем, что разрешено обществом или родителями. И так далее, и тому подобное. А «на поверхности» его тела это отражается в виде вегето-сосудистой дистонии той или иной степени.

В результате этой «тряски» человек бывает вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит бессознательное, то через некоторое время «волны» на поверхности тела успокаиваются, и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето-сосудистой дистонии. Если же нет, то приступы неприятных ощущений будут повторяться вновь и вновь, с каждым разом усиливаясь. И дело дойдет до психосоматоза.

## ЧЕЛОВЕК УБИВАЕТ СЕБЯ САМ

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе сахарный диабет, мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-перстной кишки, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания,

остеохондроз и разные радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и так далее, и тому подобное.

То есть все самые тяжелые и потенциально очень опасные для жизни заболевания в какой-то мере возвращены самим человеком и на самом деле являются его реакцией на то, что дела идут не так, как хотелось бы.

*Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его «Я», то у другого оказывает ту же услугу, выступая в обличии алкоголизма, а у третьего уплотняется в кусочек свища, внезапно пробивающегося ему черепную коробку.*

Г. Гесце

Несколько лет назад я узнал о том, что моя старая пациентка наконец-то выяснила причину, из-за которой она заболела лейкоемией. Она заболела этой болезнью в 1993 году после длительного периода переживаний, связанных с разводом с мужем. И уже тогда мы с ней искали ту первопричину, от чего все началось. Но тогда все мои старания были напрасными.

После лечения ей стало легче, формула крови практически

пришла в норму. И поэтому мы решили, что не будем больше заниматься психологической «археологией». Но она после лечения прошла все 4 курса обучения саморегуляции, а потом стала регулярно ходить в клуб бывших пациентов. И вот на одном из занятий клуба я обучил их упражнению «Самонаводящаяся ракета» (в данном тексте аналогом ее является «Машина времени»).

И во время самостоятельных занятий она вспомнила, что в детстве одно время за ней ухаживали два парня. И она никак не могла сделать выбор, с кем остаться? А в это время на экраны страны вышел фильм «Москва — любовь моя», где в молодую японку, заболевшую лейкемией после взрыва атомной бомбы в Хиросиме, влюбился парень — москвич.

И моя пациентка после просмотра этого фильма стала мечтать, что хорошо бы тоже заболеть какой-нибудь серьезной болезнью. Тогда тот, кто любит понастоящему, останется с ней, а другой уйдет. Она таким образом заложила в себя мину замедленного действия.

Пока жизнь у нее шла более-менее хорошо, эта мина дремала внутри нее. Но когда из-за длительных переживаний ее защитные силы ослабли, психосоматоз проявился во всю силу.

Однажды я смотрел документальный фильм о греческом

мультимилиардере Онассисе. Этот человек в свое время был на вершине славы и могущества, ему было подвластно большее количество людей, чем иным королям. Но он очень быстро, в течение нескольких месяцев, умер от прогрессирующей миастении.

Ничто, никакие самые лучшие препараты, самые лучшие врачи не смогли ему помочь. И я обратил внимание на чрезвычайно важный, с моей точки зрения факт: он заболел через несколько месяцев после гибели в авиакатастрофе его самого любимого сына, наиболее вероятного продолжателя его дела.

С точки зрения психосоматической медицины, он произвел неосознаваемое самоубийство. На психосоматическом языке его позицию можно озвучить примерно так: «Зачем теперь к чему-то стремиться? Зачем напрягаться, если плоды этих усилий некому передать?» Миастения — болезнь, когда мышцы теряют способность напрягаться. И психологическое желание Онассиса больше не делать никаких усилий в своей жизни материализовалось именно в такой болезни.

У детей первым этапом развития психосоматоза является полубессознательное желание решить свои проблемы путем ухода в болезнь, которое по своей природе является истерическим.

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПСИХОСОМАТОЗ

Я однажды вылечил 5-летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним. Я его спросил: «Болеет плохо?» Он сказал: «Да!» «Тогда давай откажись от кашля ночью». И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застенялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй «круг» и опять спросил: «Ты сказал, что болеет плохо. Так?» Он сказал: «Да, плохо!» «А маме от этого плохо?» «Да, плохо!» «Тогда, может быть, ты откажешься от болезни?» И картина повторилась, — он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: «Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?» И когда она подтвердила это, мальчик сказал «Да!» И с тех пор он перестал кашлять по ночам!

Получается так, что он чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы

тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

И у детей, которые в конце концов заболевают сахарным диабетом, вполне возможно, что начало болезни идет примерно так, как было с этим мальчиком.

При диабете есть удивительное событие — «медовый месяц» диабетика. Почему-то после бурного начала диабета и необходимости применять инсулин через некоторое время начинает выправляться свой инсулин и необходимость в инъекциях уходит. И человек как бы выздоравливает. Это состояние может длиться от месяца до нескольких лет. Потом диабет опять возвращается. Мне представляется, что здоровые силы организма вступают в борьбу с психосоматическим комплексом. И пытаются восстановить гомеостаз. Но так как те факторы, которые привели к появлению психосоматического комплекса, продолжают действовать, защита не справляется и постепенно сдает свои позиции. Человек как бы «пугает» тех людей, от которых зависит: «Если не изменит своего поведения, то я заболел!» и дает им время для того, чтобы они это сделали. Но так как никто и не думает меняться, болезнь развивается дальше.

С течением времени эта возможность контролировать процесс болезни постепенно теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм



за плащдармом и в конце концов выигрывает эту «игру в поддавки». И когда образуется истинный психосоматоз, эта возможность полностью теряется. Болезнь, как лавина, которая сползает со склона горы из-за того, что ее потревожили, начинает двигаться в сторону все большего усиления. И в конце концов погребает человека под собой. На этом этапе, даже если человек очень хочет вылечиться и у него появляется достаточно серьезный стимул для выздоровления, мало что можно сделать.

И эти «игрушечки» обходятся человеку очень дорого. Ситуация в этом случае начинает напоминать историю с ученым Франкенштейном, который создал монстра. А монстр, недолго думая, сожрал своего создателя. Очень скоро болезнь может выйти из-под контроля бессознательного и приведет человека к летальному исходу.

### КАК ПРИВЫЧКА БОЛЕТЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БОЛЕЗНЬ ПРИВЫЧКИ

Между появлением болезненных симптомов и оформлением болезни как сомато-социально-психологического явления есть критический отрезок времени, различный для разных людей и разных болезней. Если этот критический отрезок времени прошел, то вылечить человека становится

очень трудно, даже при помощи современных психотехнологий. Он психологически деформируется, внутренне смиряется с болезнью. И даже начинает получать от нее пользу.

При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на бессознательном уровне восстановительные процессы блокируются, он как бы не позволяет себе выздороветь. Если бы не этот процесс, то организм восстановил бы все повреждения в два счета.

Хорошей иллюстрацией является пример: если человек, не дай Бог, заболел сифилисом, то долго ли он будет жить с этой болезнью? Всем, наверное, понятна абсурдность этого вопроса. Сифилис — болезнь позорная, и человек постарается избавиться от него как только, так сразу. Но если человек не делает это с неврозами и психосоматозами, то о чем это говорит? О том, что болезнь человеку нужна, она дает ему какие-то дивиденды.

Например, ребенок на основе своего опыта приучается к мысли, что можно пользоваться болезнью себе на пользу. Это может закрепиться у него примерно по такому механизму.

Если ребенок здоров, то обычно родители на него мало обращают внимания, занимаясь своими делами. Или же бывают очень

строги с ним. И вдруг ему вырывают зуб. Обычно это производится так, что измучит и ребенка, и родителей. Понятно, что после этого родители начинают жалеть своего ребенка и дарят ему подарки. Какой вывод делает этот маленький хитрец? Оказывается, что от уровня децеля, которые он произвел на свет при медицинских процедурах, зависит вознаграждение!

### КАК ВОЗНИКАЕТ НЕОСОЗНАВАЕМАЯ ВЫГОДА ОТ БОЛЕЗНИ

Если признать верным парадокс образования психосоматозов (а в этом сейчас практически нет никаких сомнений), то с этой точки зрения психосоматозы — своеобразные отсроченные истерические реакции. Психосоматозы так же, как и истерия, очень часто используются человеком в качестве «щита и меча». И вторичная выгода очень часто бывает сильнее первичных программ, которые запустили психосоматоз.

Но если при классической истерии это видно даже необразованному человеку, то при психосоматозе это не видно было всей советской медицине. Мы часто в шутку говорим: «Все болезни от нервов...» Психосоматическая медицина доказывает это с фактами на руках.

Если исходить из этого, что по своей природе психосоматоз

является специальным механизмом, который помогает человеку в изменяющихся условиях не изменяться, то он неосознаваемо нужен ему.

С моей точки зрения, человек использует психосоматоз (и в том числе сахарный диабет) в четырех вариантах.

1. *«Меч против других».* Этот вариант чаще всего возникает при первом типе сахарного диабета, когда ребенок или молодой человек наказывает своих родителей за то зло, которое они, с его точки зрения, совершили против него. Он заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше. И через это привязывает родителей к себе.

2. *«Меч против себя».* Этот вариант появляется тогда, когда человек сам себя наказывает за тот грех, который он совершил и который он себе простить не может.

3. *«Щит против других».* В этом случае приступ (и, вообще, болезнь как явление) дает человеку возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе.

4. *«Щит против себя».* В этом случае болезнь используется в качестве ограничителя собственных желаний, которые могут привести к поступкам, несовместимым со шкалой ценностей личности. Очень хорошо иллюстрирует это положение

высказывание Фридриха Дюрнематта: «Если бы у меня не было сахарного диабета, здоровье меня давно бы доканало».

С моей точки зрения, диабет первого типа чаще всего используется как меч против других или щит против других. А при диабете второго типа чаще всего используется меч против себя или щит против себя. Хотя и в том, и другом случае могут быть все четыре варианта.

### **БОЛЕЗНЬ ЯВЛЯЕТСЯ СПОСОБОМ БОРЬБЫ СО СКУКОЙ**

Врачи заметили, что во время праздников вызовов скорой помощи намного меньше, чем в обычные дни, стационары на это время пустеют, и так далее, и тому подобное. И даже умирает в праздник намного меньше народа, чем в будни. И это подтверждает психосоматическую природу большинства болезней, которыми страдают люди.

Человек как бы говорит сам себе: «Стоп, я хочу в праздник повеселиться! Поболеем потом, когда опять станет скучно или в случае, если ко мне начнут приставать с докучливыми требованиями идти на работу». Но человека в этом обвинять нельзя, все выборы идут на бессознательном уровне. На сознательном уровне он может быть всей душой за выздоровление. Но поступать он будет так, чтобы никогда не выздороветь!

### **БОЛЕЗНЬ КАК СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕБОВАНИЙ ОБЩЕСТВА**

Достаточно часто нежелание встретить требования обычной семейной или общественной жизни или неспособность справляться с трудностями заставляет людей бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности.

Также важно то, что семья при помощи болезни одного члена может поддерживать свое равновесие и функционирование. Например, болезнь ребенка приводит к сплочению родителей, уводя в сторону от конфликтов, и тем самым стабилизирует ситуацию в семье. И семья будет делать все для того, чтобы ребенок не выбрался из этой «ямы». И как только он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** начинает выздоравливать, то начинается «скандал в благородном семействе». Нарушение договоров (пусть даже они заключены на бессознательном уровне) не нравится никому!

Повышение уровня жизни уменьшило необходимость в постоянных и регулярных усилиях для сохранения жизни. А следовательно, для людей со слабым характером создало психологическую лазейку для оправдания безделья. Они говорят своим поведением: «Я неполноценный человек, потому что я перенес тяжелую болезнь. Болезнь от меня не зависит. Следовательно, у меня есть моральное право перед людьми

пользоваться благами, которые дает государство».

Бреннер изучил количество госпитализаций в психиатрических клиниках штата Нью-Йорк за 1941-1967 годы и обнаружил, что изменение количества госпитализаций напрямую зависит от изменений в экономике страны. С ухудшением экономического положения увеличивается количество госпитализаций.

Б. Любан-Площа считает, что, согласно статистическим данным и осторожным оценкам, одна треть приходящих на прием к терапевту больных — суть страдающие функциональными или же эмоционально-обусловленными расстройствами.

А. Кемпинский считает, что к общепрактикующим врачам и терапевтам обращается более 50% больных, которые на самом деле страдают психосоматозами. Внешне они, конечно же, предъявляют соматические жалобы. Но истинная природа их страданий — психологическая.

Александр исходит из того, что каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический синдром физических изменений, психосоматических реакций, таких как смех, плач, покраснение, изменение в сердечном ритме, дыхании и так далее. Александр считал, что эмоциональные воздействия могут стимулировать или подавлять работу любого внутреннего органа.

*Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.*

Л. Альберти

Под влиянием неосознаваемого самовнушения у людей вполне могут измениться анализы. Моя мать делала это неоднократно, когда ей надо было привлечь мое внимание и поманипулировать мной. Но под влиянием психологических причин могут произойти еще более мощные изменения в организме. Однажды одна моя пациентка рассказала мне случай, который произошел с нею в 17 лет. Она в то время жила вместе с родителями в одном из поселков нефтяников в Тюменской области. И ее очень любил отец и все родственники с его стороны за то, что она очень была похожа на него, а значит, на всю их породу. Но внезапно выяснилось изменение отца с другой женщиной, которая жила в этом же поселке. Естественно, был грандиозный скандал, мать с отцом развелись и так далее, и тому подобное. И пациентка сказала, что, наверное, она от этой истории страдала больше, чем мать. Она восприняла поведение отца как предательство. И через год стала похожа на мать! Такое ощущение, что у нее радикально перестроилась даже костная структура лица.



## ВОЙНА И ПСИХОСОМАТОЗЫ НЕ СОВМЕСТИМЫ

Если такие фундаментальные изменения могут произойти с костной и мышечной системами, то понятно, что психологические причины вполне могут подавить выделение инсулина.

Хорошо известен факт относительно психосоматозов: во время Второй мировой войны многие психосоматозы практически исчезли! Например, крайне редко встречались бронхиальная астма и язвенная болезнь. Видимо, дело было в том, что экстремальная обстановка не давала никому поблажек. И если ты болеешь каким-либо психосоматозом, то это не давало никакой выгоды — наоборот, увеличивало угрозу смерти. И инстинкт самосохранения говорил: «Сейчас не до этих «игрушечек! Надо выживать!» А вот после войны, когда угроза смерти резко уменьшилась, хирурги замучались вырезать язвы желудка. К сожалению, я нигде не смог найти данных о том, как вел себя сахарный диабет во время войны. Но я практически уверен в том, что количество больных резко снизилось!

Болезнь, кроме непосредственной причины, поддерживается еще массой личностных установок. Если человек начал заикаться после того, как его испугала собака, то, казалось бы, сотри из его эмоциональной памяти это событие, — и дело с концом. Но все не так просто!

По мере развития заикания оно связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями учителей и т.д. И если человек имеет эти дивиденды, то болезнь становится условно-приятной.

И даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором условная приятность была необходима, эти программы продолжают действовать и требовать, чтобы он заикался.

Так и с сахарным диабетом. Образовавшись, он взаимодействует с массой других влечений и мотивов, меняясь под их воздействием и меняя их проявления. И для того чтобы человек выздоровел, ему надо в значительной степени перестроить весь строй своих мыслей и своих взаимоотношений с внутренним и внешним миром. Но он может сделать это только в том случае, если поймет механизмы своей болезни. Но психосоматическая концепция образования болезней нова (и дика!) даже для многих врачей. Кстати, не только в нашей стране.

### ГЛАВА ШЕСТАЯ, В КОТОРОЙ МЫ УЗНАЕМ, ЧТО ПО ПОВОДУ САХАРНОГО ДИАБЕТА ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ

Я надеюсь, дорогой мой читатель, что убедил тебя в том, что

сахарный диабет «круто замешан» на психологии. И что психологические причины играют значительную (а иногда и подавляющую) роль в появлении болезни. И сейчас я приведу данные ученых, которые подтверждают мои выводы.

В Чикагском психоаналитическом институте под руководством отца психосоматической медицины Ф. Александра в течение длительного времени проводилось исследование большой группы больных сахарным диабетом. Было выяснено, что у этих больных существует некий базисный конфликт, связанный с приобретением пищи. Имеются тенденции или к отвержению пищи, или в ненасытном желании получения пищи, желании быть накормленным. Также они отмечают, что у данных больных имеется чрезмерная идентификация с матерью.

А. Мейер, Л. Болмайер и Ф. Александер исследовали двух пациентов с диабетом, у которых была необычайно сильная потребность в помощи и заботе. Они пишут: «Эти больные сохранили инфантильную зависимую и требовательную установку и испытывали фрустрацию, поскольку их требования внимания и любви не соответствовали реальной ситуации взрослого человека и, следовательно, никогда не удовлетворялись адекватным образом.

На эту фрустрацию пациенты реагировали враждебностью. Диабет развился тогда, когда эти инфантильные желания вступили в конфликт с фрустрированными требованиями». Ученые отмечают, что у обследованных ими больных гликозурия усиливалась под давлением конфликта между инфантильными желаниями получать и быть объектом заботы и требованием заботиться о других. Если же они уходили от этой ответственности в пассивность и жалость к себе, гликозурия уменьшалась.

Дж. Гроен и В. Лоос придают особое значение при развитии диабета свойственным этим людям чувству незащищенности и эмоциональной заброшенности. На основе этих подавленных чувств они активно ищут зависимость от других. Пациенты демонстрируют большую чувствительность к откзам в удовлетворении этой потребности.

А.Ф. Данбар на основе своих исследований пришла к выводу, что больные диабетом сталкиваются с серьезными затруднениями при смене своего инфантильного поведения на более взрослое и независимое. Они склонны регрессировать к зависимым отношениям. А свое стремление к независимости декларировать только на словах. Данбар отмечает, что больные диабетом скорее пассивны, чем активны, и

склонны к мазохизму и нерешительности.

Г. Дэниэлс провел психоанализ 33-летнего бизнесмена и пришел к выводу, что в его случае диабет появился как результат хронической тревожности, связанной с бессознательными детскими страхами быть наказанным и получить увечья за свои враждебные и сексуальные стремления.

Опять же, есть много данных, говорящих о том, что падение или же резкое повышение уровня сахара в крови связано не только с диетой. Л. Хинкл и С. Вульф доказали, что эмоциональное напряжение может вызвать кетоз даже в том случае, если пациент придерживается диабетической диеты. Они наблюдали 50 случаев развития кетоза под влиянием эмоционального конфликта. Они обнаружили, что даже неприятный разговор может вызвать повышение уровня кетонов в крови, и что при тяжелой форме диабета это происходит быстрее.

Современные ученые, которые мыслят психосоматически, считают лабильный сахарный диабет поведенческой, а не патофизиологической проблемой (Р. Вильямс). При этой форме поведения очень часто случаи неотложной госпитализации из-за кетозов или гипогликемий. Р. Татресал и С. Валфорд считают, что такие больные позволяют себе потенциально опасное поведение частично

потому, что пренебрегают его последствиями. Но чаще потому, что оно «окупается» в смысле удовлетворения других потребностей, независимо от того: любовь ли это, благоприятное мнение, или бегство от какого-то неразрешимого конфликта.

Х. Розен и Т. Лидз обследовали двенадцать пациентов, которые поступили в их больницу с ацидозом и диабетической комой. Оказалось, что эмоциональные факторы играли значительную роль в развитии этих состояний. Но самое главное то, что они, зная, что этого делать нельзя, все-таки нарушали диету (как говорила одна моя пациентка, страдавшая от ожирения: «Я очунулась только тогда, когда холодильник был пустой, а желудок переполнен!»). По мнению авторов, эти их пациенты неосознанно использовали рецидивирующий ацидоз для того, чтобы найти убежище в больнице, либо как способ самоубийства.

*Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.*

Б. Франклин

Ридольф отмечал, что у больных сахарным диабетом конфликты удовлетворяются при помощи еды. Это приводит к ожорству, ожирению и, в конце концов, к истощению инсулярного аппарата. У них, вследствие

приравнивания еды к любви, при отнятии любви возникает эмоциональное переживание состояния голода и, независимо от поступления пищи, соответствующий диабетическому голодный обмен веществ. Он также считает очень важным то, что сохраняющийся в течение всей жизни страх ведет к постоянной готовности к борьбе или к бегству с соответствующей гипергликемией без сброса психофизиологического напряжения. На почве гипергликемии может развиваться диабет.

Я тоже считаю, что если бессознательное считает, что организму грозит опасность, то оно будет принимать меры и готовить питательные вещества для мышц. Глюкоза постоянно поступает в кровь, а адекватно не тратится на преодоление опасности (ведь она только мифическая, как бы придуманная). Инсулиновый аппарат должен эту неиспользованную глюкозу переработать. Вследствие этого он постоянно перенапрягается с конечным истощением ресурсов. Но скорее всего, дело здесь не в истощении, а в том, что бессознательное СПЕЦИАЛЬНО подавляет выделение инсулина для того, чтобы поддерживать необходимый повышенный уровень сахара в крови.

Таким образом, очень часто человек бессознательно манипулирует процессом выделения

инсулина. Психосоматический смысл этого блокирования выделения инсулина: «Мне не хватает сладости в жизни, поэтому я увеличиваю его в крови, чтобы слаще было жить». Психосоматический смысл гипогликемии, во-первых: «Мне не дают сладкого в этой жизни, поэтому я падаю на пол и бью о него ручками-ножками»; во-вторых: «Жизнь все равно не налаживается, надо кончать с ней».

## ■ ■ ЧАСТЬ ВТОРАЯ ■ ■

В этой части своей книги я приведу тебе, дорогой мой читатель, те техники, которые могут тебе помочь в значительной степени облегчить течение сахарного диабета. А может, чем черт не шутит, полностью избавиться от него! Ты уже, наверное, понял, что это ТЕОРЕТИЧЕСКИ возможно. Но, понятно, что первую часть этой работы должен сделать квалифицированный психотерапевт. И для того чтобы ты знал, какого психотерапевта тебе искать, тебе надо знать, какие техники можно использовать для этой работы. И, пройдя у него необходимое лечение, ты займешься саморегуляцией. И с помощью тех технологий, которые я приведу ниже, сможешь довести эту работу до конца.

Известно, что иногда больных диабетом второго типа, которые



компенсируют уровень сахара при помощи диеты и сахаропонижающих лекарств, переводят на инсулин (перед тяжелой операцией, в связи с каким-либо другим заболеванием или же беременностью). Введение инсулина может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет. А потом их постепенно снимают с инсулина и их собственные бета-клетки вновь начинают работать. Это говорит о том, что они не атрофируются, а просто «отдыхают» в это время. Это ЧРЕЗВЫЧАЙНО важный факт! Мы можем вполне резонно утверждать, что если в течение трех дней после мощного стресса человек может заболеть сахарным диабетом, то его клетки не деградируют. Они БЛОКИРУЮТСЯ! Им не позволено работать на полную мощность. Но если психологические факторы могут выключать продуцирование инсулина, то резонно предполагать, что они же (только позитивные, психотерапевтические) могут постепенно эту блокаду снять.

Для иллюстрации работы современных психотехнологий я расскажу о том, как лечил одного своего пациента от многолетнего заикания. К сожалению, настолько длительной работы с больными сахарным диабетом я не проводил. И поэтому не могу привести такой же развернутой картины лечения, какая у меня получилась с Максимом. Но это не страшно!

Принципы лечения всех психосоматозов примерно одинаковы. А на этом примере ты хорошо поймешь, как эти техники могут помочь и тебе.

Максиму, когда он пришел ко мне на лечение, было 19 лет. Я его лечил очень долго (примерно полгода, и было проведено чуть больше 100 сеансов). И для решения его проблем я использовал все, что мне известно из современной психотерапии и что создано мной самим. Я приведу краткое описание сеансов с объяснением, что и почему мной делалось. Конечно, это займет много времени. Но я думаю, что тебе, дорогой мой читатель, будет очень полезно увидеть психотерапевтическую «кухню» изнутри.

### **ГЛАВА СЕДЬМАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О НЕЙРО- ЛИНГВИСТИЧЕСКОМ ПРОГРАММИРОВАНИИ И ТОМ, КАК И ПОЧЕМУ ОНО РАБОТАЕТ**

Заикание у Максима продолжалось 16 лет после нахождения в детской инфекционной больнице. Положение усугубилось тем, что в это время, во взрослой больнице, лечились и отец с матерью. И две недели он был совершенно один! И когда мама пришла к нему забирать его из больницы, он заплакал, сказал: «Ма..! Ма..» и замолчал на целый год.

Через год речь постепенно стала восстанавливаться, но он стал сильно заикаться. И уже в это время его стали лечить от заикания разными способами и у разных врачей. Но эффекта или не было вовсе или же он был кратковременным.

Мальчик рос очень своенравным и упрямым, вечно вставал в драки и попадал в опасные ситуации. Учился достаточно плохо, особенно в подростковом периоде. Отец был военным, и они с семьей постоянно переезжали с одного места на другое. И по «доброй традиции» военных отец много пил, из-за чего мальчик был свидетелем частых ссор родителей.

На консультации он был очень напряжен, заикался практически на каждом слове. Из-за постоянных неудач в борьбе с заиканием он впал в депрессию, стал бояться выходить на улицу, обращаться с какими-либо просьбами к людям. В результате он перестал общаться со сверстниками, перессорился с родителями (единственная, с кем он общался — бабушка).

А в институте у него была настоящая беда. Если ему надо было делать доклад или излагать материал преподавателю, то его просто заклинивало. Из-за этого он перестал ходить на учебу и практически все время сидел дома. И при первой возможности «прикладывался к бутылке» (во время алкогольного опьянения речь его

становилась лучше). У него был сильный комплекс неполноценности, усилившийся из-за неудач в общении с девушками.

И в начале лечения я провел ему ряд сеансов нейро-лингвистического программирования.

1. При первом разговоре с бессознательным во время тестового сеанса у Максима были выявлены часть «Я», которая была ответственной за заикание и часть «Я», которая ответственна за стремление к самоубийству. На первом сеансе я работал с частью «Я», ответственной за заикание.

Я ввел Максима в гипнотическое состояние и перепрограммировал эту часть с болезни на здоровье. Для этого я обратился прямо К НЕЙ и попросил ответить мне при помощи какого-либо движения в правой руке. И когда она дернула рукой (у Максима при этом появилось ощущение, что КТО-ТО двигает его рукой!), я получил канал для ее перепрограммирования. Я довел до ее сведения, что Максим уже давно взрослый человек, что он очень страдает от заикания и просит ее (эту часть) больше не делать заикания. А приносить пользу какими-то другими способами. А затем мы искали внутри приемлемые способы принесения ею пользы организму. И она приняла эти способы принесения пользы и обязалась отказаться от заикания к определенному сроку.

**Комментарий.** С моей точки зрения, основной идеей нейролингвистического программирования (НЛП) является представление человеческого мозга как мощного компьютера, в котором психика является набором программ. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни.

В рамках этой концепции вполне логична мысль, что улучшение «программ» приведет к лучшему и более эффективному функционированию этого «компьютера». Работа с любой патологией в НЛП напоминает работу с «зависшим» компьютером: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер». И эта работа проводится быстро, эффективно и качественно. И самое главное, после этого «биокомпьютер» практически тут же начинает работать так, как надо.

**Знание — вот истинный золотой запас человечества.**

В. Пекелис

С точки зрения НЛП, то, как обучается человек, как он общается с людьми, является ли он творческой личностью, зависит от его исходных (корневых) убеждений. И НЛП помогает заменить

старые программы на новые, более продуктивные и адаптивные. Таким образом, НЛП предлагает новую и более эффективную стратегию ускоренного ПЕРЕОБУЧЕНИЯ ради более эффективного общения и здоровой жизни.

НЛП, таким образом, обеспечивает людей практическими навыками, которые позволяют добиться желаемых ими результатов. Таким образом, НЛП, по большому счету, не техника психотерапии, это стратегия достижения цели. НЛП, в отличие от многих других технологий, на деле демонстрирует свою действенность и обеспечивает действительно быстрые (и достаточно устойчивые) изменения в психике пациента.

Есть одно «железное» правило: бессознательное никогда не отдаст симптом, если оно считает его жизненно важным для организма. Оно пойдет на это только тогда, когда будет найдена альтернатива, которая позволит добиться тех же самых целей, которых оно добивалось при помощи болезни, но иными способами. Если удастся найти новые варианты действий для части, ответственной за болезнь, результаты зачастую появлялись немедленно и надолго. 6-ти шаговый рефрейминг позволяет перепрограммировать психику больного. В случае сахарного диабета это может привести к ВОЗОБНОВЛЕНИЮ продуцирования инсулина.

2. На втором сеансе я разговаривал с частью «Я», ответственной за стремление к самоубийству. Я объяснил этой части, что родители не виноваты в том, что произошло. И что самоубийство является тяжким грехом с точки зрения любой религии. И эта часть «Я» согласилась со мной и нашла для себя новые способы принесения пользы организму.

**Комментарий.** Во время сеанса выяснилось, что эта часть «Я» возникла в больнице как протест против того, что родители бросили его (и, самое главное, для нее не имеет никакого значения, что родители в это время тоже болели). И все отклоняющееся поведение, которое демонстрировал Максим, было неосознаваемыми им попытками уйти от этой жестокой жизни.

У больных сахарным диабетом, кроме части «Я», ответственной за подавление выделения инсулина, очень часто обнаруживается часть «Я», ответственная за социальную пассивность. И с ней тоже можно и нужно заключать договор.

3. На третьем сеансе я создал в подсознании Максима новую часть «Я», которая ответственна за правильную регулировку голосовых мышц и за правильное выговаривание букв «б», «п», «м», с произнесением которых у него были самые большие проблемы.

**Комментарий.** Каждый человек рождается и не может ходить, говорить, писать, пользоваться ложкой. Затем он долго и нудно этому учится. И в конце концов внутри него появляются автоматизированные части «Я», которые ответственны за выполнение этих действий. Они берут на себя выполнение этих рутинных операций для того, чтобы человек каждую секунду не думал, что и как ему надо делать. Это позволяет ему освободить сознание для манипулирования абстрактными понятиями или же выполнения стратегически важных для выживания действий. Во время сеанса я провожу тот же самый процесс обучения бессознательного новым формам поведения. Но неизмеримо быстрее, чем это происходило когда-то в жизни.

В случае работы с больным сахарным диабетом я с помощью этой техники создаю новую часть «Я», ответственную за восстановление работоспособности бета-клеток. Задачей этой части «Я» будет воздействие на обмен веществ, микроциркуляцию крови, нервную и гормональную регуляцию с целью уничтожить те механизмы, которые подавляли продуцирование эндогенного инсулина. И переклестить механизмы продуцирования инсулина в режим нормальной работы.



4. На четвертом сеансе я корректировал его шкалы ценностей и опасностей. Я обратился к части «Я», которая ответственна за хранение и использование этих шкал, хранительнице как бы конституции организма. И довел до ее сведения, что эти шкалы давным-давно устарели, что в них с детства застряли некие ценности и опасности, к которым взрослому человеку не нужно стремиться или же бояться их. Но что присутствие их в этих шкалах очень здорово мешает Максиму вписаться в этот мир. И попросил эту часть «Я» согласиться на изменения. Она согласилась с необходимостью этого. А затем Творческая часть «Я» проанализировала все возможные варианты развития жизни в будущем и перестроила шкалы ценностей и опасностей так, чтобы те выборы, которые Максим в будущем будет делать на основе этих новых шкал, неизбежно вели его к более здоровому образу жизни.

**Комментарий.** Человек сам шкалу ценностей изменить не может. Это происходит, во-первых, из-за того, что он и сам не осознает свои ценности. А во-вторых, эти ценности лежат в самой глубине его личности, как бы входят в «операционную систему» психики. А вот с помощью изложенной техники сделать это можно. При работе с больным сахарным диабетом надо перевести сахарный

диабет из шкалы ценностей на одно из самых высоких мест в шкале опасностей.

Дорогой мой читатель! Я здесь изложил и сами сеансы, и их интерпретацию в схематическом виде. Если тебя интересуют подробности этой работы, то ты найдешь их в моей книге «Психохирurgia, или психотехники нового поколения», вышедшей в 2004 году в издательстве «Феникс» в Ростове-на-Дону.

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О СОВРЕМЕННОМ МЕТОДЕ ПСИХО- АНАЛИЗА — «МАШИНЕ ВРЕМЕНИ»**

На следующем этапе лечения Максима я провел ОЧЕНЬ МНОГО интервенций в прошлое при помощи техники «Машина времени». В этой технике я предлагаю человеку представить себя сидящим в волшебной машине времени. Он имеет возможность направить ее назад в свое прошлое или же вперед — в будущее. Если он направляет ее в прошлое, то он должен предварительно настроить себя на то, что он поплывет в свое прошлое для того, чтобы увидеть те корневые события из своей прошлой жизни, которые запустили его болезнь.

И через некоторое время в окне машины времени он может увидеть какое-либо событие из своей жизни. И ты согласишься, дорогой мой читатель, что это событие возникает не так просто. Ведь не так просто из миллионов событий, которые человек пережил в своей жизни, он увидел именно это. «Машина времени», как самонаводящаяся ракета, вывела человека на это событие. И его надо пережить по-другому.

Мы с Максимом каждый день направлялись в его прошлое, и он вспоминал события своей жизни (очень часто такие, которые до этого не помнил). В состоянии транса он переделывал эти события, защищал самого себя маленького, поддерживал в трудных ситуациях, давал дельные советы, как надо поступить в затруднительной ситуации. И зачастую после работы только с ОДНОЙ ситуацией он отказывался идти дальше к другому событию, так как чувствовал себя, как выжатый лимон.

1) Я предложил ему увидеть высокий зеленый холм, на котором стоит белостенный Храм с золотыми куполами. И предложил ему подняться на холм, зайти в Храм, а там найти комнату с машиной времени. А затем включить ее и направить в прошлое. Через некоторое время он увидел на экране себя, маленького, сидящего на крыше 9-этажного общежития во Владивостоке, в

котором они тогда жили. Он сидел на карнизе и болтал ногами. Я предложил ему как-то изменить эту опасную ситуацию. Он вышел из машины времени, подошел к самому себе и объяснил, что так сидеть очень опасно. И когда этот мальчик согласился с ним, он взял его за руку и отвел домой к матери.

2) На следующем сеансе он увидел себя высовывающимся из чердачного окна почти на половину корпуса. Он опять подошел к этому мальчику — самому себе — и уговорил его больше никогда этого не делать. И когда мальчик пообещал это, он забил досками все окна на чердаке, а на вход в этот чердак повесил большой замок.

3) На следующем сеансе он увидел себя купающимся в океане во Владивостоке. Это было место с опасными водоворотами, где до этого утонуло несколько человек. И он увидел себя попавшим в опасное течение, которое несло его под камни. И этот мальчик еле-еле успел выгребти на берег и упал на камни без сил. Он (взрослый) вышел из машины времени, подошел к самому себе и поговорил в том контексте, что — видишь, как опасно делать то, чего делать нельзя. И он взял с этого мальчика слово больше никогда не делать подобных опасных вещей.

4) Затем он увидел себя де-рущими с тремя мальчиками старше себя. Тогда, в реальности, его сильно отмутили, так как он все время лез на рожон. Он вышел из машины времени и подошел к самому себе и спросил — за что он бьется? Оказалось, что эти мальчики вымога-ли у него деньги. Поняв, что дело справедливое, Максим вошел в самого себя и избил этих маль-чишек. Он гнал их пинками до тех пор, пока они в панике не побежали под защиту матерей.

5) Затем он увидел, что идет какая-то вечеринка в их квартире во Владивостоке. Отец сильно на-писался и ушел спать в другую ко-мнату. А ему показалось, что друг отца стал приставать к его маме, и они уединились в комнате. Он увидел себя злого и со сжатыми кулаками, стоящим перед закры-той комнатой. А затем он убежал на улицу и долго бродил там и пла-кал (он говорил после сеанса, что в это время у него появилось силь-нейшее сердцебиение и его стало бросать то в жар, то в холод).

Взрослый Максим вышел из машины времени к ребенку, взял себя маленького за руку и вошел с ним обратно в машину времени. Затем они на ней вернулись до на-чала этой вечеринки и проследи-ли все, что там произошло до мель-чайших деталей. И они увидели, что друг отца ушел куда-то по сво-им делам, а мать, закрыв комнату,

заснула. И маленький мальчик увидел своими глазами, что ниче-го страшного не случилось. Затем взрослый Максим высадил этого мальчика из машины времени в тот момент, когда все стали рас-ходиться. И тот вошел в комнату и вместе с матерью заснул.

6) Затем, на одном из следу-ющих сеансов, он увидел, как мать с отцом сильно ссорятся и чуть ли не дерутся. А он, маленький, со страхом забился под койку. Взрос-лый Максим проплыл на машине времени до начала ссоры, вошел в ситуацию, подошел к самому себя и они вместе выработали план — как сделать так, чтобы родители не поссорились. Затем маленький выполнил все то, что они намети-ли, и в этой новой линии родите-ли не поссорились.

7) В одном из своих путеше-ствий в прошлое он увидел как-ую-то прихожую. Справа он увидел вешалку, а слева какую-то грязную и захламленную ко-мнату. Из этой комнаты вышла старуха и стала стучать в другую комнату и требовать деньги. За-тем он увидел, что дверь откры-вается, и выходит мать с ним на руках и ругается с этой старухой. Старуха хватает пустую бутылку и пытается ударить мать по го-лове. Мать еле успевает забежать в комнату и закрыть дверь.

А старуха ударяет в дверь бу-тылкой так, что чуть не пролама-ывает дверь насквозь. (Во время

просмотра этого сюжета он тоже чувствовал сильное сердцебиение и вегетативные расстройства). Взрослый Максим вышел из ма-шины времени, отобрал у старухи бутылку, дал ей несколько пинков и запер ее в своей комнате.

8) На следующий день он увидел свою мать с ним на ру-ках в той комнате, в которой они заперлись. Он увидел, что он сам маленький истощенно орет и бьет-ся в истерике. Он вышел из ма-шины времени, подошел к ма-тери, взял ребенка на руки и долго его укачивал и говорил ему ласковые слова. А затем они вместе с матерью собрали вещи и ушли из этой квартиры к отцу в воинскую часть.

(Со слов бабушки, которая присутствовала на этом сеансе, Максиму в это время было полто-ра года и он об этом событии ни-когда не помнил. После сеанса она расспросила мать и та подтвер-дила, что все в реальности так и было. То есть в этом случае можно, безусловно, утверждать, что в про-цессе сеанса выглядел чисто бессоз-нательный материал).

9) Еще на одном сеансе он увидел себя примерно четырех-летним у своей бабушки со сто-роны отца в Виннице. Он уви-дел, что бабушка его за что-то ру-гает, а он что-то дерзко ей отвеча-ет. И когда она его хотела нака-зать, он убегает из дома. А затем его всей семьей целый день ищут.

Взрослый Максим вошел в сюжет в тот момент, когда малень-кий собрался убежать. Он погово-рил с ним, сказал, что бабушка его очень любит (что он точно это зна-ет и гарантирует это) и что не надо никуда убежать. И они договори-лись, что маленький Максим по-дойдет к бабушке и попросит про-щения. И действительно, бабуш-ка простила маленького Максима и не стала наказывать.

И несколько последних сеан-сов были связаны с больницей.

10) На первом из этих сеан-сов он увидел больницу палату ночью и самого себя стоящим на детской кроватке, вцепившимся в железные прутья и плачущим. Он вышел из машины времени, сбро-сил решетку, которая закрывала кроватку сверху (ее закрывали кровать для того, чтобы он не убе-жал), взял ребенка на руки и дол-го его успокаивал. Он играл с ним до самого утра.

11) На следующем сеансе он увидел, как две медсестры пыта-ются сделать ему укол. Он видит, что маленький Максим ревет, ца-рапается и кусается. Разъяренные медсестры орут на него. А одна из них говорит, что если он будет ку-саться, то она специально будет колоть его иглой. И он видит, как она несколько раз колет его иглой до крови.

Взрослый Максим в этой си-туации действовал совершенно импульсивно: он выскочил из



машины времени, вырвал ребенка из рук медсестер. А той, что нарочно колола мальчика иглой, пнул под зад и выгнал из палаты.

12) Затем на нескольких других сеансах он входил в эту больницу и днем, и ночью, и разговаривал с мальчиком, успокаивал его, говоря, что он точно знает, что скоро придет мама. Он также уговаривал медперсонал уделять мальчику больше времени и так далее, и тому подобное.

13) И на одном из последних сеансов этих путешествий в прошлое он увидел приемный покой и свою мать, которая ждет тата. А затем он увидел, что санитарка ввела его. Он бросился к матери и заплакал. Взрослый Максим вернулся на машине времени до начала этой ситуации, зашел в палату к маленькому Максиму и сказал, что пришла мама. И он договорился с маленьким, что тот не будет плакать. И он принес маленького маме и они вместе пришли домой и устроили праздник.

14) На последнем сеансе Максим поплыл на Машине времени к самому первому событию, которое он изменил при помощи этой техники. И затем просмотрел все новые события в виде новой линии жизни. Когда он просмотрел все измененные события, то пошел дальше по новой линии жизни и посмотрел, как она развивается — по-другому, не так, как когда-то у него в жизни. Он увидел

себя не заикающимся, не хулиганистым, не лезущим на рожон. А когда он увидел себя на новой линии уже более взрослым, то увидел себя хорошо учившимся, успешным в общении и с друзьями, и с девушками. И он проследил эту новую линию жизни до момента сеанса.

Затем он вышел из машины времени, подошел к себе и спросил, как тот живет. И его двойник сказал, что все у него идет классно, он доволен собой и своей жизнью. Затем Максим попросил своего двойника слиться с ним. Когда тот согласился, Максим вошел в него так, как надевают комбинезон на тело. И почувствовал, что начал видеть глазами своего двойника, слышать звуки его ушами, чувствовать окружающее его кожей и так далее.

Многие из сеансов путешествий в прошлое ни я, ни он не помню. Но везде он входил в ситуацию и менял ее так, чтобы она стала завершенной.

*Комментарий.* Брейер эмпирическим путем установил, что если при помощи гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление. В этом случае симптом оказывается преодолимым и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным.

Примерно на таких же идеях основывался З. Фрейд, когда создавал психоанализ. Но это очень длительная процедура, которая в настоящее время малоприменима. Естественно, ученые придумали новые способы, как добиться таких же результатов, которых добивается психоанализ, но сделать это намного быстрее.

Техника «Машина времени» в том варианте, в котором я ее разрабатывал и провожу, является очень быстрым и эффективным способом психоанализа. Она действует по принципу самонаводящейся на цель ракеты. Она обеспечивает ассоциативный поиск, то есть целевой выход на скрытые комплексы, которые питают болезнь так, как корни питают дерево. Мы как бы находим гнойник с занозой, вскрываем его, и человек освобождается от гнойной интоксикации, которая происходила из-за всасывания в кровь этой заразы.

У каждого человека были такие переживания. Например, он вспоминает какое-то событие из своей жизни, которое реально когда-то произошло с ним, и у него тут же портится настроение. Понятно, что это происходит не зря, что эти воспоминания не забыты на самом деле.

Например, он вспоминает свою первую любовь. И его охватывает горечь из-за того, что судьба так распорядилась, что им не удалось соединить свои сердца. Так

вот, если человек при этом воспоминании испытывает отрицательные эмоции, то это означает, что на самом деле он так и не смирился с этой потерей. И где-то в душе продолжает «плакать» по этому поводу.

И человек может ходить по жизни, радоваться ей и совершенно не вспоминать об этом событии. Но оно изнутри «трясет» его психику, являясь активно действующей частью бессознательного. И пока этот комплекс переживаний не разрядится, пока человек не изменит к этому событию отношение, оно будет являться одним из корней какого-то определенного заболевания.

Представь себе, что я волшебник. И я передвигаюсь в твоё прошлое и меняю твою жизнь, делаю так, чтобы наиболее травмировавшие тебя события просто не произошли бы, а другие события меняю так, чтобы ты был в выигрыше, а не в проигрыше (как это было на самом деле). Заболел бы ты сахарным диабетом? Я думаю, что нет!

Но я не волшебник, я еще только учусь! Но с помощью этой техники я помогаю пациентам попасть в ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ прошлое. С помощью «Машины времени» я могу довести человека до тех событий, которые являются корнями заболевания. И когда мы с пациентом меняем их, то лишаем болезнь силы.

Для бессознательного все равно — реально это событие или же только воображено. И когда мы представляем это событие по-другому, бессознательное начинает относиться к воображенному как к реальному событию. Конечно же, на сознательном уровне ты будешь помнить, как было на самом деле. Но прошлое не существует! Оно находится только в твоей памяти. И его воздействие на твоё настоящее зависит ТОЛЬКО от того, как ты относишься (сознательно и бессознательно) к тем событиям жизни, которые воздействуют на твоё самочувствие. И если изменить твоё ОТНОШЕНИЕ к этим событиям, то они полностью потеряют власть над тобой.

То есть изменить эмоции относительно прошедших событий вполне возможно. И это приведет к тому, что корни болезней у данного человека будут подсечены. А значит, они не смогут питать кроуны (симптомы). Если же исчезнут симптомы, исчезнет болезнь!

На последующих сеансах я проводил Максиму технику «Кино». Она направлена на то, чтобы стереть старую линию жизни, те события, которые когда-то реально произошли и которые являются корнями проблем.

Он представил себе, что сидит в кинотеатре на среднем ряду в середине зала. Затем медленно гаснет свет, включается

кинопроектор, и он видит все те события, которые он переделал.

После окончания фильма он выходит из своего тела и садится на несколько рядов сзади. И смотрит вторую серию уже из новой позиции и в новом ракурсе. В это время он обращается к своему подсознанию и говорит, что он хочет, чтобы все эти события перестали влиять на его настоящее и будущее.

После окончания фильма он выходит из зала в вестибюль кинотеатра, поднимается по лестнице в кинопроекторскую и смотрит третью серию покрупнее. И представляет себе, как сильное тепло от проекционной лампы расплавляет все эти кадры. И фильм сгорает, он больше не может влиять на его поведение и самочувствие.

**Комментарий.** Эта техника обеспечивает диссоциацию от нежелательного для пациента поведения (путем выведения ситуации на экран, а затем выхода из себя). Поэтому такие образы становятся для бессознательного четкими командами: «Я диссоциируюсь от этого!» Образы сжигания фильма входят в него как команды на полный отказ от подобных действий или же эмоций в будущем.

И для бессознательного это КАК БЫ перестает существовать. Конечно, на сознательном уровне человек помнит, что это событие он когда-то пережил на самом деле. Но стирание для него

действует примерно так, как при стирании информации в компьютере. Ты, наверное, дорогой мой читатель, знаешь, что при стирании информации в компьютере она на самом деле не стирается. Стирается командная строка доступа к ней. Информация где-то записана на ячейках памяти, но доступ к ней прерывается.

Кстати, работа с этой техникой еще раз убедила меня, что разум человека и компьютер работают на одних и тех же принципах. Мы, как Боги, по образу и подобию своему, создали компьютеры.

*Трудное — это то, что может быть сделано немедленно; невозможное — то, что потребует намного больше времени.*

Д. Сантаяна

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О СИМВОЛДРАМЕ

После работы с «Машиной времени» я провел Максиму полный курс Символдраматического лечения. Я тоже приведу описание этих сеансов, так как они очень информативны и интересны для понимания того, как работает психотерапия.

а) Я предложил Максиму представить себе реку. И он увидел реку

шириной 20-30 метров с крутыми берегами, к которой было очень трудно подойти из-за того, что берега были у нее топкими. При предложении идти вниз по течению он идет, жалуясь, что очень трудно идти. И для того чтобы облегчить себе путь, он входит в воду и плывет вниз по течению. На каком-то этапе он слышит впереди шум водопада и для того чтобы не упасть с него, он пытается подгребсти к берегу. Но его усилия не помогают, он ничего не может сделать и его несет все ближе и ближе к водопаду.

На мое предложение подумать, что он может сделать в этой ситуации, он ныряет под воду. Оказывается, что там течение более слабое и ему удастся вынырнуть ближе к берегу. С большим трудом он взбирается на берег и видит, что он успел в последний момент: впереди водопад, и вода уходит под землю. Несмотря ни на какие стимулы, ничего не может сделать с водой, чтобы ее вернуть на поверхность.

б) На следующий день он видит, что под водопадом находится озеро в виде сердечка. И вся вода из реки уходит под землю. Я ему предлагаю осмотреть берега озера: может быть, где-нибудь вода вытекает из озера. Но он ничего не находит.

в) На следующем сеансе при обследовании озера он видит небольшой ручеек, который вытекает



из него по поверхности земли. Он идет вдоль этого ручья и видит, что вода, вопреки всем законам гравитации поднимается на бугор, затем опускается, как это делает автомобильная дорога. По мере движения ручеек становится все более полноводным и превращается в достаточно широкую реку.

Но на ее пути встает горный хребет. Вода промывает его и впадает в какое-то озеро. Но оказалось, что это залив моря. На мой вопрос: что бы ему хотелось сделать на этом море, он долго не находил ответа. Когда же я прямо спросил его: «Не хочешь ли тебе искупаться?» — он категорически отказался, ссылаясь на то, что боится.

г) На следующем сеансе я предложил ему пойти вверх по течению реки. Он очень долго не может понять, что от него требуется. Он не мог понять — как это идти вверх, к истоку реки, все время переспрашивал меня — куда идти. После того как понял, все-таки пошел к истоку.

Берега реки очень топкие, заросшие камышом и ивняком. Максим во время этого пути все время жаловался, что ему трудно идти. В конце концов он поднимается вверх и идет уже по скалам по-над рекой. На некотором этапе он видит, что вода в реке почти падает водопадом. И он с трудом карабкается по скалистым берегам вверх.

Забравшись наверх, он видит озеро. Он обошел его вокруг и входящей воды не увидел. Но и родника тоже не видит. И только после сильного принуждения он тщательно обследует озеро и видит, что родники бьют на дне озера. К ним подойти ближе не может. На предложение попить воды из этого озера он отказался, сославшись на то, что она грязная. Но лицо все-таки умыл, отметив, что вода прямо ледяная.

д) На следующем сеансе я предложил ему поискать гору. Он увидел ее очень далеко, за высокой хребтом. Гора **ОЧЕНЬ** высокая и окружена болотом.

А около самой горы — выгравшая трава. С трудом перебирается через хребет, болото и подходит к горе. На предложение подняться на нее отвечает, что страшно. К тому же гора начинается отвесной скользкой скалой метров десять высотой, затем идет карниз, а потом начинается сама гора.

С его точки зрения подняться на гору невозможно, так как у него нет специального снаряжения. После моего предложения поискать какой-нибудь инструмент, он находит веревку, забрасывает ее на карниз и начинает подниматься на него. Когда он поднимается на карниз, веревка почему-то обрывается и падает вниз.

Он видит, что с карниза гора уже не кажется такой высокой. Он ползет вверх по скользкой скале,

которая заканчивается иглообразной чetyрехгранной вершиной. Грани оказались настолько острыми, что он обрезался об них. Обхватив руками верх горы, он пытается оглядеться, но вершина мешает смотреть вокруг. Не долго думая, он обламывает ее. После этого он замечает, что гора резко уменьшилась в размерах. И он может слезть с нее чуть ли не одним прыжком.

е) На следующем сеансе он видит, что гора находится там же, но стала очень маленькой, с его рост. Он берет ее и через болото несет к хребту. Там он видит в хребте тоннель и пытается протаскать гору через него. Но гора не проходит в этот тоннель и ему приходится поднять гору на хребет, а затем спустить ее, как на салазках, по другую сторону. После этого он помещает гору на травяной поляне.

ж) На следующем сеансе я предложил ему увидеть дорогу. Его взору предстала асфальтированная ровная дорога, по которой он легко пошел вперед. Но почти сразу дорога уперлась в лес: ни пройти, ни проехать. Он увидел странную картину: деревья растут прямо на дороге, сквозь асфальт. Долго думал, что делать, а потом попросил деревья разойтись. И деревья действительно разошлись.

Но практически сразу же после этого он попал в полосу мрака,

в котором начал терять направление. Он зажгет фонарь и увидел дорогу. Через некоторое время полоса мрака кончилась, и дорога опять стала ровной.

Потом увидел, что маленькая змейка переползла дорогу. Чуть дальше он увидел на дороге много змей, которые перегораживали ее. Он накормил их, и они свернулись в клубок, освободив проход. Затем на обочине увидел много лягушек. Он вырыл им пруд и всех побросал туда.

Затем он опять увидел несколько змей в стойке кобры, которые перегородили дорогу. Он попытался их накормить, но они еду не приняли. Тогда он позвал мангуст, которые их разогнали. Далее на дороге он увидел зайца и накормил его морковкой. Следующим был ёж, которому досталось яблоко. Затем он увидел большого лося, которого оседлал и поехал на нем дальше. Увидел на дороге девушку, но проехал мимо нее.

И в конце этого сеанса он увидел заброшенный домик. В нем несколько мужчин играли в карты. Там же увидел еще одну девушку. Вместе с ней он разжег костер, ужинал с ней, но ничего более с ней у него не было. Утром он оставил ее у костра и поехал один. На обочине увидел упитанного медведя, который помахал ему лапой.

з) На следующем сеансе он начал обследовать дом. В прихожей увидел несколько дверей. Он зашел в первую дверь направо. Там он увидел четырех живых скелетов, которые сидели за столом, курили и играли в карты. Пятый лежал на диване, читал журнал «Красный Октябрь» и пил пиво. Он кормит их, и у них тут же нарастает мясо и кожа (комната, со слов бабушки, полностью напоминает комнату его прадедушки, в которой он был в полуторагодовалом возрасте).

и) На следующем сеансе он входит во вторую дверь. И как только он открывает дверь, на него бросается призрак собаки и проходит через него. В комнате он видит несколько кошек и котят в центре круга из собак. Он бросает мясо в окно, собаки выпрыгивают за ним, но одна остается в комнате. Он и ей бросает мясо, и она отходит с дороги. Затем он подходит к кошкам, забирает котят (они все представляют какую-то единую массу) и относит их в первую комнату. Кошки и коты идут за ним. Он открывает дверь в эту комнату для того, чтобы собаки не попали туда.

Затем он входит в третью дверь и видит черную пустую комнату. На левой стене под черным налетом видит слово — «заика». Он ставит над буквой «и» дефис и слово превращается в «зайка». На потолке видит слово: «неуверенный»,

переделяет его на «но, уверенный». На правой стене рисунок толстопузого человека и какое-то слово, которое не может разобрать. Слева и справа от двери слова: «Ура! Черт». Меняет слово «Черт» на «Блин».

к) На следующем занятии он входит в четвертую дверь. И видит у входа в комнату вазу, которая мешает ему пройти внутрь. Он убирает ее в коридор, входит в комнату и видит, что она треугольная (как будто нет наружной стены). Все стены чем-то закопчены. Он берет воду и тряпку и моет стены.

И на левой стене под слоем копоти открывается знак: круг и две стрелки. На правой стене он видит шар и две стрелки. На потолке висит много летучих мышей, среди которых одна белого цвета. В полу он видит люк. Подполз, поднял его и видит провал глубиной примерно 400 метров, на дне которого огнедышащая лава.

Он открывает люк и пытается раздвинуть стены. Но у него ничего не получается. Затем он берет палку и бьет по белой летучей мыши. Она разбивается так, как будто сделана из фарфора. Под ней он обнаруживает кнопку. Палкой надавливает на нее и стены раздвигаются, появляется четвертая стена с окном, комната становится квадратной. Мыши всей стаей улетают в окно, а ветер сдувает люк.

л) На следующем сеансе он опять входит в эту комнату и обнаруживает над входной дверью трехугольное окно на чердак. По лианам забираться туда. На чердаке видит детские кровати. Там же находит сложенную раскладушку, стол, стул. Ставит их в комнате. Откуда-то сам собой появляется платяной шкаф.

В следующей комнате он видит кухонную мебель, газовую плиту, стол. Все окрашено в черный цвет. Идет в другую комнату, находит там банки с краской. Берет их, приносит в кухню и бросает на пол. Краски разбрызгиваются во все стороны и окрашивают все в кухне в разные цвета. После этого жарит яичницу, ест ее и идет в спальню (в это время зевает) и ложится спать.

м) Последний сеанс с домом. Он опять забрался на чердак. Выкинул оттуда детскую кровать, сломанный журнальный столик, старые книги и тому подобные вещи. Но оставил книги с русскими писателями. Затем навел порядок на чердаке, поставил компьютер. Затем увидел на этом чердаке чулан, в котором было много детской одежды и детские книжки с пластинками. Их оставил, а одежду выкинул.

После этого он пошел в подвал и увидел там массу крыс. Он опустил на них пресс и всех раздавил.

н) На последнем сеансе я предложил ему поискать затерянный замок со спящей красавицей. Он пошел через дремучий лес с проводником — маленькой змейкой. В самой чашобе он увидел какой-то замок по типу средневекового. Он вошел в него и увидел, что все там спят. Он поднялся на верхние этажи и увидел там спящую девушку (но лицо ее не смог описать).

После его поцелуя она ожила, встала с постели, и они вместе, взявшись за руки, пошли искать в этом замке его мать. И когда они ее нашли, он попросил у матери благословение. Она дала благословение, и они вместе с девушкой вышли из замка и поднялись на гору. Там он ничего примечательного не увидел, только ту страну, по которой путешествовал. Затем они спустились с горы и дошли до его дома. Там они поужинали со свечами и с шампанским и легли спать.

*Комментарий.* Ты, дорогой мой читатель, знаешь, что сны что-то означают. Люди даже написали разные сонники, в которых пытаются дать им объяснения. Но все эти объяснения — детский лепет и совершенно не соответствуют действительности.

Мой опыт расшифровки снов своих пациентов говорит о том, что каждый сон — это попытка бессознательного что-то сообщить



сознанию. И из этого вытекает очень важное положение: если оно пользуется символическим языком как для взаимодействия с сознанием, так и для внутренней коммуникации, то и перепрограммировать его лучше всего при помощи этого языка. Образ, который появляется после предъявления мотива, является отражением тех или иных бессознательных проблем, страхов, обид, их маркером.

Например, остроколючная гора является символом отношений с отцом. И когда Максим поработал с этим образом, у него через некоторое время резко улучшились отношения в отце. Если во время Символдрамы эти образы меняются, то это по закону обратной связи неизбежно приведет к изменению той части бессознательного, с которым связан этот образ.

Активные действия пациента внутри ландшафта представляют собой их психоанализ в символической форме. И зачастую это имеет удивительно высокую терапевтическую эффективность.

Психоанализ с самого момента своего появления позиционировал себя как глубинную, изменяющую личность лечебную методику. И это действительно так. Как мы знаем критерием истины является практика! Психоанализ не мог бы стать таким известным и распространиться по всему миру, если бы он действительно

не избавлял людей от тех болячек, с которыми они обращались к психоаналитикам. И мы знаем примеры удивительных выздоровлений, которые произошли с людьми после проведения им курса психоанализа. Но психоанализ страдает от «родимых пятен», которые вложил в него основатель этого направления психотерапии — З. Фрейд. Он придавал слишком много значения сексуальным проблемам больных. И до сих пор многие психоаналитики погружены в работе с ними, не уделяя внимания другим проблемам своих пациентов.

Во-вторых, это очень длительная и мутная процедура, которая иной раз идет более десяти лет. Связано это с тем, что при классической процедуре психоанализа при работе встречается очень много бессознательного сопротивления. И его приходится очень долго преодолевать.

Это связано с тем, что добраться к этим корням при помощи психоаналитических процедур можно только, если преодолеть защиту Суперэго, специальной инстанции бессознательно, которая играет роль своеобразной внутренней полиции. А оно совершенно не заинтересовано в том, чтобы допустить это осознание. Оно в этом случае стоит на страже психической стабильности личности.

Например, ребенок что-то не вытворил. И если в той системе ценностей, в которой он живет в это время, это плохо, то он будет переживать настолько сильно, насколько плох проступок. И чтобы психика не рассыпалась от этих переживаний, чаще всего используется механизм забывания. Ребенок «забывает» происшедшее и продолжает жить так, как будто ничего не случилось.

Но никакая информация никогда не забывается! И если она не обезврежена (например процессом рационализации: «мне что, с ним детей крестить?»), то она будет влиять на организм человека даже тогда, когда он становится взрослым. И если в хранилище информации это событие промаркировано «Совершенно секретно!», то при любых попытках вспомнить это событие, докопаться до него происходит та или иная блокировка поиска.

Еще одним механизмом, который мешает этой работе, является логическое, сознательное сопротивление осознанию истинных механизмов своих поступков. В психоанализе практически весь добытый материал объясняется как проявление сексуальных влечений человека, что, понятно, у многих людей вызывает сопротивление в работе.

Понятно, что в современном мире, динамичном и освободившемся от большинства

сексуальных запретов, психоанализ здорово проигрывает в конкурентной борьбе. Но в основе своей идея психоанализа верна и может быть полезна. И современные ученые-психотерапевты создали на его основе неизмеримо более эффективные и быстрые техники. Таковыми, с моей точки зрения, является Символдрама. Символдрама в своей работе оперирует символами и через них можно намного быстрее и эффективнее изменить внутреннюю структуру психики. А техника «Машина времени» очень эффективно обходит сопротивление. И работает как самонаводящаяся ракета, очень быстро выводя человека на ключевые события его жизни, которые являются корнями заболевания.

*Нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.*

Р. Роллан

Я считаю, что Символдрама является сверхмощным и сверхнадежным инструментом в моей психотерапевтической практике. С ее помощью можно очень глубоко воздействовать на психику пациента, вскрыть многие слои ржавых психологических защит. И делается это легко, просто и красиво, на МНОГО порядков быстрее, чем это можно сделать

при помощи психоанализа. Можно сказать, что Символдрама является хирургической формой психоанализа.

В случае работы с символдраматическими мотивами психотерапевт предлагает своему пациенту представить себе что-либо, что является символом внутренней проблемы. И на этот стимул пациент начинает видеть целый сюжет. Эти образы являются символическими аналогами тех реальных ситуаций, которые закрыты в бессознательном под грифом «Совершенно секретно».

Но так как образы являются только символической проекцией этих ситуаций, они не вызывают активизацию сопротивления Суперэго. Сознательного сопротивления эти образы тоже не вызывают — мало ли что я могу себе представить, что в этом такого?

Естественно, на предложенный мотив у каждого человека будут появляться разные образы. И каждый образ будет символическим отражением существующих внутри него проблем. И если его (этот образ) изменить в определенном направлении и определенным способом, то это будет ПРИКАЗОМ бессознательному, что надо изменить отношение к данной проблеме так, чтобы она не мешала поведению.

Например, на предложение психотерапевта увидеть цветок ты можешь увидеть цветок пиона. Но он тебе не нравится, и ты начнешь

его перестраивать. И в результате этой работы ты из пиона сделаешь розу. И это преобразование передается к корням этого пиона и они станут корнями розы.

Примерно так же будет действовать и работа с мотивами. Эта процедура позволяет повлиять на фундаментальные параметры психики и корректировать те «вывихи» воспитания, которые в настоящее время мешают тебе жить и радоваться жизни. А через это воздействуют на психосоматический комплекс, приведший к сахарному диабету, и разрушат его.

Приведу пример моей символдраматической работы с больной сахарным диабетом. Светлана, 21 год, студентка университета, с 13 лет болеет сахарным диабетом. Во время нейро-лингвистического программирования в гипнозе часть «Я», в результате деятельности которой появился сахарный диабет, указала, что первопричиной болезни было событие, которое произошло с ней в 5 лет. Она каталась на велосипеде со старшим братом. И ее нога попала в спицы переднего колеса. В результате они оба упали с велосипеда и брат, защищая ее от удара, упал так, что сломал руку. Но она так испугалась, что не сказала ему о ноге. Но, видимо, она чувствовала такую вину, что это психосоматизировалось в сахарный диабет.

После того как она заболела сахарным диабетом, брат поступил

в медицинский институт. Окончив его, стал эндокринологом и защитил диссертацию по сахарному диабету. Но ничем ей помочь не мог.

При первом предъявлении мотива «Луг» у Светланы был октябрьским, сухим и запорошенным снегом. Затем в течение двух сеансов она уходила с луга по разным дорогам и везде встречала пустые деревни без единого человека.

На четвертом сеансе она пришла в горную деревню, в которой тоже не встретила ни одного человека. Она зашла в дом, в котором не было никаких признаков жизни. Но неожиданно в холодильнике она нашла свежие ягоды клубники и с удовольствием их поела. А когда вышла, то увидела первое живое существо — большого белого пушистого кота. Она взяла его на руки и поднялась на гору.

А на следующих сеансах она уже видела своих родичей в деревне. И вместе с ними она ела. Затем шла в другое место и опять ела, ела, ела...

И на последнем сеансе, когда она путешествовала вниз по течению реки, она дошла до моря. А на нем увидела плывущий под парусами корабль. Она на лодке подплыла к нему, забралась на борт. Моряки ее очень хорошо встретили, накормили, напоили. Затем испанцы пели для нее песни. После окончания мотива, когда я внушил ей пять

минут полного покоя, она внезапно увидела брата в широкополой шляпе. Они обнялись. А затем она рассказала ему об обстоятельствах того падения. И он ее простил!

После проведенного лечения уровень сахара в крови у нее РЕЗКО снизился. Я пока не могу сказать, что сахарный диабет у нее прошел, но самочувствие у нее улучшилось, дозы инсулина уменьшились!

*Сильнее всех — владеющий собой.*

Сенека Младший

## **ГЛАВА ДЕСЯТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК СФОРМИРОВАТЬ ПАЦИЕНТУ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ**

На следующем этапе лечения я сделал Максиму несколько сеансов «Машины времени» в будущее.

а) На первом сеансе он увидел себя сидящим в своей машине с друзьями и пьющим пиво. Я его спросил: «А разве можно за рулем пить пиво?» Он сказал, что, мол, не подумал. Тогда мы вернулись по этой линии до того момента, когда он посадил своих друзей в машину, и сожгли эту линию. Затем он увидел себя сидящим



за рулем, а друзья пили пиво. После этого он зашел в эту новую линию и поговорил с собой.

б) Затем он увидел себя едущим на своей машине на большой скорости по Москве. И опять мы сожгли эту линию и создали линию, в которой он едет на машине с какой-то девушкой на нормальной скорости. Он дождался, когда на этой линии виртуальный Максим остановился около магазина, вышел из машины и поговорил с собой (о чем говорить в этот момент — в принципе совершенно не важно).

в) На следующем сеансе он увидел себя стоящим на перроне у поезда рядом с отцом. Они собрались поехать на Украину на юбилей бабушки. И отец злился на него за то, что он на его деньги купил машину (в реальности отец начал откладывать на его счет в банке деньги для того, чтобы купить ему квартиру. А он мне говорил, что не говоря отцу, он купит на эти деньги «десятку»). Мы и эту линию сожгли. И он увидел другую линию, в которой они едут с отцом в поезде, и он объясняет отцу, насколько ему нужна машина. И отец соглашается с его доводами. Он также зафиксировал эту линию тем, что вошел в нее и поговорил с собой.

г) На следующем сеансе он видит очень сложный разговор со своей девушкой, с которой он дружил в прошлом году, будучи

в гостях у бабушки на Украине. И тогда он ей обещал, что когда на следующий год придет в гости, то на ней женится.

Мы построили новую линию, в которой он спокойно объясняет этой девушке то, что у них ничего хорошего не получится. И видит, что эта девушка тоже достаточно спокойно это переносит.

д) Затем он видит себя перед стендом с объявлениями в институте в тот момент, когда ему надо пойти в деканат и подать заявление о том, на какой специализированный курс обучения на последние два года он хочет записаться. И он видит, что там он делает выбор в пользу самого легкого курса.

Ему эта ситуация не понравилась! Он возвращается на «Машины времени» к тому моменту, когда виртуальный Максим стоит у стенда и делает выбор. Он вышел из «Машины», подошел к нему и объяснил — насколько важно для будущего выбрать более трудный вариант. И он уговорил виртуального Максима выбрать средний вариант. Они вместе пошли в деканат и написали заявление на обучение на этом курсе (в реальности он в конце концов поступил на самый сложный курс).

е) На одном из следующих сеансов он увидел себя 25-летним человеком, работающим в офисе отца.

ж) На другом сеансе он увидел себя отдыхающим на Канарских

островах. Он вышел из «Машины времени» и спросил виртуального Максима о том, где он работает, хорошо ли зарабатывает и так далее. Виртуальный Максим сказал, что у него своя фирма, хорошая иномарка и так далее.

з) Затем он увидел свою свадьбу, линию которой тоже зафиксировал разговором с собой. Показательно то, что он никак не мог разглядеть лицо невесты.

и) И на последнем сеансе он увидел себя гуляющим по Садовому колыу с женой и двумя детьми.

*Комментарий.* Перед каждым человеком ежедневно есть масса вариантов выбора своего поведения и направления развития. То есть каждый человек имеет целый куст возможностей, которые он может реализовать в своей жизни. И каждый человек, в зависимости от своих выборов, может стать или ангелом, или чертом. «Машина времени» в будущее позволяет сделать более вероятно реализуемой какую-то одну линию. Когда человек видит свое вероятностное будущее и выходит в него поговорить с самим собой, он как бы трассирует свое будущее. И вероятность реализации именно этой линии жизни РЕЗКО возрастает.

*Как много дел считались невозможными, пока не были осуществлены.*

Плиний Старший

Максим прочитал все мои книги и многое из того, что я ему посоветовал. Мы также очень много беседовали, и я, как более старший и опытный человек, рассказывал ему о жизни, о своем отношении к людям, проблемам и так далее. Я на время лечения стал ему символическим Отцом.

После проведенного лечения Максим совершенно свободно стал выходить на улицу, восстановил отношения с друзьями и подругами. Он помирился с отцом, сделал более близкими отношения с матерью. Затем он восстановился в институте и начал получать самую сложную специализацию по своей профессии, которая наиболее перспективна для его будущего. Он работает в фирме своего отца и где-то еще на другой работе.

По здравому размышлению он решил не покупать машину, а дожидаться, когда денег хватит на квартиру и купить ее. По договоренности с родителями он снял квартиру и начал жить в гражданском браке со своей девушкой. Затем, через некоторое время, они поженились. А отец подарил им на свадьбу квартиру.

Максим давно уже забыл о заикании! Только иногда, когда он сильно волнуется, у него бывают затруднения с речью. Но он на это не обращает никакого внимания.

И я в этом перечислении его достижений говорю об избавлении от заикания на последнем месте специально для того, чтобы подчеркнуть — заикание действительно было только симптомом его общего неблагополучия. И те многочисленные способы лечения заикания, которые он перепробовал раньше, просто НЕ МОГЛИ его вылечить! Только комплексная перестройка личности, когда уничтожается основа той жизни, в которой человек болел и был несчастным, и когда строится новая линия жизни, способна привести к реальному выздоровлению.

Дорогой мой читатель, страдающий сахарным диабетом! Я надеюсь, что ты понял основные механизмы, по которым появляется и «живет» твоя болезнь. И понял, что надо освободиться от тех психологических «заноз», которые сидят в тебе. Но ты, наверное, прекрасно понимаешь и то, что даже если ты на сознательном уровне понял все свои ошибки и простил их себе, если ты простил всех людей, которые тебя обижали, если смирился с теми или иными потерями, то на бессознательном уровне этого могло не произойти. Скорее всего, все эти «занозы» продолжают питать твою болезнь. И их надо вырвать из себя!

## ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Дорогой мой читатель! Если тебе удастся найти психотерапевта, который проведет тебе подобное лечение, то тебе здорово повезло, и ты после этого сможешь работать самостоятельно. Но не всегда это может получиться. И если ты по той или иной причине не сможешь найти себе психотерапевта, то все техники, которые описаны выше, ты можешь провести самостоятельно. И ниже я приведу тебе развернутые описания этих техник для самостоятельного применения.

Процедура проведения самостоятельного сеанса «Машины времени» такова. Расслабься как можно более сильно, отключись от всех забот и...

Представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом, поросшим лесом. А на вершине этого холма стоит Храм. Ты стоишь на тропинке, которая терется в лесу у подножия этого холма, а затем поднимается к Храму. Тебе надо пойти по этой дорожке и подняться к Храму.

И вот ты поднялся и видишь перед собой великолепный Храм. Ты видишь его белоснежные стены, устремленные в небо,

ты видишь стрельчатые окна, за решеченные коваными решетками, ты видишь тяжелую дубовую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. И тебе надо открыть дверь и войти в Храм. Дверь давно никто не открывал, петли могли заржаветь. Поэтому тебе, скорее всего, придется приложить усилия, чтобы ее открыть.

Ты попал в огромную библиотеку. Со всех сторон тебя окружают книги и свитки бумаги. И ты идешь по извилистым проходам между стеллажами к Алтарю.

А теперь посмотри: справа от Алтаря ты видишь дверь. Войди в нее.

Ты попал в небольшую комнату. Ты видишь полукруглый пульт управления, весь усыпанный индикаторами, переключателями и клавишами. За ним ты видишь экран, а перед ним — удобное кресло. Сядь в него. С левой стороны пульта управления ты видишь зеленую кнопку включения машины времени. Нажми ее. И вот ты слышишь, что заработали какие-то механизмы, зашумели какие-то двигатели, замигали индикаторы на пульте управления, засветился экран. И когда мигание индикаторов прекратится, машина времени будет готова к работе. Дождись этого...

И вот машина времени готова к работе. Теперь посмотри: справа на пульте управления находишь рычаг. Если ты его отожмешь

от себя, то машина времени пойдет в будущее, если на себя — то в прошлое.

И сейчас ты настроишься на то, что ты поплывешь на машине времени в прошлое и увидишь те события своей жизни, которые являются корнями сахарного диабета. Ты увидишь на экране себя, тех людей, которые тогда тебя окружали и поймешь, что это событие действительно когда-то произошло с тобой. Этот образ должен появиться на экране таким, как будто кто-то тебя в это время снимал на скрытую камеру. И когда ты увидишь какое-либо событие из своей жизни, то тебе надо выйти из машины времени, подойти к себе — тому, который был на экране и который живет в прошлом, привлечь его внимание и поговорить с ним. Он должен зафиксировать свой взгляд на тебе, а ты будешь задавать ему вопросы о том, как он живет, какие эмоции в настоящее время испытывает, в чем проблема в данном конкретном случае. И он, выслушав тебя, должен открыть рот и, глядя на тебя, ответить.

Например, если ты увидишь какое-то событие, где его, того, каким ты был тогда, обижают и унижают, то надо убедить его не расстраиваться из-за ерунды и так далее, и тому подобное. Варианты работы может быть масса (смотри, что и как делал Максим в этой технике).



После того как ты разберешься с этой ситуацией, пополайся с самим собой, пожелай ему в будущем всегда действовать по-новому. Затем вернись в Машину времени, передвинь рычаг на движение в будущее, вернись в настоящее, выйди из Храма и спустись с холма. На этом сеанс заканчивается.

В процессе работы могут выплывать ЛЮБЫЕ неприятные и горестные события, которые когда-либо произошли с тобой. Бессознательное как бы выводит перед тобой какое-либо событие и говорит: «Хозяин, в три года тебя укусил гусь. Тогда ты сильно испугался и дал мне команду: «Гусь — страшное существо, надо его всегда обходить стороной! Как мне относиться к этому событию? Надо продолжать бояться или можно забыть его?»

И ты можешь представить себе картину, что входил в самого себя, находящегося в картине, и прогоняешь гусей (или же кормишь их — этот вариант предпочтительнее). И бессознательное как бы скажет: «Понял, хозяин! Теперь всегда буду при виде гусей продуцировать тебе положительные эмоции!»

Если ты проведешь эту процедуру качественно, то в следующий раз, когда ты встретишься с гусями, ты САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ(!) можешь почувствовать к ним симпатию.

То есть ты с помощью «Машины времени» как бы путешествуешь по своей былой жизни в ключевые ее моменты. И меняешь их так, чтобы эти ситуации перестали быть для тебя «занозами», вокруг которых накапливается «гной». В результате происходит переоценка прошлых ситуаций, которая приводит к тому, что они перестают быть факторами дестабилизации психики. А это меняет эмоциональную историю жизни. А значит, твое прошлое меняется.

С помощью «Машины времени» ты перемещаешься в виртуальном пространстве твоего «Я» к тем событиям, которые заряжены тяжелыми эмоциями, и убираешь их. На их место записываешь новые события такими, какими они как будто происходили. И в будущем, когда твое бессознательное будет обращаться к тем временам, оно будет воспринимать эту информацию как РЕАЛЬНО произошедшую. При помощи данной техники можно переписать прошлое и убрать корни, питавшие болезни!

Таких путешествий на «Машине времени» в прошлое ты можешь провести очень много. И с каждым разом эти путешествия будут становиться все интереснее и насыщенные. Это связано с тем, что как бы накачивается колея, и доступ к бессознательному материалу становится все легче и легче. При помощи этого упражнения ты будешь менять свое прошлое. Ты

меняешь это событие, и оно в таком виде записывается в твоей памяти. И твое бессознательное будет в будущем относиться к этому событию так, как ты его представишь.

*Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.*

Л. Сенека

## ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК УБРАТЬ СТАРУЮ ЛИНИЮ ЖИЗНИ, КОТОРАЯ ПРИВЕЛА К САХАРНОМУ ДИАБЕТУ

Дорогой мой читатель! Тебе, конечно же, понятно, что если ты создал новую линию жизни, старую надо убрать. Понятно, что события своей жизни, всё, что когда-то с тобой произошло, ты на сознательном уровне будешь помнить всегда. Но вот сделать так, чтобы они перестали быть раздражающим твое бессознательное фактором, можно. Можно сжечь эти события. Это позволяет сделать техника «Кино».

Представь себе, что ты попал в кинозал. Пройди к среднему ряду и сядь в середине зала.

Оглянись вокруг и осмотри зал: ты сидишь один, нет никого ни впереди, ни сбоку, ни сзади.

Стены этого зала обиты материей именно того цвета, который нравится тебе, который внутренне присущ тебе.

Перед тобой белый экран. Сейчас в этом кинотеатре тебе будет демонстрироваться черно-белый фильм, в котором ты увидишь себя со стороны, как будто кто-то снимал тебя скрытой камерой. На экране появится ряд событий из твоей жизни, которые ты когда-то (может быть только недавно) пережил и которые до настоящего времени вызывают у тебя неприятные эмоции, делают тебя больным или же несчастным.

И вот медленно гаснет свет, включается кинопроектор... и ты видишь на экране себя в тех ситуациях, которые ты когда-то пережил. И ты видишь себя, окружающих людей так, как будто действительно тогда около тебя стоял человек и все записывал на видеокамеру.

И ты чувствуешь, что сюжет, который ты сейчас видишь на экране, до настоящего времени тебе не безразличен, тебе неприятно это смотреть, это вызывает у тебя неприятные эмоции... И этот сюжет сменяется другим сюжетом... И ты видишь, что это событие тоже произошло с тобой, но немного раньше первого. И оно тоже связано с твоей болезнью или же проблемой... Этот сюжет сменяется третьим... четвертым... и ты постепенно видишь все более и более отдаленное прошлое... (пауза 1 минута).

И вот этот фильм заканчивается... мелькают последние его кадры... Загорается свет, и ты снова в кинотеатре. Ты только что на экране видел действительные корни своих проблем или же своего заболевания. Те события, которые ты пережил когда-то и которые ты только что видел на экране, до настоящего времени были важны для тебя и влияли на поведение и самочувствие.

А теперь твоё тело остаётся сидеть, а ты выскальзываешь из него назад и садишься на несколько рядов сзади... И вот ты сидишь на новом месте и видишь впереди на фоне экрана своё тело... И сейчас ты посмотришь второй раз тот же самый фильм. Но будешь уже смотреть его с новой позиции и в новом ракурсе. Опять медленно гаснет свет, включается кинопроектор, и ты снова видишь на экране первый сюжет фильма, который только что просмотрел...

И ты замечаешь: то, что творится на экране, уже не вызывает у тебя отрицательных эмоций! Ты смотришь на это, как на интересный фильм, и у тебя появляется ощущение, будто это было не с тобой, ты как бы отделился от этого... Ты выделил эти сюжеты на экран, а сам вышел из своего тела. И у тебя появляется ощущение, что ты просто смотришь интересный фильм...

Посмотри спокойно на экран. Ты знаешь, что уже никогда не будешь поступать так! И обратишься к своему подсознанию примерно с такими словами: «Я хочу, чтобы это событие перестало влиять на меня, на моё самочувствие и настроение! Я хочу быть другим!» И на каждое событие из твоей жизни, которое появляется на экране, говори, обращаясь к подсознанию, примерно такие же слова.

И вот фильм заканчивается, включается свет, и ты сидишь в кинотеатре, а там впереди сидит твоё тело...

Твоё тело остаётся сидеть, а ты встаёшь и выходишь из зала в вестибюль. Здесь ищешь лестницу и поднимаешься на второй этаж. И здесь ты видишь дверь с надписью «Кинопроекторская». Открой эту дверь и войди внутрь.

И ты попадаешь в мир техники! Ты видишь, что здесь везде лежит много бобин киноплёнки, стоят кинопроекторные установки, находится много аппаратуры непонятного для тебя назначения. Ты подходишь к одному из проекторов и смотришь в окошечко, которое находится рядом с ним. И видишь, что там внизу кинозал, из которого ты только что вышел. А посреди этого зала сидит твоё тело.

А теперь подойди к кинопроектору и заряди в него тот фильм, который ты только что два раза посмотрел. А теперь

включи кинопроектор и посмотри через окошечко на экран. Ты видишь первые кадры этого фильма. Останови кинопроектор, но проекционную лампу оставь включенной! И ты видишь, что на экране уже не движущееся изображение, а слайд, как бы проекция фотографии.

Но что происходит с изображением? Ты видишь, что под влиянием тепла от проекционной лампы изображение начинает плавиться, коробиться, деформироваться, таять. А затем мутными и грязными каплями стекает с экрана. И вот изображение исчезло, и экран стал белым! Этот кадр растаял, его больше не существует в твоём подсознании и он больше не сможет действовать на поведение и вызывать у тебя неприятные эмоции.

Теперь опять включи движущие плёнки, и на экране появляется следующий сюжет этого фильма. Останови движение плёнки! И ты видишь, что движение кадров остановилось и на экране следующий кадр, следующий сюжет этого фильма. Пусть и этот кусок плёнки расплавится, исчезнет из твоей памяти. И ты видишь, как опять коробится и деформируется изображение. Плёнка плавится и мутными, грязными каплями стекает с экрана. И этот кадр тоже исчез, он тоже больше не сможет влиять на твоё поведение. И точно таким же образом

сожги весь фильм. Когда ты сожжёшь этот фильм, ты сожжёшь корни своей болезни, и она потеряет свою силу! (пауза 5 минут).

И вот этот фильм исчез, его больше не существует в природе. Он больше не может влиять на твоё настроение и самочувствие.

Эта техника обеспечивает диссоциацию от нежелательного для тебя поведения (путем выведения ситуации на экран, а затем выхода из себя). Поэтому такие образы становятся для бессознательного четкими командами: «Я диссоциируюсь от этого!» Образы сжигания фильма входят в него как команды на полный отказ от подобных действий или же подобного реагирования в будущем.

Внутри каждого человека есть своеобразная видеотека, в которой в виде отдельных фильмов записана вся история жизни человека. И когда мы вспоминаем какое-либо событие из своей жизни, мы как бы берем из этого хранилища видеокассету и просматриваем ее. На основе этих видеofilмов — воспоминаний — формируется эмоциональная реакция человека. Мы уничтожаем старый фильм и на его место ставим новый. И в дальнейшем бессознательное при формировании эмоций относительно этого события будет ориентироваться на этот новый фильм. И на его основе формировать эмоциональную реакцию.



## ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ «МАШИНЫ ВРЕМЕНИ» ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ БУДУЩЕГО

Техника «Машина времени» также прекрасно подходит для программирования твоего нового будущего. Ведь если ты при ее помощи лишаешься свое прошлое, то ты лишаешься (и слава Богу!) того будущего, которое могло получиться на старой основе. После проведения «чистки и профилактики» прошлого ты можешь отправиться на «Машину времени» в будущее. Но сначала надо создать цельный образ твоего нового прошлого.

Опять представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом, поросшим лесом. Там, на вершине этого холма Храм, а в этом Храме — машина времени. Ты уже прекрасно знаешь эту дорогу. Поэтому поднимись на Холм, войди в Храм и войди в машину времени... И вот ты в машине времени...

Теперь садись в кресло, включай машину времени, дождись, когда она войдет в рабочий режим и плыви в прошлое — в самом дальнем по времени событию, которое ты изменил в своих путешествиях во времени. Вновь увидь это событие в том виде, в

котором ты его записал. А затем просмотри ту новую линию жизни, которая логичным образом вытекает из этих изменений. И просмотри ее до следующего события, которое ты изменил с помощью машины времени. Включи его в эту новую линию жизни и наблюдай — как жизнь твоего двойника развивается во времени с учетом этих изменений. И так просмотри всю линию жизни до настоящего, включив в нее все те изменения, которые ты произвел.

И когда ты увидишь своего двойника из этой новой линии в настоящем, выйди из машины времени и поговори с ним: как он себя чувствует, какое у него настроение и так далее. А затем скажи ему, что ты хочешь слиться с ним. Согласен ли он? Естественно, он согласится (во всяком случае, когда я проводил эту технику со своими пациентами, отказов не было никогда).

Когда он согласится, то поверни его к себе спиной. И посмотри: сзади у него молния, как будто это скафандр. Открой эту молнию... и ты видишь, что это действительно скафандр, который полностью подходит тебе по росту. А теперь войди в него, просунь сначала ноги, затем руки, туловище... Внимание! Когда ты войдешь своей головой в голову двойника, ты можешь почувствовать очень необычные ощущения! Может быть это будет движение в голове,

ощущение перетекания тепла или жидкости, покалываний. Могут быть любые ощущения, и не надо их бояться! Они являются признаком слияния с образом двойника, принятия в себя его мыслей и стереотипов действий.

И вот ты слился с головой двойника! И его видение мира становится твоим видением, ты чувствуешь, как его кожа сливается с твоей. Ты начинаешь видеть мир его глазами, слышать звуки его ушами... И теперь ты сможешь действовать так, как он.

Закрой молнию на спине и почувствуй себя в этом новом теле. Ты впитал опыт своего удачливого двойника! И сможешь так же легко преодолевать препятствия, как это делал он...

А теперь вернись в машину времени, садись в кресло и двигай рычаг движения от себя. И машина времени направляется в твое будущее. Внимательно смотри на экран. И ты увидишь самого себя, живущего в том или ином году этого будущего. Как только ты увидишь эту картину, выйди из машины, подойди к своему двойнику и поговори с ним.

Двигаясь в будущее, ты можешь увидеть разные его варианты. Если это будущее тебя удовлетворяет, то выйди из машины времени и поговори с самим собой, живущим в этом году и на этой линии времени. Надо поинтересоваться у самого себя,

живущего в этом году: доволен ли своей жизнью и что сделал для того, чтобы добиться того, что имеет. А также спросить у него, что он тебе посоветует делать для того, чтобы попасть на эту линию жизни. Общее правило разговора таково: чем больше вопросов и чем больше подробностей удается узнать, тем вероятнее наступление именно этого варианта будущего.

При этом нужно не только увидеть желаемое развитие событий будущей жизни, но желательно при вхождении в сюжет также услышать звуки, почувствовать запахи, прикосновение к коже вертерка и т.д. Опять же, чем больше ты почувствуешь всяких ощущений в новой линии, тем более вероятно ее реализация в будущем. И когда в реальном будущем ты будешь выбирать — куда идти и как поступить, то вероятность, что ты выберешь тот вариант, который увидишь во время проведения этой техники, будет намного большей.

Ты своим вхождением на эту линию жизни и общением с самим собой, живущим на этой линии жизни, как бы проявляешь эту возможную реальность, вытаскиваешь ее из виртуальной реальности и готовишь ее к реализации. И надо протянуть эту линию жизни как можно дальше. Таким образом ты зафиксируешь много позитивных событий, что сделает вероятность того, что твоя будущая жизнь станет такой, какой

ты хочешь, очень высокой. Эта технология хороша тем, что позволяет создать «идеальное будущее», то есть если при путешествии появляются не желаемые варианты будущего, то их можно обойти и выйти на желаемые. И собрать из желаемых вариантов желаемое будущее.

Если ты при этом путешествии увидишь такое будущее, которое тебе не нравится, то это означает, что ты попал на нежелательную линию. И ее надо сжечь! Вернись немного в прошлое, до той точки, когда будущее тебе еще нравится. И представь себе, что ты ее сжигаешь при помощи луча лазера (или представь, что ты подносишь спичку к бикфордову шнуру, и линия взрывается). Через это ты дашь своему бессознательному четкий сигнал о нежелательности движения в этом направлении. И вероятность появления такого будущего в реальности РЕЗКО снизится.

## ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ МЫ ПОВОРОНИМ О СПОСОБАХ ДОГОВОРИТЬСЯ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ

### ВИРТУАЛЬНЫЙ МОБИЛЬНИК

В этой главе я расскажу тебе о том, как самому с помощью нейро-лингвистического программирования выдернуть из себя

остатки корневой болезни. Может случиться так, что психотерапевт сделает эту работу по-своему и что-то упустит. Или же у него просто не хватит времени для того, чтобы провести всю работу. И тебе придется доделать ее самому.

Но как же перепрограммировать свою психику самому? Оказывается очень просто! Этот способ прост и чрезвычайно эффективен, если человек понимает механизмы, которые при этом задействуются. Это использование для регулирования своего организма самого обычного маятника. Маятник позволяет самому добиться контакта с бессознательным материалом, самостоятельно перепрограммировать свою психику и обойтись при этом без посредников.

Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой-либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. И виртуальный мобильник для связи с бессознательным готов!

Внимательно посмотри на привязанный груз. Твоя рука должна быть совершенно неподвижной. Нельзя делать никаких явных сознательных движений! Надо задать вопрос части «Я», отвечающей за болезнь и просто спокойно смотреть на маятник. И если на твой вопрос рука САМА

дернется, то это с большой вероятностью говорит о том, что тебе отвечает бессознательное.

И вполне возможно, что при разговоре с бессознательным при помощи маятника ты узнаешь о себе много интересного. Люди очень часто скрывают истинные мотивы своих действий и болезней не только от других, но и от себя. Хочешь убедиться? Спроси при помощи маятника свое бессознательное: «Дает ли мне моя болезнь какие-либо преимущества? Призвана ли моя болезнь служить каким-то неизвестным мне целям?»

Ты можешь при помощи разговора с бессознательным прямо узнать о причине своих проблем. Спроси: «Болезнь от чего-то защищает меня? Выполняет она какие-то другие функции? Она служит тормозом? Удерживает меня от дурного поступка? Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?» Скорее всего, ты получишь от своего бессознательного такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

### «МОРЗЯНКА» РАЗУМА

При помощи маятника ты очень просто можешь выйти на прямой контакт с частью «Я», в результате деятельности которой появился сахарный диабет.

И заключить с ней договор. Ты можешь найти этой части новые варианты действий, которые позволяют ей делать ту же самую пользу для организма, но уже без того вреда, что она при этом неизбежно делала.

И для того чтобы произвести эту работу так, чтобы она дала желаемый результат, надо хорошо знать ее алгоритм. Он предполагает, что для этого надо сделать шесть шагов. Поэтому в нейро-лингвистическом программировании он так и называется: *шестишаговый рефрейминг*.

**Первый шаг.** Войти в контакт с бессознательными слоями психики. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части «Я», ответственной за появление в твоём организме сахарного диабета, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с бессознательными частями «Я» бережно и с большим уважением, — они очень любят это). Обратись к ней и спроси: «Ты меня слышишь? Если да, то качни маятник!»

Если маятник качнется, то установи правила разговора. Скажи этой части «Я»: «Если ты будешь отвечать «Да!», то каждый раз качай маятником на себя — от себя; если «Нет!», то слева направо; если «Не знаю!» — то кругами». Если твоё бессознательное ответит на твоё желание с ним разговаривать —



«рация» включена. Теперь все зависит только от тебя.

**Второй шаг.** Спроси эту часть «Я»: «Ты, когда подавила выделение инсулина, выполняла мой приказ?»

Если она ответит: «Да», то спроси ее: «То есть сейчас ты, со своей точки зрения, приносишь мне пользу?»

Если она скажет: «Да», то скажи ей: «Я тогда был категорически не прав! Я сделал большую ошибку, когда так тебя запрограммировал. Сахарный диабет постепенно разрушает организм. Моя жизнь из-за него неполноценна. Я завишу от того, есть инсулин в аптеках или нет. Я не могу есть то, что хочу и столько, сколько хочу». И так далее и тому подобное! И после этого прикажи ей прекратить выполнение предыдущего приказа на подавление выделения поджелудочной железой инсулина.

После этого спроси эту часть «Я», — согласна ли она изменить свое поведение? Если согласна, то ты переходишь к третьему шагу.

**Третий шаг.** Он заключается в поиске вариантов нового поведения для части «Я», которая БЫЛА ответственна за появление в организме сахарного диабета. Ты обращаешься к творческой части «Я» и просишь ее найти 1000 новых вариантов принесения пользы для этой части «Я». Они должны быть такими, чтобы часть «Я», которая была ответственной за сахарный

диабет, приносила ты же самую пользу, но уже не при помощи болезни, а как-то по-другому. И когда творческая часть «Я» найдет эти формы поведения, переходи к следующему шагу.

**Четвертый шаг:** ассоциация с новым поведением. Обратись к части «Я», которая была ответственной за сахарный диабет, и спроси: нравятся ли ей эти новые формы поведения, будет ли она ими пользоваться вместо подавления продуцирования инсулина?

Если она ответит «Да!», то перейди к пятому шагу.

**Пятый шаг:** экологическая проверка. Ты спрашиваешь все остальные части «Я», которые есть внутри бессознательного — согласны ли они с тем, что часть «Я», которая была ответственна за появление в организме сахарного диабета, изменит свое поведение и станет приносить пользу организму другими способами. Если они согласны, то рефрейминг завершен и тебе остается только сделать шестой шаг.

**Шестой шаг:** отсоединиться, то есть попроситься с бессознательным и прервать контакт.

Вот так примерно ты можешь работать со своими проблемами. Но конечно же, работая с бессознательным, ты достигнешь тем больших успехов, чем более творчески будешь подходить к этому процессу. Ты можешь творить и

импровизировать, находить наилучшие аргументы для того, чтобы часть, ответственная за болезнь, начала действовать по-другому.

Если выяснится, что сахарный диабет появился как компенсация ГОРЕЧИ жизни или недостатка сладости в жизни, то нужно договориться с частью «Я», ответственной за сахарный диабет, примерно такими словами: «Если ты будешь упорствовать и продолжать подавлять продуцирование инсулина, то я со шприцом все равно переселю. Надо идти на компромисс. Ты считала, что единственная возможность получить сладкое — сахарный диабет. И тогда, когда ты образовалась, наверное, так и было. Но я стал другим, я стал взрослым человеком и могу сам решать — сколько и когда можно употреблять сладкого. И если ты перестанешь подавлять продуцирование собственного инсулина, то я буду кормить организм сладким. Ты согласна пойти на такой договор обмена?»

## ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ, КАК ИЗ «ЖЕРТВЫ» ПРЕВРАТИТЬСЯ В «ХИЩНИКА»

Если ты, дорогой мой читатель, болеешь сахарным диабетом, то вполне вероятно, что ты несешь в себе через трансгенерационные

связи психологию жертвы, которыми были многие поколения твоих предков. И эта психология заставляла тебя тоже стать больной «жертвой», спрятаться от угроз жизни в шель болезни. Для того чтобы избавиться от этого скорбного багажа, я предлагаю тебе следующее упражнение.

Большинство неврозов и психосоматозов обусловлены подавлением гнева. Чрезмерный контроль своей животной энергии, страх перед ней, могут привести к его подавлению до, говоря языком транзактного анализа, уровня игнорирования ее импульсов. В этом случае контроль над ней утрачивается, и она становится силой саморазрушающей. Вытесненная в бессознательное, она начинает прорываться симптомами психологических проблем, психических и психосоматических болезней.

Суть методики заключается в получении позитивного эмоционального стресса от осознания и принятия своего животного начала, принятия своей ответственности за него, использование его энергии как силы личности.

На первом этапе подумай — с каким животным ты себя ассоциируешь? Обычно у больных психосоматозами это либо домашнее животное, либо явно жертовное.

Затем подумай — с каким животным у тебя ассоциируется успех? Чаще всего люди ассоциируют это состояние с каким-либо

хищником. Если ты ассоциировал успех с жертвенным животным, то это говорит о больших твоих проблемах. Постарайся найти для состояния успеха какого-либо хищника.

Затем представь себе, что ты — выбранный хищник. Необходимо почувствовать силу зверя в теле и удовольствие от этого переживания. Удовольствие соответствует расслаблению и, подобно даосской монаде «инь-ян», расслабление поддерживает силу, а сила расслабление. Существование одновременно ощущения силы и расслабленного удовольствия, «опирающегося» на нее, является необходимым условием успеха. Это состояние желательно подержать несколько минут.

Затем, находясь в образе животного, попробуй зарычать в воображении, почувствовав вибрацию в теле. Постарайся получить удовольствие от этого состояния.

На следующем этапе надо опять представить себя животным. Представь себя в образе хищника, который находится рядом с другими людьми, почувствуй, что они для твоего животного начала тоже дичь. Зафиксируй и растяни во времени удовольствие. Осознай, что животная природа хищника есть у каждого человека и ты сам ответственен за то, как будешь использовать свою силу. Понятно, что хищническое поведение в социуме неприемлемо, и мы работаем с этой базальной энергией

личности, чтобы использовать ее разумно и социально приемлемо.

На следующем сеансе опять представь себя жертвенным животным. А затем выйди из своего тела вверх и повиси в воздухе в метре над ним. И увидь, что ты прикреплен к телу животного светящейся нитью. Там внизу, справа и спереди от жертвенного животного, лежит хищник. Перенеси кончик нити и прикрепи его к телу хищника. А затем войди в тело хищника, почувствуй себя им. После этого представь себе, что ты идешь по джунглям, забираешься на высокую скалу и рычишь, показывая всем джунглям, что Хозяин пришел.

А затем представь себя хищником в теле человека. Представь себе, что ты ходишь по миру людей, занимаешься своими делами. И все чувствуют твою силу и из-за этого уважительно относятся к тебе. Представь себе, что эта сила как раз и является гарантией, что ее ты никогда не используешь, так как шакалы и гиены нападают только на слабых. А тот, кто чувствует себя сильным, вне опасности нападения. Сильному не надо доказывать, что он сильный. Доказывает только тот, кто сомневается в своей силе и который на самом деле слабый. Почувствуй — как это здорово: быть сильным и не нуждаться в применении силы!

В зависимости от тяжести состояния проводи это упражнение от 4-х раз в сутки до 1 раза в каждый

час, исключая ночной сон, в течение 2-5 минут. Один раз в сутки делай упражнение более длительно, желательно не прекращать его сознательным решением, а почувствовать интуитивно, когда оно само закончится (обычно это занимает не менее 20 минут). Желательно заснуть в этом образе, чтобы это состояние тебя ублажало. По пробуждении выполни «интуитивную гимнастику», представляя себя хищником и прислушиваясь к своим кинестетическим ощущениям, несколько минут потягивайся, скручивайся и выгибайся, выполняя те движения, которые хочется выполнить самому телу.

## ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О РАБОТЕ ВО ВНУТРЕННЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ТЕЛА

Образные представления (конечно, если они правильно организованы) чрезвычайно сильно влияют на тело. Супруги Саймонтоны в США брали на лечение смертельнобольных раком людей и получали просто сногшибательные результаты! Они в своем Центре по реабилитации раковых больных обучали пациентов работе внутри своего тела при помощи образных медитаций. Например, они предлагали пациенту представить себя рыцарем во главе дружины.

Надо было в воображаемом лабиринте выискивать и уничтожать «броненосцев» или же других, еще более мерзких, животных. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься по нему выше и ниже, выискивать скопления этих тварей и рубить их «в капусту».

И во многих случаях оказывалось, что раковые опухоли у этих людей через некоторое время значительно уменьшались в размерах. Из 159 человек, которые практиковали подобные медитации, половина полностью выздоровела, а оставшиеся прожили вместо полугода три-четыре года!

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой читатель: они работали со смертниками! Может быть, ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту прямо об этом сообщают. И говорят, сколько ему осталось жить: 3, 6 месяцев — кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Представь себе — какова сила саморегуляции! Вера в себя, Надежда на лучшую долю, Любовь к жизни способны творить чудеса с теми, кто их приобретает!

## РЕКОГНОСЦИРОВКА ВНУТРИ СЕБЯ

Супруги Саймонтоны предлагали своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте «броненосцев» и уничтожать их.



Я предлагаю тебе намного более понятное для бессознательного образное упражнение, которое я назвал «**Интроскоп**». Но первый раз выполнять это упражнение надо вдвоем. Затем, когда ты уже построил образную картину своего внутреннего пространства, ты сможешь делать это один.

Найди человека, который медленно и выразительно читает тебе нижеизложенное упражнение. А ты в это время будешь сидеть в удобной позе (или лежать) и представлять в образах все, что он тебе говорит. Или запиши это упражнение на магнитофон своим голосом. Только надо помнить, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 5-10 секунд.

В начале я предлагаю тебе расслабиться следующим образом. Постепенно делай глубокий вдох и одновременно сильно напрягай мышцы своего тела до максимального напряжения. Задержи вдох и напряжение в течение 3-4 секунд. Затем резко сбрось напряжение и сконцентрируйся на ощущении блаженного расслабления и распространяющегося по всему телу тепла. Сделай это упражнение несколько раз. Затем сделай самовнушения: «Я постепенно расслабляюсь, я отключаюсь от всего постороннего».

Найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца

твоей правой руки... Почувствуй — вот он, мой палец: кожа, ноготь, подушечка пальца, вот его суставы. Представь, что твоё внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке «смирно»: он немного внутренне напрягается...

А теперь представь себе ярко и образно, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними. И чем больше ты будешь «рассматривать» свой палец, тем он будет к тебе как бы ближе и «роднее».

А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным.

Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. Войди в него и внимательно осмотришься внутри. Подойди к кости и потрогай ее своими мысленными руками. Почувствуй ее твердость и нескрушиваемость. Кости создают основу твоего организма. И они должны быть прочными.

После этого пойдй вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь. И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно

друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность и влажность.

Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца. Поднявшись, оглянься: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойди к ним и попробуй их вырвать из кожи. Но они очень крепко сидят в «почве», и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй ее эластичность и теплоту.

Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону. И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв. Подойди к нерву и потрогай его своими руками: это плотно свитый жгут, как веревка. И достаточно твердый. Но сравни: он не так тверд, как кость.

Посмотри: рядом с нервом — вена. Подойди к ней и надави на ее стенку. Она настолько эластична, что ты можешь ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри — внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела. Давление крови в вене очень маленькое.

А теперь потрогай артерию. Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование — стенка артерии. Ты руками чувствуешь, какое сильное внутри давление. Для того чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу.

И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии.

Посмотри, артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим, что там делается. И ты видишь, что по ходу от нее отходятся более тонкие артерии — артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше. И вот у конца пальца она рассыпается на капилляры. И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию.

А теперь перенеси свое внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве. И почувствуй, что стопа, как и палец, «приближается» к тебе. Войди в стопу и «попутешествуй» в ней так, как ты только что делал это в пальце.

Стопа — очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: «Не накопилось ли в ней «грязи», болезней?»

Если ты нашел что-то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту «грязь» на совок. А затем открой «дверь» и выкинь эту «грязь» наружу.

Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там,

далеко наверху, ты видишь его. Поднимись к нему по лестнице, она находится где-то рядом. И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри все, что ты там найдешь. Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней? Не накопилось ли в них «грязь», инфекции? И если надо, то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава.

А теперь войди в огромную массу мышц бедра. И в ее глубине найди самую большую кость своего тела — бедренную. Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой «живет» костный мозг. Он создает для организма красные кровяные тельца, то есть кровь. И это очень важный для организма орган.

Загляни туда и посмотри: «Все ли здесь в порядке, все ли здесь так, как надо?» И ты видишь как, в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты. И посмотри: «Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?» Если нет, то представь себе, как из твоих мысленных рук на выходе выходит чистая энергия в виде маленьких

ветвящихся молний. Как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма. И когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота — в малый таз.

И вот ты видишь **ВОКРУГ** себя тазовые органы. А наверху — петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обезпечивая питательными веществами весь организм. Посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: «Не накопилось ли здесь «грязь»? Если да, то возьми в руки скребок и им сдери всю эту «грязь». Затем скатай ее в комок и выкинь наружу — в землю.

Дальнейший твой путь — в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева сидят почки. В какую почку тебе хочется войти?

Выбери и войди в нее. И внимательно оглянись в «очистных сооружениях» организма. Загляни в каждый угол. И если ты нашел где-нибудь почечные камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на нее и разбей его кувалдой. Мелкие кусочки размели пестиком в чаше до мелкой пыли. Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь. Когда закончишь это дело, то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все «инструменты».

И поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотри внимательно слизистую: «Нет ли язвочек, нет ли каких-нибудь ненужных разрастаний?» Если ты нашел язвочки, то тщательно очисти их дно. Затем возьми мас-терок и замажь этот дефект слизистой раствором заподлицо. А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что-то было не так. Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом — тоже заподлицо. И под конец тщательно и аккуратно покрась это место краской под цвет слизистой.

Следующая твоя «остановка» в двенадцатиперстной кишке. В ней найди место, где в эту кишку вливается желчь. И по желчевыводящему протоку начни подниматься к печени. Но тут ты видишь слева еще один проток, который открывается в желчевыводящий проток.

Загляни в него. Это оказывается желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошел мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок. Если ты нашел в пузыре камни, то положи их на железный противень и плесни на них сильной кислоты. И посмотри — как камни с шипением растворяются в ней. Если же на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые

обои со стен. Затем эти обои тоже раствори в кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма.

А теперь поднимись в печень — главную лабораторию твоего организма. В ней образуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности, веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в наш организм из кишечника.

Посмотри: не накопилось ли здесь токсических веществ, «грязи», болезни. Если ты нашел здесь что-нибудь, что надо удалить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу — во внешний мир. А сам встань с противоположной стороны, протяни руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу. Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляй, как ты выдыхаешь из рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, вытесняя плохое наружу.

А теперь поднимись в правое легкое. Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы.



И посмотри: может, с воздухом сюда попало много мусора. Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его. Делай это примерно так же, как ты делал в детстве, когда поджигал деревянные при помощи увеличительного стекла.

После этого по шее поднимись в голову. Ты наконец-то вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через «черный» ход. И можешь посмотреть на него по-новому. Посмотри: сколько на этом «чердаке» накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели. Посмотри, насколько грязными стали стекла окон. А слуховые решетки полностью забились пылью.

С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!

Широкоткрой все окна и вентиляционные отверстия и впусти внутрь солнечный свет и свежий воздух. Выкинь наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и не нужные игрушки, мебель... И особенно враную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос, она давно уже не модная. И ты ее все равно больше никогда не наденешь.

Сорви со стен эти старообрядческие обои, помой потолок, стены, пол, стекла окон.

А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех «монстров», которых ты когда-то заточил там.

Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудовищами, которые запросто могли принести вред. Ты был тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики. Да к тому же, ты тогда был маленьким и слабеньким ребенком. И тебе ВСЕ казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не боишься всякой ерунды.

И этих «монстров» надо отпустить наружу, ведь они не виноваты, что ты их так боялся! Отпусти их в открытое окно, пусть летят, куда хотят.

Теперь в своем жилище наклейте новые, современные обои на стены и потолок, поставьте новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать твой глаз, постели мягкий палас. На стол поставь мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом. Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и с ее помощью планировать свое будущее. Поставь и повесь на стены разные красивые безделушки для уюта. В общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие-долгие годы!

И вот теперь, когда ты навел полный порядок в голове, опусти вниз к поджелудочной железе и полям островки Лангерганса

водой. Представь себе, как они начинают расти и расцветать. Ты можешь использовать любой из тех инструментов, которые даны в этой технике.

Те образы или кинестетические ощущения, которые появятся у тебя во время выполнения упражнения «Интроскоп», являются прекрасными посредниками при общении с бессознательным. И эти образы оно прекрасно понимает. Ведь оно само подало тебе этот образ тогда, когда тебе надо было войти в тот или иной орган.

## СЛУШАЙ ПОДСКАЗКИ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В вышеприведенном упражнении я привел ряд способов работы во внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приводил, но и в любом другом органе или же части тела.

Когда ты представишь себе, что находишься в поджелудочную железу, то у тебя в голове тут же появляется образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься, что это никак не случайно.

Этот образ является для твоего бессознательного образом поджелудочной железы. И если в дальнейшем ты решишь заняться «ремонтными работами» в ней, тебе достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него

примерно так, как ты делал это в «Интроскопе».

Но только запомни, что, когда ты будешь работать с поджелудочной железой, тебе вовсе не обязательно каждый раз проходить весь путь, который описан в Интроскопе. Если ты можешь войти в трансовое состояние и работать с образом без этого, то можешь не делать всего упражнения.

## ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ О ТОМ, КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОСТРОВКАХ ЛАНГЕРГАНСА

В этой главе я расскажу о своей авторской технике саморегуляции — Биоэнерготренинге, используя которую, ты можешь воздействовать на островки Лангерганса и стимулировать их работу. Оказывается, человек может воздействовать своей мыслью не только на гладкую мускулатуру своего тела, но и на обмен веществ. И это не сказка, я не принимаю желаемое за действительное!

## СПАЙКИ РАСТВОРИМЫ?

Достаточно известны случаи, когда после нашумевших сеансов Кашипировского у людей рассасывались рубцы (я лично знал таких

людей). Но все-таки мне не хотелось бы опираться в своих доказательствах на сомнительные случаи, которые связаны с сомнительными людьми. Но однажды ко мне пришли мои друзья — психотерапевты. Они только недавно поженились и очень хотели совместно-го ребенка. Оля в свое время перевязала трубы, и беременность была невозможна из-за того, что яйцеклетка и сперматозоиды были разделены спайками. Но они попросили меня провести лечение — вдруг что получится?

С помощью техник нейролингвистического программирования я включил в ее организме систему самовосстановления, которая растворила спайки в маточных трубах, что позволило сперматозоидам добраться до яйцеклетки и оплодотворить ее. И сейчас у меня растет крестная дочь!

Я откровенно говорю тебе, дорогой мой читатель, что, когда я проводил все эти техники на ней, я не верил, что что-либо хорошее из этого получится. Но я еще раз четко убедился, что когда есть очень большое желание или же жесткая необходимость, в организме могут произойти такие процессы, которые традиционная медицина считает невозможными!

## **ДУХОВНЫЙ ОТЕЦ БИОЭНЕРГОТРЕНИНГА**

Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив»

1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяет утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха.

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое-то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном — сознание не играет никакой роли в этом процессе. Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом медицинском издании.

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание. И я подумал: «А почему бы на этой основе не придумать специальные

упражнения?» Ведь если это концентрирование внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

И я придумал первое упражнение, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой-либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что-либо постороннее. Я предполагал, что в этом случае воздействие на обмен веществ будет суммироваться. И вот совсем скоро у меня появился шанс проверить действительность упражнения.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОЛЕЗНЬ ВО БЛАГО СЕБЕ**

Как-то вечером я стал разминать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно зашипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец раздуло. Когда я увидел его, то аж присвистнул, — так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, — ясно, как божий день! Видимо, из клея в

ранку попал один из самых сильных органических ядов — трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «большую» энергию. А на фазе выдоха — «выбрасываю» ее наружу.

В перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась такая возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал упражнение. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставались. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли



очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что-то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу. Я «на своей шкуре» почувствовал — какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необученности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

Это первый опорный пункт, на котором я строил свои рассуждения при создании упражнений Биоэнерготренинга.

### СИЛА МЫСЛИ

Во время обучения людей психической саморегуляции я использую такую пробу. Один человек закрывает глаза и ярко, образно представляет себе, что расширяются сосуды в кисти. Когда он почувствует, что рука действительно (по личным ощущениям) стала теплее, он кивает головой. И его партнер своей рукой с расстояния несколько сантиметров начинает определять, какую руку разогревал партнер. И примерно в 80% случаев мои пациенты угадывали, какая рука разогревалась. Это

удавалось потому, что та рука, на которой концентрировался испытуемый, становилась на несколько десятых градуса теплее.

То есть яркие образные представления приводят к тому, что сосуды тела расширяются — **образные представления приводят к реальному воздействию на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.** Например, я сам, когда активно занимался аутогенной тренировкой, мог поднимать температуру в подмышечной впадине примерно на один градус. А в кулаке — на 0,5–0,6 градуса.

Заметь, дорогой мой читатель, — это происходит только при концентрации внимания, совершенно без лекарств или же процедур. То есть концентрация внимания на определенной части тела приводит к тому, что в этом месте гладкая мускулатура сосудов или внутренних органов расслабляется. От этого кровь приливает к месту концентрации внимания и оно теплеет.

И это был второй опорный пункт моих рассуждений при создании Биоэнерготренинга.

Таким образом, можно вполне резонно утверждать, что только одна концентрация внимания человека на определенной точке приводит к расширению сосудов в этой точке. Но подумай: **«А что происходит с этими сосудами тогда, когда я перевожу внимание на что-то другое?»**

Правильно, они опять сжимаются. А если я опять концентрирую свое внимание на этой же точке? Расширятся! Перевожу внимание? Сжимаются! Таким образом, периодическая концентрация моего внимания на определенной точке тела обеспечивает МИКРОМАССАЖ этого места. А это приводит к тому, что в этом месте активизируется микроциркуляция крови и УСКОРЯЮТСЯ обменные процессы.

И это был третий опорный пункт при построении системы упражнений, которую я потом назвал Биоэнерготренингом.

Эффективность упражнений Биоэнерготренинга связана с тем, что они одновременно действуют на три ключевые точки, через которые можно воздействовать на ткани организма.

После первого успеха я начал интенсивно экспериментировать и отрабатывать на себе разные варианты упражнений. Потом я придумал второе упражнение Биоэнерготренинга, как дающее возможность добиваться противоположных, от полученных в первом упражнении, результатов.

Затем я стал давать эти упражнения своим пациентам в группах по обучению саморегуляции. И с их помощью, которая заключалась в том, что они «шлифовали» технологию, создал целую систему упражнений, которую и предлагаю тебе.

## БИОЭНЕРГОТРЕНИНГ — СПОСОБ ПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТЕЛО, МИНУЯ ПОДСОЗНАНИЕ

Отличие Биоэнерготренинга от других систем саморегуляции является возможность прямо воздействовать на патологические процессы. И не на симптоматическом, а на патогенетическом уровне, т.е. на уровне обменных процессов и микроциркуляции крови. Если же человеку при помощи упражнений удастся восстановить нормальные энергетические соотношения в своем организме, он начинает действовать уже на одном из причинных уровней болезни. Насколько я знаю данные литературы, ни одна из систем саморегуляции, созданных в мире, не позволяет работать настолько прицельно и глубоко.

Медитативные техники действуют на более глубинном уровне, чем аутогенная тренировка и простые самовнушения (например по Э. Куэ) из-за применения в этом случае языка образов. Но ведь и язык образов надо переводить на те языки, которые понятны организму. А это требует времени и энергии. И я тоже в Биоэнерготренинге использую этот язык образов при работе с болезнью. Но он не главный, а только подсобный. А главным в Биоэнерготренинге является возможность непосредственно воздействовать на микроциркуляцию крови и обмен веществ в необходимой точке организма.

Бюэнерготренинг придуман для европейского типа людей, максимально освобожден от философско-теологических воззрений и, в пикку йоге, помогает лучшей адаптацией именно к тем реальным условиям, которые существуют вокруг нас. И он является в первую очередь **ОРГАНОТРЕНИНГОМ**, то есть упражнения эффективны не при психических и психологических проблемах, а при органических нарушениях в теле (воспаления, опухоли, язвы, нарушения питания органа и тому подобное). И он может быть **ОЧЕНЬ** эффективным при лечении сахарного диабета!

Упражнения сами по себе очень простые, хотя выполнение их требует предварительной подготовки. При правильном выполнении всех рекомендаций они способны очень быстро дать практический результат.

## ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ, В КОТОРОЙ Я РАССКАЖУ ОБ «АНАТОМИИ» БЮЭНЕРГОТРЕНИНГА

Теперь я приведу тебе описание основных упражнений Бюэнерготренинга. Но помни, дорогой мой читатель, что, прежде чем взяться за работу, тебе надо научиться их делать так, чтобы они приносили максимум пользы.

Ниже я подробно приведу некоторые тренировочные упражнения, которые помогут тебе добиться такого результата. Только научившись хорошо работать во внутреннем пространстве, можно надеяться на те или иные результаты от применения упражнений.

### КАК ЗАСТАВИТЬ МЕДВЕДЯ ЛЕТАТЬ?

Как ты прекрасно знаешь, все в этом мире движется потому, что есть какие-то движущие силы, стимулирующие это движение. Так и с биологической энергией организма. Как заставить ее двигаться в нужном направлении? Когда я разрабатывал упражнения, то прекрасно понимал, что одних моих мысленных усилий и образных представлений для этого может оказаться мало.

И я решил поместить «мотор», с помощью которого буду управлять этой энергией, внутри грудной клетки. Ведь дыхательные движения являются естественным водителем ритма для многих процессов в организме. Например, доказано, что при помощи дыхания можно управлять ритмом сердечных сокращений.

Для того чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Представь себе, что он

соединяется тоненькой трубкой с тем органом, с которым ты в данный момент работаешь.

Этот «мотор» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в себя и энергию — или снаружи, или с большого органа. А во время выдоха (в зависимости от выполняемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в большой орган или выбрасывает ее из себя наружу.

### Упражнение первое

Используется в случае, когда необходимо убрать из органа излишек «грязной», «застоявшейся» энергии, например в случае острого воспаления, опухолевых процессов.

Сначала найди в своем внутреннем пространстве этот орган, почувствуй его, ощути те сигналы, которые постоянно идут от него к тебе. Если ты сделаешь это достаточно хорошо, то почувствуешь, что и он реагирует на твоё внимание повышением тонуса (как бы встает по стойке «смирно!» при появлении рядом Хоэяина).

Во время выполнения упражнения ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отторгись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть

полностью сконцентрирован на образах транспортирования энергии.

И когда это тебе удастся, представь, «увидь» и ощути, что в большом органе накопилось много «грязной», ненужной энергии.

Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твоё внимание в этот момент сосредотачивается на ярком и образном представлении того, что «насос» через трубочку, идущую внутри тела, высасывает из большого органа лишнюю энергию.

Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в большом органе становится все меньше и меньше этой «грязной» энергии.

После того как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4:1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма (вплоть до магмы), в которую эта грязная энергия падает и сгорает там дотла.

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько



получится. Скорее всего больше, чем 10 полных циклов по всем правилам, тебе сделать не удастся (сознание начнет «увильгивать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами).

*Когда нам становится очень туго и все оборачивается против нас, нет сил терпеть ни одной минуты более, ни за что не отступайте — именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.*

Г. Бичер-Стю

Когда почувствуешь, что устал, сделай перерыв на 10-15 минут и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

### Упражнение второе

Выполняется при признаках недостатка энергии в большом месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлений (например, длительно не заживающих язвах, ослаблении функции органа). И при недостатке продуцирования инсулина.

Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты дышаешь не через нос, а через точку

посредине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.

Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в большой орган. Ярko и образно представь и ощути, что эта «чистая» энергия заполняет собой орган. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.

Также сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 10-15 минут и новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

### КАК РАЗОГРЕТЬ РУКУ БЕЗ ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРА

А теперь поговорим о подготовительных упражнениях. Поднеси свою правую руку (или левую, если ты левша) ко рту и тихонько выдохни на нее воздух из достаточно широко раскрытого рта (так, как будто ты хочешь ее согреть). И почувствуй то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже.

Затем отведи руку на 5 сантиметров и опять подыши на нее. И почувствуй, что кожа руки опять стала от этого теплее. И так каждый раз отводи

руку на 5 сантиметров до тех пор, пока рука не ляжет на колено. И каждый раз «дыши» на нее так, чтобы явно почувствовать тепло на руке. Если при очередном выдохе на новом расстоянии ты не почувствуешь ощущения тепла, то вернись на 5 сантиметров назад и пройди этот участок второй раз. И в конце концов ты положишь руку на колено, а твой выдох будет согревать ее.

Ты, конечно же, прекрасно понимаешь, что на большом расстоянии теплый воздух не попадает на руку. Но таким образом ты реальное ощущение «привяжешь» к представляемому. И представление превратится в реальность. Это великолепное и очень простое упражнение поможет тебе получать ощущения тепла в любом органе. При сахарном диабете вызывание тепла в поджелудочной железе может вызвать улучшение кровообращения в островках Лангерганса.

Только в случае, если ты хочешь вызвать тепло в поджелудочной железе, надо сначала научиться вызывать ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. Затем, когда ты соберешься вызвать тепло в этом органе, ты сначала вызываешь тепло в руке указанным способом. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай в подвздошную область, где находится

поджелудочная железа. Можно при этом представлять, что в этом органе лежит маленький уголек, который ты раздуваешь своим выдохом. И он от дыхания, направленного на него, разгорается все сильнее и сильнее. И уже от этого «уголька» тепло разливается по всему органу.

Второе упражнение Биоэнерготренинга очень эффективно комбинировать с этим образным представлением. В этом случае надо представлять, что ты направляешь в орган не только энергию, но и тепло (или еще лучше — теплую энергию).

И для того чтобы это ощущение тепла в нужном органе появилось еще с большей вероятностью, потренируйся вот в таком упражнении.

### Упражнение «Тепловой круг»

Сядь удобно, закрой глаза и начинай делать вдохи и выдохи через нос. При каждом вдохе сконцентрируйся на ощущении прохлады на слизистой носа, которая естественным образом появляется на ней от движения прохладного воздуха. А на каждом выдохе концентрируйся уже на ощущении тепла, которое появляется на слизистой от движения выдыхаемого теплого воздуха. Прodelай это упражнение с полной концентрацией внимания на появляющихся ощущениях раз 10.

И когда ты почувствуешь эти ощущения очень хорошо, перейди к следующему этапу. Начини делать вдох через нос, но представляй, что воздух входит в тебя через точку посреди лба. А во время выдоха представь, что ты выдыхаешь через кончики пальцев руки. И понятно, что проходящий воздух будет «охладжать» лоб и «согревать» руки.

Подышав так и получив ощущение прохлады во лбу и тепла в руках, переходи к следующим этапам: вдох через руки, а выдох через ноги; вдох через ноги, а выдох через какой-либо орган; вдох через внутренний орган, а выдох через нос. И на этом круг тренинга заканчивается. Сделай за одно занятие несколько таких кругов.

Это упражнение опять же «привязывает» одни реальные ощущения к другим, и они взаимно усиливают друг друга. Также оно помогает научиться произвольно вызывать ощущения тепла и холода в любом месте организма. Данное упражнение является логическим продолжением предыдущего. И его необходимо делать после того, как ты полностью освоишь вышеизложенное упражнение с рукой.

## ТЕРПЕНИЕ И ТРУД

Вероятнее всего, что у тебя с первого раза тепло и холод при выполнении этих упражнений не получатся вовсе (или будут слабыми).

Но тренинг на то и называется тренингом, что при нем ошибки и неудачи на первом этапе почти неизбежны. И упражнения надо делать много раз подряд до тех пор, пока упорство не преодолет барьер неумения.

Представленные тебе, дорогой мой читатель, тренинговые упражнения помогают освоить еще два очень важных упражнения БЭТ. Они очень эффективны в качестве «очищающих».

Ты, конечно же, пил коктейль через соломинку. И наверняка, замечал, что когда коктейль совершенно прозрачен, то движения жидкости внутри соломинки не заметно. Но если опустить ее на дно, к осадку, то это движение сразу же становится видимым. И можно, если двигать свободным концом соломинки, высосать весь осадок. То же самое можно сделать с «грязной» энергией, которая накапливается в том или ином органе.

### Упражнение третье

Представь себе, что один конец «соломинки» находится у тебя во рту, а другой конец ты держишь в руке. Затем представь, что ты опускаешь свободный конец «соломинки» в поджелудочную железу. Во время вдоха представляй, что через эту соломинку «насос» всасывает грязь так, как ты это делал с осадком в коктейле. Во время выдоха представь, что ты выкидываешь эту «грязь» в яму в

земле. Ярко и образно представь себе, что с каждым циклом упражнения в железе этой «грязной» энергии становится все меньше и меньше.

Следующий этап этого упражнения таков.

Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь поджелудочной железы. Может где-нибудь в «углу» остался «осадок»? Если это так, то мысленной рукой направь свободный конец «соломинки» в эту сторону. «Высоси» и эту грязь. И точно таким же образом «пройдись» по всему внутреннему пространству больного органа. И, как пылесосом, собери всю «пыль».

Это упражнение можно производить вне зависимости от того, хватает в данном органе «энергии» или нет. Ведь оно является не только вариантом первого, но обладает своим, весьма специфическим, действием. Ты этим упражнением убираешь «грязь», болезненное начало.

### КАК ПЕРВИЧНАЯ УСТАНОВКА ВЛИЯЕТ НА КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

То, каким будет конечный результат от применения упражнения, сильно зависит от начальной установки. Если человек начинает внушать себе хорошие и правильные вещи, но при этом не будет в них верить, положительного результата можно не ждать.

Или результат будет прямо противоположным желаемому.

Если ты представишь, что убираешь из органа энергию, то станешь вполне определенным сигналом: «Пойди туда и сделай то-то и то-то!» И это представление индуцирует внутри тебя целую серию необходимых изменений. Если ты будешь делать то же самое упражнение, но при этом будешь представлять, что высасываешь «грязь», то результат будет несколько другим. Ведь твоё бессознательное на образы «грязи» и «энергии» будет реагировать немножечко по-разному.

Несколько моих пациентов с огромным успехом использовали это упражнение при гнойной инфекции. И одна из них с круглыми глазами рассказывала мне историю своего выздоровления. У нее была хроническая гнойная инфекция на ноге, при которой ей не помогали никакие мази и примочки. Но когда она стала делать это упражнение, то эффект был почти волшебным — рана подсыхала чуть ли не на глазах! И через несколько дней осталась только небольшая корочка на том месте, где была многомесячная болячка.

### Упражнение четвертое

Следующее упражнение может быть использовано не только для накачивания энергии в



определенный орган (как вариант второго упражнения БЭТ), но в первую очередь для «растворения» того или иного ненужного образования — бородавки, опухоли и так далее. А также для ускорения заживления, например при переломе кости, свежем порезе. В случае с сахарным диабетом это упражнение может привести к повышению энергетики органа. И соответственно, стимулированию продуцирования эндогенного инсулина.

Вдох делается или обычным образом или же с представлением, что ты «всасываешь» через лоб рассеянную в окружающем пространстве энергию. А на выдохе направляешь накопленную энергию (вместе с теплым воздухом) через «соломинку» в нужное место. Представляй, что эта теплая энергия растворяет все ненужное так, как это происходит тогда, когда струя теплой воды растворяет лед.

При выполнении этого упражнения также надо представить, что ты рукой направляешь свободный конец соломинки в то место органа, где ты «видишь» большую энергию, которую надо растворить. И как только в том месте, куда попадала теплая энергия, «лед» растворится, переведи кончик «соломинки» на новое место. И так далее до полной победы здоровья в одном отдельно взятом органе!

## КАК ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗУБА МУДРОСТИ ПРИБАВЛЯЕТ МУДРОСТИ

Зуб мудрости, как ты это прекрасно знаешь, имеет неприятную особенность слишком рано покидать своего хозяина. Правда, предварительно основательно помучив его.

Этот зуб у меня совершенно не хотел быть здоровым. И что бы я ни делал (даже ходил к зубным врачам и стоически переносил их «пытки»), он постепенно разваливался. И в конце концов от него остались только корни. И конечно же, надо было эти корни убирать, так как они периодически воспалялись. Но я тянул «резину» до последнего, так как с детства прихожу в ужас от зрелища приближающихся ко мне хирургических зубных щипцов.

И вот, когда я собрался ехать в Индию, этот зуб у меня разболелся не на шутку. Начался перистит, то есть острое воспаление надкостницы. Гром грянул (как всегда) в самое неподходящее время. Периодически меня «дергало» так, что я чуть не подпрыгивал от боли.

И передо мною замаячила реальная перспектива не попасть в эту благословенную страну. А я мечтал увидеть «колыбель саморегуляции» еще с тех времен, когда, как Самсон, боролся с Голиафом своей болезнью. И сам понимаешь, дорогой мой читатель, что из-за такой ерунды, как большой зуб и

острый перистит, меня с этого пути свернуть было невозможно. Я все-таки решил ехать, несмотря ни на что. И решил, что в случае чего воспользуюсь услугами индийской медицины.

Но когда я сел в самолет, то решил, что надо использовать это время на пользу себе. И вот, во время долгого полета, я многократно наматывал одну оболочку микрококона поверх другой. А также первым упражнением Биоэнерготренинга «высасывал» воспаление. Через некоторое время пульсация и боль начали уменьшаться. И я спокойно заснул. Когда я прилетел в Индию, боль в зубе полностью исчезла.

И вот прошло несколько лет. Стенка зуба обламывалась все больше и больше. И зуб очень скоро стал похож на «графские развалины». Но за все эти годы боли в нем не было ни разу!

Однажды я решил плоскогубцами обламывать ранивший мой язык край этого зуба. Я успешно завершил эту мазохистскую операцию (опять же — лишь бы не ходить к зубному врачу). И уже хотел выкинуть осколок. Но что-то привлекло мое внимание. И я увидел, что в моих руках был небольшой кусок стенки зуба, который кончался намеками на растворенные корни.

Я заподозрил «неладное» и пошел к знакомому профессору стоматологии. После осмотра и

рентгеновского снимка он подтвердил, что корень действительно ПОЛНОСТЬЮ РАСТВОРИЛСЯ! И что это первый случай в его практике, когда подобное происходит у взрослого человека!

Я считаю, что это могло произойти только благодаря Биоэнерготренингу. Своей работой и огромным желанием избежать процедуры удаления зуба я дал своему бессознательному команду: *«Делай, что хочешь, включая, что можно! Но избавь меня от этой ужасной процедуры!»* И моему организму ничего не оставалось делать, кроме как включить давно им забытый механизм растворения корней зубов.

Ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, что у детей молочные зубы выпадают без вмешательства посторонних людей — у них растворяются корни. Но у взрослых людей этот механизм почему-то выключается. Я на своем опыте могу вполне определенно сказать, что этот механизм можно разбудить при помощи саморегуляции.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БИОЭНЕРГОТРЕНИНГ ПРОТИВ ДИАБЕТА

У меня была пациентка, которая при помощи Биоэнерготренинга за месяц рассосала миому матки. Эта победа так ее воодушевила, что она решила

«разобраться» еще и с диабетом. У нее в течение нескольких лет диагностировался повышенный уровень сахара в крови. Во время каждого погружения в самогипнотическое состояние она представляла себе, что выпивает по стакану очень сладкого сиропа.

После этого она делала несколько циклов второго упражнения Биозенерготренинга, представляя себе, что она накачивает энергию (и тепло) в поджелудочную железу. Таким образом она расширила в поджелудочной железе сосуды, делала их микромассажи и смещала обменные процессы в сторону анаболических реакций.

Яркое образное представление выпитого сиропа (с ощущением появления сладкости во рту) вызывало у бессознательного примерно такую реакцию: «Караул! В организм попал сахар, надо выделять инсулин!» И какое-то количество эндогенного инсулина (кстати, с каждой тренировкой все большее и большее) у нее выделялось. Но реального-то сахара в организм не поступило! И это вызвало снижение уровня сахара в крови! Сейчас она отказалась от таблеток и пользуется для ограничения уровня сахара в крови только диетой.

И ты, дорогой мой читатель, вполне можешь использовать это упражнение для облегчения течения болезни.

## БЕЗ ТРУДА НЕ ВЫИТАЕШЬ И...

Правда, ты прекрасно понимаешь, что любая цель требует соответствующего желания достичь ее. Это не дело на выходной день: чуть-чуть напрягся и получил шикарный результат. Если человек поставит перед собой подобную цель, то это потребует КОЛОССАЛЬНЫХ усилий. Но теория не имеет принципиальных возражений против возможности достижения этого результата. Перед объединенной силой мысли и воли преград нет!

Я частенько говорю своим пациентам: «Из всей работы по вашему выздоровлению я могу сделать не более 5-10 процентов. Остальную работу вам придется выполнить самому, то есть заняться саморегуляцией. Если ваш организм стал «ломаться», то вам придется очень многие вещи переоценить, изменить свои привычки в питании, в образе жизни и так далее и тому подобное. Я могу помочь вам понять самого себя, указать направление движения и дать небольшой первичный импульс к движению».

Также ты должен избавиться от необоснованных иллюзий. Тебе предстоит долгая и трудная работа! И ты должен настроиться на то, что у тебя будут успехи и поражения в этой работе. Мгновенный отказ от инсулина невозможен и опасен! Диабет является

психосоматозом. И если в результате развития этого психосоматоза был нарушен механизм продуцирования эндогенного инсулина, то быстро восстановить его не удастся. И надо набраться терпения!

Критерием того, что психологическое лечение дает эффект, будет являться долговременное (и медленное!) снижение уровня сахара в крови при той же диете и при том же образе жизни. Это можно выяснить, если постоянно записывать уровень сахара в крови и моче, выясненный при помощи глюкометра. Если через некоторое время при той же диете и при тех же дозах инсулина выяснится тенденция к постепенному снижению сахара в крови, то затем можно снижать дозы инсулина, стараясь, чтобы это снижение было настолько постепенным и щадящим, что уровень сахара после снижения дозы инсулина должен продолжать снижаться.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организм — сверхсложная, самонастраивающаяся и самоактуализирующаяся система. В нем огромное количество «ремонтных» систем. И история медицины знает массу феноменальных случаев выздоровления людей от таких болезней, которые считались до этого неизлечимыми.

Я считаю, что главнокомандующим в организме является человеческий разум. Все — горе и

радости, достижения и неудачи, здоровье и болезни в той или иной степени являются продуктом или же результатом поступков человека и его мышления. Можно сказать, что сначала бытие определяет сознание (то есть психика формируется под влиянием тех или иных событий жизни), а уже потом сознание определяет бытие. Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит, так он и существует! Измени свое мышление, и изменится твоя жизнь!

Система самовосстановления организма практически бессмертна. И ее работе может мешать только один фактор — назойливое и подавляющее внимание сознания, которое не верит в успех, боится болезней и выключает эти механизмы самовосстановления своими упадническими мыслями. Хорошей иллюстрацией сказанному может быть такая аналогия: многочисленные проверки и ревизии не дают спокойно и ритмично работать проверяемому учреждению.

Страх перед будущим и сожаление о прошлом — вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего. Если исходить из того, что болезни и личностные проблемы у человека во многом связаны с тем, что он запрограммирован на болезни своим воспитанием, что болезни являются следствием неадекватного видения



мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из родителей, вложенным в его голову в глубоком детстве, то сразу же становится виден выход.

*Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай жизнь такой, чтобы, покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг тебя горько плакали.*

Калидас

Я всегда довожу до своих клиентов мысль о том, что если на планете Земля хотя бы один человек способен летать без каких-либо механических приспособлений, то это же СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ! Если есть люди, которые излечились от сахарного диабета, то это же можешь сделать и ты!

В современном мире есть две действительно важные вещи, обладание которыми позволяет

людям уметь и иметь все. Это информация и энергия. Я постарался восполнить на этих страницах недостаток в качественной, проверенной информации относительно сахарного диабета.

И вполне может быть так, что тебе этой информации хватит для «разборки» со своими проблемами. И ты сможешь совершить «квантовый скачок» на новую орбиту жизни, на которой ты сможешь достичь физического, психического и социального благополучия.

Если, руководствуясь этими готовыми алгоритмами, ты с достаточной энергией начнешь использовать эту информацию для изменения своей жизни, то с большой вероятностью можно предсказать, что ты решишь все или большинство проблем со своим здоровьем. И сделаешься, в конце концов, веселым, довольным и счастливым!

Успехов тебе в этом!

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это

дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ! меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций, связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективна при:

- неврастении;
- вегето-сосудистой дистонии;
- головных болях различной этиологии;
- страхах и тревожно-депрессивных явлениях;
- энурезе;
- сексуальных проблемах;
- климактерических нарушениях;
- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсесть «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить **новую линию своей жизни**. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

- неврозе навязчивых состояний;
- астено-депрессивных состояниях;
- первых признаках проявления шизофренических расстройств;
- бронхиальной астме;
- гипертонической болезни;
- стенокардии;
- язвенной болезни;
- кожных и аллергических заболеваний;
- и многих других психосоматозах.

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Контакты: [www.psihosoma.ru](http://www.psihosoma.ru)  
[mail@psihosoma.ru](mailto:mail@psihosoma.ru)

мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из родителей, вложенным в его голову в глубоком детстве, то сразу же становится виден выход.

*Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай жизнь такой, чтобы, покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг тебя горько плакали.*

Калидас

Я всегда довожу до своих клиентов мысль о том, что если на планете Земля хотя бы один человек способен летать без каких-либо механических приспособлений, то это же СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ! Если есть люди, которые излечились от сахарного диабета, то это же можешь сделать и ты!

В современном мире есть две действительно важные вещи, обладание которыми позволяет

людям уметь и иметь все. Это информация и энергия. Я постарался восполнить на этих страницах недостаток в качественной, проверенной информации относительно сахарного диабета.

И вполне может быть так, что тебе этой информации хватит для «разборки» со своими проблемами. И ты сможешь совершить «квантовый скачок» на новую орбиту жизни, на которой ты сможешь достичь физического, психического и социального благополучия.

Если, руководствуясь этими готовыми алгоритмами, ты с достаточной энергией начнешь изменять эту информацию для изменения своей жизни, то с большой вероятностью можно предсказать, что ты решишь все или большинство проблем со своим здоровьем. И сделаешься, в конце концов, веселым, довольным и счастливым!

Успехов тебе в этом!

Врач-психотерапевт **Васютин Александр Михайлович** предлагает пройти курс ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (Эриксоновский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро-лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это

дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезней, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций, связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективна при:

- неврастении;
- вегето-сосудистой дистонии;
- головных болях различной этиологии;
- страхах и тревожно-депрессивных явлениях;
- энурезе;
- сексуальных проблемах;
- климатических нарушениях;
- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та же самая судьба, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить **новую линию своей жизни**. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

- неврозе навязчивых состояний;
- астено-депрессивных состояний;
- первых признаках проявления шизофренических расстройств;
- бронхиальной астме;
- гипертонической болезни;
- стенокардии;
- язвенной болезни;
- кожных и аллергических заболеваний;
- и многих других психосоматозах.

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Контакты: [www.psihosoma.ru](http://www.psihosoma.ru)  
[mail@psihosoma.ru](mailto:mail@psihosoma.ru)



Зарегистрировано Государственным комитетом информационной политики, телевидения и радиовещания Украины

**свидетельство KB7319 от 20.05.03 г.**

Учредитель — *Вороньков А.И.* Издатель — *ФЛП Вороньков А.И.*  
61103 г. Харьков, а /я 559

**Язык издания — русский**

Сфера распространения — *общегосударственная, зарубежная*

Периодичность выхода — *1 раз в два месяца*

Главный редактор — **Александр Вороньков**

Почтовый адрес редакции: **61103 г. Харьков ул, Космонавтов, 3**



**(057) 343-65-44, 761-30-93, 098-213-96-99**



**E-mail: nevmir@yandex.ru**

Ответственность за содержание статей и рекламных объявлений несут авторы и рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Рукописи, рисунки, фотографии не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

**Цена — договорная**

**Журнал не является руководством по самолечению.**

**Прежде чем применять любые советы и рекомендации авторов статей, обязательно посоветуйтесь с врачом!**

Отпечатано в типографии «ФАКТОРДРУК». Свид. ХК № 120

г. Харьков, ул. Саратовская, 51, тел.: 717-53-56. Тираж 3000 Заказ 2741

## **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

В связи с изменениями в налоговом законодательстве объемы розничной продажи журналов «Неведомый мир» и «Библиотека журнала «Неведомый мир» будут сокращены. Журналы будут распространяться преимущественно **ПО ПОДПИСКЕ!**

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**

**«Неведомый мир» — 22872**

**«Библиотека журнала «Неведомый мир» — 08162**

Подписаться на журналы можно в любом почтовом отделении.

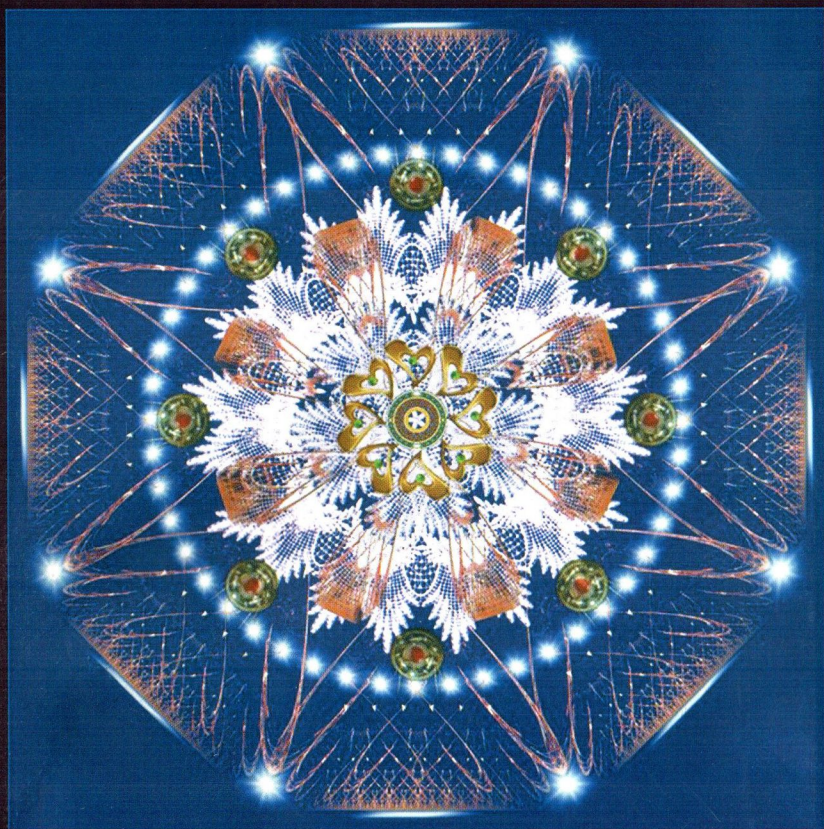
Подписка принимается **постоянно на любой период до конца года.**

Подписку нужно оформить до 10 числа месяца, предшествующего месяцу, с которого Вы желаете получать журнал. Например: чтобы получать журнал с июня, подписаться необходимо до 10 мая.



**Почтовая подписка — это удобно и надежно!**

**Вы гарантированно будете получать журналы с доставкой на дом!**



**Подписка на журнал  
“Библиотека журнала “Неведомый мир”  
принимается постоянно  
во всех почтовых отделениях Украины.  
Подписной индекс 08162**