



Кацуудзо НИШИ

Энергетическое дыхание



КАЦУДЗО НИШИ

Энергетическое дыхание

Прекрасный механизм питания дан людям от природы, но человек разучился правильно дышать. У большинства людей сегодня при дыхании неправильно работает, а то и вовсе не работает диафрагма. В результате получаемого воздуха недостаточно, чтобы насытить организм энергией, чтобы пробудить целительные силы внутри тела. Методика энергетического дыхания, изложенная в лекциях К. Ниши, поможет нам в буквальном смысле обрести второе дыхание, вновь почувствовать себя бодрым, энергичным, здоровым.

ОГЛАВЛЕНИЕ (интерактивное)

ВЕТЕР МОЕГО ДЕТСТВА.....	6
Дыхание — энергия жизни	8
Жизненная сила вокруг нас	8
Что мешает нам жить, что мешает нам дышать.....	12
Упражнение «Ветер».....	17
Как мы дышим.....	18
Кислород — чудо-элемент.....	18
Как мы дышим.....	20
Что значит правильно дышать	23
Дыхание и законы здоровья	26
Как дыхание способствует здоровью	26
Рациональное дыхание	28
Подготовительные упражнения	28
Упражнение «Лодка»	28
Упражнение «Кузнецик».....	29
Упражнение «Осознание дыхания»	29
Нижнее дыхание	32
Упражнение «Нижнее дыхание».....	32
Упражнение «Энергетическое брюшное дыхание».....	33
Полное дыхание.....	34
Упражнение «Полное дыхание»	34
Дыхание от всех болезней	36
Очистительное дыхание	37
Упражнение «Очистительное дыхание»	37
Упражнение «Контроль праны».....	38
Медитация	39
Упражнение «Медитативное дыхание»	39
Упражнение «Лечебное медитативное дыхание».....	41
Специальные дыхательные упражнения.....	42
Лечение легких и дыхательных путей	42
Лечение головной боли, ревматизма и невралгии	43
Лечение болезней сердца	43
Лечение воспалений и лихорадок	44
Лечение болезней нервов	44
Лечение желудка и кишечника	44
Омоложение и лечение болезней кожи.....	45

Дыхание и душевный покой.....	46
Как улучшить свое настроение	48
Упражнение «Внутренний комфорт»	49
Упражнение «Хорошее настроение»	50
Как избавиться от гнева.....	51
Упражнение по достижению состояния созерцателя	51
Упражнение по преодолению гнева.....	52
Как преодолеть печаль и скорбь.....	53
Упражнение «Слушание дыхания».....	54
Как победить страх.....	55
Упражнение «Дыхание зимней спячки»	56
Как справиться с чрезмерной радостью.....	57
Упражнение «Кузнецкие меха».....	58
Как побороть беспокойство.....	59
Упражнение «Вхождение в покой».....	60
Упражнение «Небесный круг».....	61
Как защититься от пагубных энергий	63
Упражнение «Большое дерево»	64
Целительные вибрации.....	66
Энергия звука	66
Целительная сила мантры и молитвы	69
Как сделать голос своим целителем.....	71
Упражнение «Дикая кошка»	72
Упражнение «Свирель».....	72
Избавление от пагубной энергии с помощью звука	73
Упражнение «Крик».....	75
«Настройте» свои внутренние органы	77
Упражнение «Целительный звук легких».....	79
Упражнение «Целительный звук почек»	80
Упражнение «Целительный звук печени»	80
Упражнение «Целительный звук сердца».....	81
Упражнение «Целительный звук селезенки»	82
Упражнение «Выравнивание течения энергии во всем теле»	82
Дыхание тела.....	84
Кожа — орган дыхания	84
Оздоровление второго органа дыхания	87
Лечение холодом	87
Обтиранье.....	89
Обливание	90
Лечение жаром	90

Лечение энергией ки.....	91
Упражнение «Энергетический массаж»	92
Энергетическое кожное дыхание	93
Упражнение «Великое дыхание».....	94
Выучите заново урок дыхания.....	96

ВЕТЕР МОЕГО ДЕТСТВА

Если вы в детстве хотя бы изредка болели, вы поймете меня. Вы поймете меня еще лучше, если в детстве болели постоянно, потому что были слабым и болезненным, каким был и я. Все ослабленные и подверженные заболеваниям дети знают, что это такое — настойчивая опека родителей, которые, конечно же, так хотят, чтобы мы не болели. Но зачастую они считают, что оградить ребенка от болезни — это значит оградить его от жизни вообще. Закутать так, чтобы и носа не было видно, даже в жаркую погоду одеть ребенка во всевозможные теплые вещи, а уж в дождь и ветер — нечего и говорить! Ветер на улице — значит, ни о каких прогулках не может быть и речи. Чуть закапал дождик — срочно домой! А уж если ребенок чуть кашлянул на улице — о, эти заботливые родители упрятывали нас в душном доме на месяц!

Да, я был в детстве слабым и болезненным. Настолько болезненным, что от меня отвернулись врачи. Они считали, что я не выживу, что не доживу и до двадцати лет. Родители любили меня и тяжело переживали мое состояние. Конечно, они хотели спасти меня. Они хотели помочь мне и поэтому всячески укутывали и оберегали от малейшего дуновения ветерка. Они думали, что в этом есть надежда на спасение. Они не знали, что, спасая меня от жизни, делают мне только хуже, медленно убивая меня. Они не знали, что, только открывшись навстречу жизни, вместе с ее ветрами, непогодами, дождями и прочими «неудобствами» можно и выжить, и выздороветь.

Врачи отказались от меня, родные принуждали меня к тому образу жизни, который мне не нравился и казался неправильным. И тогда я начал сам искать средства спасения, средства исцеления. И я нашел их именно в том, от чего меня старались спрятать, укрыть, спасти. Я нашел их в природы и у самой жизни.

Когда мне было лет 12, я получил возможность выходить на прогулку самостоятельно. Моим излюбленным маршрутом стал берег моря. Однажды я сидел на берегу моря, как всегда укутанный так, что не мог, казалось, даже вздохнуть. Начинался легкий бриз. Ветер, от которого меня всячески старались спасти и оберечь, не показался мне неприятным. Напротив, он был теплым, ласковым, приветливым, и, как мне показалось, дружественно настроенным ко мне. Я отнес это впечатление на счет своей слишком развитой фантазии, потому что я не знал тогда,

что природа, а не только человек, имеет душу. И что ветер тоже имеет душу. Ветер несет жизненную силу, энергию. Я почувствовал это инстинктивно. Мне захотелось, чтобы ветер коснулся моего тела, моей кожи. Мое тело, закутанное и укупоренное, чтобы его не коснулось ни малейшее дуновение ветерка, казалось, никогда не дышало, а значит, и не жило! Я оставался наедине со своими болезнями, оторванный от энергии и жизненной силы окружающей природы, консервированный во множестве теплых одежд, безо всякого контакта с исцеляющими воздействиями мира! Люди прячутся от мира и прячут от него своих детей, боясь, что контакт с жизнью разрушит их. Но на самом деле контакт с жизнью, с миром, с природой, если мы вступаем в этот контакт правильно, не разрушает, а исцеляет!

Тогда, на берегу моря, мне вдруг захотелось снять с себя все эти теплые, непродуваемые, не пропускающие воздух одежды и подставить свое тело ветру. Мне захотелось вдруг, чтобы ветер пробежал по моей коже и даже чтобы он продул меня насеквоздь, словно выдувая из меня все мои болезни! Я так и сделал: я снял теплую одежду, подставил тело ветру, раскрыл руки навстречу ему, забыв о своей многолетней привычке сжиматься в комок, скрываться руками, прячась от ветра. Я раскрылся навстречу ветру — и ощутил всей кожей, каждой клеткой тела, как ветер уносит прочь мои болезни и наполняет меня особой жизненной силой. Впервые я вернулся домой с легким румянцем на лице и со здоровым блеском в глазах, которого у меня не было никогда, и понял, что меня лишили очень многого, пряча от ветра, от воздуха, от его живительной силы.

Тот детский опыт заставил меня начать, а в дальнейшем продолжать поиск Целительных Сил в воздухе, в ветре. Я стал думать, как можно использовать ту жизненную силу, которую несет в себе движение воздуха, попытался понять, что же это за сила и каким образом она исцеляет. Так я пришел к этому учению и освоению правильного дыхания. И обнаружил в нем мощнейшую целительную силу — силу, о которой, к сожалению, не подозревает большинство людей. Узнал, что, управляя дыханием, мы управляем энергией — тонкой энергией, которая лежит в основе всего мира. Управляя энергией, мы управляем различными процессами в своем организме, мы управляем своим здоровьем, своим сознанием, своей мыслью, своим разумом. Мы получаем ключи к управлению своей судьбой, жизнью, всем миром! Правильное дыхание — величайшее целительное средство, являющееся важнейшим открытием человечества. Открытие это должно стать достоянием как можно большего количества людей.

ДЫХАНИЕ — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ВОКРУГ НАС

Жизнь родилась на нашей Земле неспроста. Жизненная сила здесь буквально разлита в воздухе. Разве смог бы человек или любое другое живое существо жить на планете, где жизнь не поддерживается каждое мгновение самой природой, самим устройством окружающего мира? Конечно нет! Жизнь зародилась именно на Земле только потому, что это — дружественный нам мир. Сам мир вокруг нас, сама природа словно говорит каждый миг: «Живи! Радуйся! Будь здоров и счастлив!» Сама природа готова каждый миг влиять в нас жизненную энергию, которой заполнен мир вокруг. Да-да, наш мир переполнен жизненной энергией. Она повсюду, она вокруг, она вне и внутри нас.

Посмотрите на небо, на солнце, на звезды. Они излучают жизненную энергию. Посмотрите на землю, на траву, на деревья. Жизненная сила так и лучится из них. Посмотрите на море. Вот мощнейший источник силы — источник, готовый щедро делиться своей мощью с человеком, при условии, что человек не вторгается грубо и бесцеремонно в эту величавую и могущественную стихию, а вступает в общение с ней с большим уважением и почитанием. Почувствуйте дуновение ветра на своей коже, ощутите тепло или холод окружающего воздуха, откройте глаза навстречу красоте мира, — и вы почувствуете соприкосновение с великой жизненной энергией, которой переполнена наша планета.

Ветер моего детства открыл мне источник жизненной силы. Я был болен, и у меня не было сил, и я не знал, где мне эти силы взять, чтобы быть здоровым, чтобы жить. Ветер помог мне почувствовать, что мир вокруг меня — во всех его проявлениях — является гигантским источником нескончаемой жизненной силы. И надо только открыться этой силе, надо только снять барьеры и разделения, отделяющие меня от нес, не дающие соединиться с ней и наполниться ею.

Да, тогда я очень остро почувствовал, что именно во мне самом, как, очевидно, и в других людях, есть какие-то барьеры и препятствия, отделяющие от силы, несущей здоровье. А иначе почему — если вокруг столько жизненной энергии — большинству людей этой энергии очевидно не хватает? Почему люди болеют, проводят жизнь в страданиях и постепенно слабеют, чтобы умереть? Да, мы смертны,

и от этого никуда не уйти. И все же совсем другая жизнь предначертана человеку от природы. Поистине прекрасная жизнь — не та, что проходит в болезнях и слабости, а та, что наполнена жизненной силой, та, что позволяет человеку быть здоровым, сильным, счастливым и радостным, что позволяет ему полностью воплотить в себе то, что он должен воплотить, сделать то, что он должен сделать. За такой прекрасной жизнью и смерть следует прекрасная — да, и смерть может быть прекрасной, ибо и она, как и жизнь, естественна, а все естественное не может, не должно быть уродливым. Прекрасная смерть — это не мучительный уход в болезнях и страданиях, это прекрасный переход в более прекрасные, высокие миры, происходящий от того, что жизнь исчерпана сполна, прожита в полную силу, что выполнено все, что должно было быть выполнено, и приобретено все, что должно быть приобретено. Познавший и проживший жизнь сполна уходит спокойно, без мук и страданий, уходит потому, что полностью завершил свой земной круг и ничего здесь не осталось непознанного, не пройденного им.

Именно барьеры и препятствия внутри человека приводят к тому, что он слабеет и болеет, когда мир вокруг переполнен жизненной силой и энергией. Именно из-за этих внутренних препятствий люди остаются в стороне от разлитой повсюду жизненной силы.

Тогда, в детстве, я еще не понимал, что это за барьеры, но остро почувствовал, что они порождают болезнь. Так, в мои неполные 13 я был близок к настоящему открытию — во всяком случае, мне так казалось. А потому впервые, может быть, за всю мою тогда еще недолгую, но уже полную страданий жизнь я испытал чувство, похожее на счастье, — я был уверен, что еще чуть-чуть и я найду ключи к исцелению, ключи к здоровью, а значит, к возможности жить. Просто жить, как все люди, — это казалось для меня пределом счастья! Может быть, потому я до сих пор воспринимаю каждый миг жизни как величайший дар, как огромное счастье — ведь по приговору врачей я должен был умереть, не дожив и до двадцати. Как же не быть благодарным жизни, как же не быть счастливым просто от того, что я живу?

Тогда, в моем детстве, я не ошибся. Почувствовав, что вокруг меня разлита жизненная сила, которая почему-то недоступна для меня, я действительно сделал первый шаг к своему спасению и с тех пор искал дальнейшие пути к спасению где только мог. Я обратился к мудрости древних, искал и находил немногочисленные, дошедшие до нас источники этой мудрости и узнал, что, то открытие, которое я сделал, на

самом деле совершено уже много тысяч лет назад! Издавна люди знали о жизненной силе, которой заполнен мир. Но меня совершенно не расстроило то, что мое открытие вовсе не оказалось открытием. Для меня лично это ведь все равно было открытие! И я почувствовал себя еще более счастливым. Ведь мои чувства, мои ощущения, мои смутные догадки о природе мира оказались верными. Я ликовал, был на седьмом небе от счастья — ведь я совершил то же открытие, что и самые мудрые люди древности. Я все понял и почувствовал правильно — то, что вокруг нас разлита жизненная сила. Оказывается, это не моя выдумка, не фантазия больного и одинокого ребенка — это правда, это истина!

Изучая все доступные для меня источники, из которых можно было перерпнуть сведения о природе мира, я узнавал все больше и больше. Узнал, что жизненная сила не только разлита во всем мире, а что из нес, собственно, и состоит весь мир. Да, из нее состоят все вещи и предметы, все существа, животные и растения, и вы, и я — все, все на свете состоит из этой силы. Из нее состоит также и то, что невозможно увидеть глазами, что невозможно ощутить органами чувств, невозможно потрогать руками, — из нее состоят мысли, чувства, желания, побуждения... хотя сразу это не так просто себе представить.

Древние в разных странах называли эту жизненную силу по-разному: ки, или ци, или прана. Эта жизненная сила — ки, ци или прана — и есть то, из чего создан наш мир.

Ведь как на самом деле возник наш мир? По-настоящему, этого, наверное, никто не знает. Но все же можно сказать определенно, что наш мир действительно имеет начало, он когда-то был создан. И до того, как он был создан, жизненная сила — ки, ци или прана — пребывала словно в спящем, неподвижном состоянии. Она была почти незаметна, абсолютно прозрачна, как морская вода в штиль. Она была спокойна и не создавала никаких форм.

Чтобы родился наш мир — жизненная сила должна была прийти в движение. Придя в движение, она начала видоизменяться, переходить от неподвижности и прозрачности к творчеству — к созданию форм нашего мира. Наш мир — это ведь и есть сочетание самых разных форм. Если жизненная сила концентрируется, то получаются плотные, ощущимые, видимые формы — такие, как человеческое тело. Менее концентрированная, рассеянная жизненная сила — материал, из которого состоят более тонкие объекты: мысли, чувства, побуждения. Мы не могли бы выполнить ни одного простейшего действия, если бы нами не управляла прана, ци, или ки, — живительная энергия.

Поэтому умирающий человек не может даже шевелиться — ки уходит из тела. Именно энергия ки заставляет сокращаться сердечную мышцу, она гонит кровь по артериям, эта энергия помогает перевариванию пищи, и, конечно же, она — в каждом нашем вдохе и выдохе. Энергия ки, или прана, действует в нас и тогда, когда мы думаем, что-то чувствуем, чего-то желаем.

Все, все вокруг, что бы вы ни называли, — порождение жизненной силы, единственного источника и единственного материала (хоть и способного принимать самые разнообразные формы), из которого состоит весь наш мир во всех его проявлениях. Жизненная сила — это сама наша природа. Мы созданы из жизненной силы, стоим из нее. Как же людям удалось предать свою природу, почему жизненная сила начала обходить их стороной, а на смену ей пришли болезни? Вспомните, о барьерах и препятствиях, которые мы сами ставим внутри себя, отделяя себя от жизненной силы. Это очень важная проблема, и к ней мы еще не раз вернемся.

Но сначала заметим: наш мир — порождение не просто жизненной силы, но движения этой жизненной силы. Движение жизненной силы, движение энергии в мире... Не похоже ли это на движение воздуха? Очень похоже. Не похоже ли это на ветер — передвижение воздушных масс над землей, не похоже ли это на дыхание — перемещение воздуха извне внутрь тела и обратно? Похоже! Скажу больше — это практически одно и то же! Движение воздуха и сеть движения энергии, движение жизненной силы.

Движение воздуха внутрь тела и обратно — дыхание человека. Движение энергии в Мире — дыхание Мира. Это дыхание Природы, это дыхание Вселенной.

Наш мир — огромный живой организм, который умеет дышать. Это дыхание, это движение энергии, жизненной силы и есть то, что порождает жизнь. Люди, как и все живые существа, — маленькие подобия большого живого организма — нашего мира, частью которого мы все являемся. Мы устроены по его подобию: он живет, он существует лишь тогда, когда дышит, то есть, когда в нем происходит движение жизненной силы, — и мы живем лишь тогда, когда дышим. Но как мы дышим? Ведь дышать можно по-разному. Чтобы влечь жалкое существование с болезнями и страданиями — достаточно слегка гонять небольшое количество грязного, не заполненного кислородом и энергией воздуха в легкие и обратно. Да, вы не умрете, если будете дышать хоть

бы так. Для слабого поддержания жизни этого достаточно. Для полноценной, здоровой и счастливой жизни — нет.

В мире процессы движения воздуха и движения энергии неотделимы друг от друга. Но человек в процессе цивилизации оторвался от жизненной силы, искал свою природу. А потому большинство людей дышат так, что лишь перекачивают совершенно недостаточное количество воздуха в легкие и обратно, не давая вместе с воздухом войти в организм жизненной силе, не позволяют этой жизненной силе свободно циркулировать по телу, достигая каждой клетки. Оттого-то люди и живут в болезнях и страданиях, и умирают раньше времени.

А теперь вернемся к разговору о барьерах, которые не дают жизненной силе свободно парить в теле.

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ЖИТЬ, ЧТО МЕШАЕТ НАМ ДЫШАТЬ

Итак, мир вокруг нас живой, он дышит, то есть в нем все время движется жизненная сила.

Дыхание мира — это движение энергии. Если мы хотим быть здоровыми и сильными, если хотим, чтобы жизнь несла радость, мы должны превратить наше дыхание из простого бесполезного втягивания воздуха в движение энергии. Мы должны сделать наше дыхание энергетическим. Что же мешает большинству людей сделать свое дыхание энергетическим? Что мешает впустить внутрь себя жизненную силу и позволить ей двигаться, неся энергию и здоровье?

Жизненная сила, ки, ци или прана, — это здоровая, гармоничная, целительная энергия. Но кроме нее в мире существует еще и другая — нездоровая, пагубная энергия. Откуда она берется? Вовсе не из самой природы мира. Эту пагубную энергию человек создает внутри себя сам, она вытесняет целительную жизненную энергию, занимает ее место и создает те самые барьеры, не позволяющие соединиться с разлитой в мире жизненной силой.

Попробуйте хотя бы на миг отвлечься от своих проблем, мыслей, чувств, болезней, несчастий, страхов, печалей, радостей, надежд, ожиданий. Посмотрите на себя самого и на окружающий мир взглядом стороннего наблюдателя, взглядом странника, впервые пришедшего в этот мир и впервые увидевшего его. И на свое тело посмотрите взглядом странника. Представьте, что вам дали его для удобства путешествия в этом мире, а ваша истинная суть, ваша душа лишь примеряет этот костюм, чтобы потом снова скинуть его...

Если вам удастся посмотреть на все вокруг и на себя самого взглядом странника — возможно, вас восхитят величие и красота мира, которых вы раньше не замечали. И вы почувствуете глубокое, мощное и величественное спокойствие этого мира. Вы ощутите глубинное и мудрое спокойствие природы.

Даже если на море разыгрался сильный шторм, вы можете ощутить исходящий из его глубин великий покой. Да, море штормит, но при этом в глубине своей оно спокойно, оно не волнуется. Неправильно говорить, что море волнуется, ведь даже в его волнении есть покой. Море штормит, бушует, но оно не сердится, не злится, не суетится, оно остается все таким же величественным, мощным и спокойным. Даже в штурме море не проявляет агрессии. Злость, агрессия, волнение присущи только человеку.

Ветер завывает, шумит в ветвях деревьев, ветер может даже поломать ветви деревьев — и все же в самом ветре есть покой. Ветер не гневается!

Если вам удастся ощутить этот величественный покой мира вокруг себя, если вы почувствуете, что мир спокоен — но при этом не неподвижен! — загляните взглядом отстраненного наблюдателя внутрь себя.

О ужас! Вы сможете увидеть там прямо противоположную картину. Там, внутри вас, нет покоя — там бурлят волнения, страхи, беспокойство, тревога, злость, раздражение... Но означает ли это, что внутри вас движется энергия? Совсем нет! Казалось бы, внутри все бурлит, но если вы захотите ощутить токи энергии, то ничего не почувствуете, кроме странного окаменения: внутри как будто что-то застыло, но при этом вас терзает беспокойство.

Вот какая огромная разница между состоянием человека и состоянием природы. В природе все в движении — и при этом в покое. В человеке же нет движения, но есть отсутствие покоя — беспокойство.

Вот что человек сделал с собой. Вот как исказил свою изначальную природу, вот как заменил ее на нечто совершенно противоположное. От своей единой с окружающим миром природы человек себя не только отделил — он себя противопоставил ей. Движение и покой в природе — застой и беспокойство в человеке! Да, человек по своей сути стал противоположен природе!

Беспокойство — и застой энергии. Застой — и беспокойство... Вот они, эти барьеры, которые я почувствовал в самом себе еще в детстве. Барьеры, не дававшие мне соединиться воедино с разлитой вокруг жизненной силой, барьеры, мешающие выздоровлению. Беспокойство,

тревога, уныние — вот состояние, в котором я жил тогда. Вот состояние, в котором пребывали и члены моей семьи. Естественно, ведь, по их мнению и по мнению врачей, я был смертельно болен. Конечно, в моей семье не могло быть радости и безмятежности. Родные переживали горе, а горем был я. Я тогда не знал, что атмосфера тоски и уныния лишь делает мои болезни все тяжелее. Я был болен, а потому пребывал в беспокойстве и унынии. А беспокойство и уныние лишь порождали новые болезни и усиливали старые. Это был замкнутый круг, из которого для меня тогда не было выхода.

Я был закрыт от мира — и в прямом, и в переносном смысле. В тысячу одежд было укутано мое тело, чтобы не ощущать ветра, течения воздуха, движения энергии в мире. За тысячей барьеров беспокойства и уныния была укутана, упрятана от мира и его жизненной силы и моя душа.

Я был закрыт со всех сторон и, конечно, при этом не мог и правильно дышать.

Как же восстановить свою истинную природу, как переменить себя, как впустить в себя жизненную силу, как открыться миру и изгнать из души беспокойство, как поселить в ней покой — покой природы, покой окружающего мира? Когда я твердо решил, что исцелю себя сам во что бы то ни стало, эти вопросы стали главным в моей жизни. Я повсюду начал искать ответы на них и вскоре их нашел. Я обнаружил, что жизненная сила тесно связана с дыханием. А значит, научившись правильно дышать, можно и овладеть жизненной силой. Я понял, что дыхание может стать одним из лучших целителей.

Когда внутри нас появляются барьеры и застои энергии, мешающие жизненной силе войти в нас, возникают болезни. К исцелению ведут два пути. Первый путь — работать непосредственно с барьерами, создающимися пагубной энергией внутри нас. Второй путь — научиться правильно дышать, и тогда барьеры и пагубная энергия уйдут сами собой.

Каждый человек выбирает сам, какой из этих двух путей для него наилучший. Но первый путь — путь для единиц: он очень труден и сложен. Второй же путь доступен всем.

Подумайте сами: легко ли вам будет просто так взять и устраниТЬ беспокойство из своей души? Сделав это, вы, вероятно, сможете начать дышать правильно. Но только как вы это сделаете? Беспокойство невозможно устраниТЬ волевым усилием, невозможно приказать себе не беспокоиться. Из этого ничего не выйдет. Но можно

просто взять и отрегулировать дыхание. С ним отрегулируется и течение жизненной силы в организме. И тогда беспокойство и другие виды пагубной энергии уйдут сами собой.

Да, не только беспокойство, но и другие виды пагубной энергии создают у нас болезни. Пагубную энергию создают следующие чувства: гнев, страх, печаль и скорбь, беспокойство, уныние, чрезмерное нервное возбуждение, которое часто прячется за маской неумеренной радости. Как, скажете вы, и радость тоже создает пагубную энергию? Разве радость не есть самое светлое чувство? Настоящая радость — да, это светлое и чистое чувство. Оно светлое и чистое, потому что насквозь пронизано покойем. Но есть другая радость, вернее, то, что рядится в одежды радости, но не обладает ее чистотой и покойем. Нервное возбуждение от неумеренного восторга тоже разновидность пагубной энергии, которую принято называть чрезмерной или неестественной радостью, так как до настоящей радости ей далеко. Со временем вы научитесь отличать светлую истинную радость от неумеренно возбужденного состояния и почувствуете, как по-разному мы дышим, когда светло радуемся и когда неумеренно восторгаемся.

Как именно каждое из пагубных чувств влияет на нашу жизненную силу?

Гнев словно взбалтывает, взбаламучивает всю жизненную силу организма, поднимает ее вверх и затем расплескивает. Лишенная жизненной силы, уходящей вверх, и получая вместо нее пагубные энергии гнева, страдает печень — она словно каменеет, становится из эластичной и живой жесткой и безжизненной.

Страх, напротив, опускает жизненную силу вниз. Уходя вниз, энергия оставляет организм опустошенным, и по пути уходящей вниз энергии на ее месте возникает пагубная энергия, которая ранит почки.

Печаль и скорбь приводят к рассеянию и очень быстрому расточению жизненной силы. В результате энергетически опустошаются легкие. Начинаются болезни легких и дыхательных путей. Также оказывается подавленной воля.

Беспокойство совершенно опустошает организм, полностью лишая его жизненной силы. От этого остаются без защиты многие органы, а главное — кровь, которая поставляет питание всем органам и тканям. Лишенная жизненной силы, кровь опустошает и выводит из строя весь организм.

Уныние тормозит движение жизненной силы. Образуются застои в области желудка и селезенки, и эти органы заболевают.

Неестественная радость замедляет движение жизненной силы в области сердца. Жизненная сила там рассеивается, в результате чего сердце не может работать нормально, а ум не может сконцентрироваться и чрезмерно расшатываются нервы.

В древних китайских трактатах так прямо и говорится, что «гнев ранит печень», «чрезмерная радость ранит сердце», «уныние и задумчивость ранят селезенку», «страх ранит почки».

Разрушительное воздействие этих пагубных энергий велико. Когда мы во власти таких энергий — мы отрезаем себя от гармоничного спокойного мира, мы перестаем быть его частью, мы — не позволяем жизненной силе свободно циркулировать в своем организме. Мы начинаем неправильно дышать, плохо себя чувствуем, болеем, не рады жизни и самим себе. Научившись энергетическому дыханию, мы можем вернуть себе утраченную гармонию, вернуть себе жизненную силу и справиться с болезнями.

Вот почему в моей системе здоровья дыхание занимает столь важное место.

Правильное, энергетическое дыхание открывает внутри нас Целительные Силы, которые помогут движению жизненной силы, разлитой в мире. Открыв в себе Целительные Силы, мы сможем оздоровиться и вылечиться самостоятельно, не пытаясь найти исцеление где-то вне — у врачей или лекарств. Теперь все, что нам нужно для исцеления, будет внутри нас.

Это очень важно понять, что исцеляющую силу надо искать не где-то, не у кого-то, а только внутри себя. Только открыв целительную силу внутри себя, мы можем выздороветь. Ведь все, что приходит извне, — не лечит. Современная медицина пытается лечить человека средствами извне. Поэтому современная медицина — наука о болезнях, а не о здоровье. Врачи знают все о болезнях и о средствах, привлеченных их лечить, но при этом не знают самого главного: пути, которым приходит здоровье. А здоровье приходит только одним путем: вместе с жизненной силой мира. УстраниТЬ болезнь — вовсе не значит сделать человека здоровым. Если в организме не циркулирует или плохо циркулирует жизненная сила — можно, конечно, лекарствами устраниТЬ внешние признаки болезни, но вернуть здоровье нельзя, пока не налажено движение жизненной силы. Можно дать человеку таблетку от кашля, и он перестанет кашлять. Значит ли это, что жизненная сила в его дыхательных путях и легких начала

циркулировать нормально? Конечно, нет. Она там движется так же плохо, как и раньше, а скорее всего, и вовсе не движется, так как там образовался застой энергии. Но больной больше не кашляет — и думает, что он здоров. А на самом деле болезнь просто пошла вглубь и вширь, начала захватывать все новые и новые области организма, может проявиться в боли или воспалении других органов. Вот что делает медицина — думает, как бы победить болезнь, нимало не задумываясь, что значит быть здоровым и как привести человека к здоровью.

Мне повезло — я очень рано ощутил движение жизненной силы в мире и начал думать, как наладить ее движение внутри организма. Но не все люди могут ощутить это движение, эту силу. Тогда на помощь приходят сознательные усилия и упражнения.

Упражнение «Ветер»

Найдите возможность выйти на улицу в ветреную погоду. Начинать лучше летом, когда тепло.

Исходное положение: открыть лицо и голову (лучше большую часть тела).

Прислушайтесь к ветру. Представьте себе, что где-то вдали есть источник ласкового ветра — какое-то Высшее существо, может быть, божество или ангел, который дует на вас. Представьте себе, что это очень доброе существо, оно желает вам только добра и здоровья и посыпает вам ветер для исцеления. Ощутите, как ветер касается вашего лица. Прикосновение приятное. Отбросьте страх — страх заболеть, который так часто появляется у людей на ветру. Если вы поверите всем сердцем, что ветер добрый, он принесет вам только здоровье.

А сейчас откройте, по возможности, ветру тело. Почувствуйте, как ветер, касаясь кожи, как будто пронизывает ее насквозь и входит в ваше тело. Ветер продувает вас насквозь, почувствуйте это! Ветер выдувает из вас все болезни и неприятности. Тело становится легким, прозрачным, обновленным. Запомните все, что вы только что испытали.

Теперь попробуйте, уйдя в закрытое помещение, где нет ветра, в своем воображении мысленно воспроизвести только что испытанное состояние. Представьте себе снова, что добрый ветер продувает вас насквозь, выдувая все болезни. Почувствуйте, как он движется внутри вашего тела в виде энергетических потоков, как энергия внутри вас приходит в движение, выводя все плохое, пагубное, ненужное и неся силу и здоровье.

Запомнив ощущение ветра, продувающего тело насквозь, вы сможете выполнять это упражнение ежедневно, даже не выходя из дома. Вскоре вы почувствуете, как в вас вливаются новые силы — энергия ветра, его жизненная сила становится и вашей силой. Вы почувствуете, как приходит покой, уходит суета и вы становитесь изнутри чище и прозрачнее.

КАК МЫ ДЫШИМ

Кислород — чудо-элемент

Мы уже говорили о том, что неправильное движение энергии, а значит, и неправильное дыхание вызывает множество болезней, причем это болезни органов, которые, казалось бы, напрямую не связаны с дыханием. Возможно, вы удивитесь: при чем тут почки, печень, желудок, селезенка? То, что болезни сердца и легких могут быть вызваны неправильным дыханием, это еще понятно. Но вот прочие органы?

Я вполне могу понять ваши сомнения. Мои слова об энергии, пране, ки, или жизненной силе, — тоже, может быть, у кого-то вызовут сомнения. Уж очень теория о движении ки кажется далекой от науки о физиологическом устройстве организма. Где же реальные доказательства ее существования? И поскольку я говорю о ки, пране как о чем-то реальном — вам, может быть, покажется, что я отклоняюсь от простой и понятной системы здоровья и становлюсь мистиком и философом?

Нет, я не мистик и не философ. Я — практик. И моя система здоровья — не философская, а практическая система. И сейчас я докажу вам, что эта жизненная сила, энергия ки или прана существует вполне реально и носит вполне материальный характер.

Слово «ки» обозначает не только энергию. Оно обозначает также такое простое понятие, как воздух. Воздух и энергия обозначаются одним словом! Это означает только то, что энергия и воздух тождественны.

Вдыхая воздух, мы вдыхаем одновременно и жизненную силу. Но не потому, что воздух существует отдельно, а жизненная сила отдельно. Жизненная сила заложена в самом воздухе. Но чтобы жизненная сила, заложенная в воздухе, пришла в активное состояние и начала действовать в нашем организме, вдыхать ее надо правильно. Иначе не получится полноценного насыщения организма жизненной силой — так же, как не будет и полноценного насыщения кислородом.

Кислород — вот самый мощный носитель жизненной силы. Кислород так необходим нашему организму именно потому, что он несет с собой энергию, жизненную силу, без которой нет жизни и здоровья. Более 90% всей энергии, необходимой нашему организму, мы получаем именно из кислорода! Именно кислород — та составная часть воздуха, которая более всего насыщена энергией, ки, жизненной силой, или праной.

Кислород — поистине чудодейственный элемент. Кислород, если мы получаем его в нормальных, необходимых, незаниженных дозах, — это лучшее лекарство от головной боли, нервных расстройств, переутомления, сильной усталости, несварения желудка, болей в мышцах, пониженного зрения и слуха и многих других болезней.

Беда в том, что современный человек не получает кислорода в достаточных количествах. Причина первая: загрязнение воздуха в городах, душные помещения, в которых очень многим людям приходится проводить так много времени. Причина вторая: неумение правильно дышать — привычка к дыханию, когда легкие работают не в полную силу, получают заниженный объем воздуха, в результате чего в организме образуется недостаток кислорода, к тому же даже это малое количество кислорода не доходит до всех клеток всех тканей. Вместе с кислородом организм не получает и жизненной силы — образуются застои энергии и болезни.

Недостаток кислорода в организме может породить любые болезни. От недостатка кислорода начинаются процессы преждевременного старения. Сравните два своих отражения в зеркале — после дня, проведенного на свежем воздухе, и дня, проведенного в душном помещении. Вы увидите, что свежий воздух разгладил морщинки и сделал кожу более молодой и упругой. После дня, проведенного в душном помещении, выглядите не только уставшими, но и постаревшими! Да, мы стареем от духоты и от недостатка богатого кислородом воздуха.

Если в организм поступает мало кислорода, то количество углекислоты в нем начинает превышать количество кислорода. Нарушается природный баланс углекислоты и кислорода, а от этого начинается настоящее отравление организма углекислотой. Кроме того, при недостатке кислорода нарушаются химические процессы внутри организма, и организм начинает вырабатывать яды и вредные вещества — такие, например, как щавелевая кислота. Именно она становится причиной многих заболеваний, откладываясь в тканях, сосудах, клетках.

Кислород улучшает кровообращение, помогает лучше усваиваться питательным веществам. Он очищает кровь от отходов и вредных веществ. Кислород даст организму естественную защиту от инфекции. Обогащение крови кислородом позволяет удерживать количество вредоносных микроорганизмов на безопасном уровне: они не могут размножаться в крови, обогащенной большим количеством кислорода.

Вы чувствуете усталость, часто простужаетесь, страдаете хроническими болезнями и забыли, что значит радость жизни? Значит, в вашем организме слишком мало энергии. Значит, вы не знаете, как правильно дышать и пополнять организм кислородом. Значит, пора этому научиться. Но сначала посмотрим, что происходит в нашем организме в процессе дыхания.

Как мы дышим

Как жаль, что люди отвыкли удивляться чудесному устройству нашего организма. Я не перестаю удивляться ему до сих пор. И чем больше постигаю его тайны, тем большим восторгом переполняется мое сердце. Кто создал эту тончайшую, сложнейшую, умнейшую систему? Несомненно, здесь ощущается рука Всевышнего. Нам дан в распоряжение великолепный по своему совершенству, по своей разумности механизм — наше тело. Надо только научиться пользоваться им грамотно и разумно, не портить, не разрушать его своим невежеством, своим неумелым с ним обращением. Наш организм — чудо из чудес. Дав нам его, Всевышний учел все, что необходимо человеку для нормальной здоровой жизни! У нас есть все необходимое для того, чтобы жизнь наша была прекрасной и полноценной, чтобы мы были здоровы и счастливы. И никто, кроме нас самих, не виноват, если нам не удается стать такими.

Откройте для себя чудо своего организма, восхититесь им, удивленно и почтительно взгляните на его совершенство и гармонию. И это восхищение чудом, каким являетесь вы сами, уже станет первой ступенькой к вашему исцелению.

Посмотрите, как великолепно, как точно, как до мелочей продуманно устроена наша система дыхания. На первый взгляд, все так просто — два легких и два дыхательных пути. Но сколько в этом совершенства и точности — ничего лишнего, и все, что необходимо для полноценного здорового дыхания! А сама легочная ткань — уникальное создание природы. Она не похожа ни на какую другую ткань организма. Легочная ткань — идеальное устройство для дыхания.

Ткани легких — пористые, мягкие и эластичные. Они состоят из огромного количества мельчайших воздушных мешочек, заполненных воздухом. Легкие достаточно объемны — своей верхушкой они доходят до основания шеи, а нижней частью обращены к диафрагме — мускульной перегородке, отделяющей брюшную полость от области груди. Легкие покрыты оболочкой — плеврой, внутри которой содержится особая жидкость, играющая роль смазки, предотвращающей трение и изнашивание легких при дыхании. Плевра одной своей стороной прилегает к легкому, а другой стороной прикреплена к грудной клетке. Поэтому при расширении грудной клетки легкие растягиваются, а при сужении — сжимаются.

Воздух попадает в легкие через дыхательные пути. Дыхательные пути — это полость носа, горло и гортань, трахея, бронхи. По ним воздух и попадает в миллионы воздушных пузырьков, из которых состоят легкие.

Воздух сам по себе, конечно, не будет втягиваться прямо в легкие. Для того чтобы воздух втянулся, легкие должны расшириться. Легкие, расширяясь, образуют внутри себя вакуум, свободное пространство, в которое по законам физики и устремляется наружный воздух. А для того, чтобы легкие растянулись, необходимо, чтобы расширилась грудная клетка. Но этого мало. Чтобы грудная клетка не только расширилась, но и как следует растянула легкие, обеспечив в них доступ максимального количества воздуха, нужно, чтобы начала двигаться и растянулась диафрагма.

Диафрагма хоть и не является составной частью дыхательной системы, но в процессе дыхания она играет одну из важнейших ролей. Диафрагма — мышечная перегородка между брюшной и грудной полостью. Как любые мышцы, она имеет способность сокращаться и растягиваться. Расширяясь, растягиваясь, диафрагма приводит в движение грудную клетку, она в свою очередь растягивает легкие, и в них начинает поступать воздух, проходя через нос, горло и гортань, трахею, попадая в бронхи, а оттуда через бронхиолы в легкие. Затем диафрагма сокращается, грудная клетка и легкие также уменьшают свои размеры — воздух вытесняется наружу. Так осуществляется процесс дыхания, так происходит вдох и выдох.

Казалось бы, что сложного? Ведь процесс дыхания идет сам собой, разве нужно его контролировать, что-то в нем менять? В том-то все и дело, что прекрасный механизм дыхания дан людям от природы, но человек исказил свою природу и разучился правильно дышать. У большинства людей сегодня при дыхании неправильно работает, а то

и вовсе не работает диафрагма, в результате грудная клетка растягивается неправильно, и легкие не могут вместить и пятой доли того воздуха, что должен бы в них помещаться! Этого воздуха недостаточно, чтобы насытить организм энергией, чтобы пробудить целительные силы внутри тела. У среднего здорового человека объем легких достаточен для того, чтобы через них прокачивалось 4 литра кислорода в минуту, а на деле прокачивается лишь примерно 1/4 литра в минуту. Какого же количества жизненной силы — а вместе с ней и здоровья — мы себя ежеминутно лишаем!

Очень важно, чтобы при дыхании все легкие полностью заполнялись воздухом. Но при неправильном дыхании этого не происходит. Легкие заполняются лишь на небольшую, нижнюю часть, и до верхушек воздух уже не доходит. Что при этом происходит? Не получая кислорода, верхушки легких не получают и жизненной силы. Там образуется застой энергии: она там просто не движется, не течет. А там, где нет движения энергии, тут же начинается болезнь. Так уж устроен наш мир — жизнь в нем возможна лишь тогда, когда энергия течет. Человек, как подобие мира, устроен так же: жизнь и здоровье возможны лишь тогда, когда энергия течет. Именно в таких зонах, где энергия не течет, где образуются застои, и селятся всевозможные болезнестворные микроорганизмы. Так может возникнуть и воспаление легких, и туберкулез. А главное, не получая достаточно кислорода, то есть энергии, легкие не могут доставлять его в нужном количестве и во все другие органы и ткани организма. Ведь при дыхании кислород вовсе не остается в легких — он расходится по всему телу, обеспечивая течение жизненной силы в теле. Происходит это с помощью крови.

Кислородом кровь обогащается все там же, в легких. Легкие насквозь пронизаны легочными капиллярами — миллионами мельчайших сосудиков, через стенки которых кислород и попадает в кровь. Легочные капилляры несут эту чистую, насыщенную кислородом кровь в сердце. Проходя через левую сторону сердца, эта кровь попадает в артерии — кровеносные сосуды, которые несут такую чистую кровь от сердца ко всем органам, системам, тканям организма. Из артерий кровь входит опять же в тонкие сосуды — капилляры, которыми пронизаны все органы и ткани организма. Очень важно, чтобы капилляры работали хорошо, чтобы они были в нормальном состоянии — тогда они могут донести обогащенную кислородом кровь до каждой клетки организма, отдать ей кислород и очистить ее от продуктов распада и углекислоты. Вместе с

кислородом кровь несет тканям и жизненную силу, оживляет их, омывает, заставляет дышать. Кровь, отдавшая кислород и впитавшая вместо него углекислоту, из тканей организма попадает уже в другие кровеносные сосуды — вены. Вены несут «грязную», насыщенную углекислотой кровь обратно к сердцу. Проходя через правую сторону сердца, кровь опять попадает в легкие, где очищается, насыщается кислородом и жизненной силой, и снова несет живительный кислород и энергию всем тканям организма.

Да, полноценное дыхание — это дыхание не только дыхательными путями и легкими, но и всем телом, каждой его клеткой. Если же до какой-то области организма жизненная сила вместе с кислородом не доходит, там образуются застои энергии и начинаются болезни. Если мы неправильно дышим, легкие не справляются со своей задачей — нести кислород и жизненную силу каждой клетке организма.

Теперь посмотрим, что значит дышать правильно и что значит дышать неправильно.

Что значит правильно дышать

Правильно дышать — это значит дышать так, чтобы легкие полностью заполнялись воздухом, чтобы организм получал максимум необходимого ему кислорода, и чтобы этот кислород усваивался полностью всеми тканями вплоть до каждой клетки.

Именно так дышат младенцы. Такое дыхание запланировано для нас природой. И это естественно! Но большинство людей с возрастом совершенно разучились правильно дышать и совершенно не знают, как дышать. Слишком тесное и душное жилище современного города, стесненные условия на рабочем месте привели к тому, что человек забыл природное дыхание. Он не может дышать полно и свободно. Переживания, возбуждение, постоянные взрывы страстей перекрывают наше дыхательное горло и не дают дышать. Люди дышат так небрежно, так поверхностно и неполно, так несвободно, что их дыхания едва достаточно, чтобы только кое-как поддерживать жизнь, но недостаточно для того, чтобы быть здоровым, счастливым и свободным. Но можно быстро достичь этого состояния, если вы поймете: только сознательный контроль над своим дыханием даст нам гарантию долгой жизни без болезней.

Первое, что делает дыхание неправильным, недостаточным, — то, что легкие работают не в полную силу, пропуская в 16 раз меньше кислорода в минуту, чем могут!

Второе, что делает дыхание неправильным, — чрезмерная частота дыхания. Посчитайте, сколько вдохов вы делаете в минуту. При правильном дыхании их должно быть всего лишь 8—12 в минуту. Но большинство людей — заметим, здоровых, и даже вполне крепких физически, тренированных людей! — делают от 13 до 18 вдохов в минуту. А это уже много! Что же говорить о больных? При воспалении легких, например, частота дыхания может доходить до 60—70 вдохов в минуту.

Слишком частое дыхание — следствие неправильной работы легких. От неправильного вдоха легкие получают слишком мало воздуха. И человек пытается набрать нужное количество воздуха за счет увеличения частоты дыхания. Но от этого лишь изнашивается дыхательная система, а нужного объема воздуха организм все равно не получает. Кроме того, согласно древней философии, каждому человеку дается лишь определенное количество дыханий на всю его жизнь. Поэтому тот, кто дышит быстро и торопливо, очень быстро исчерпывает данный ему запас дыханий и умирает раньше, чем мог бы. А тот, кто живет спокойно и дышит медленно, экономит тем самым запас своих дыханий и живет дольше.

Третье, что делает дыхание неправильным, — это неправильная работа диафрагмы и грудной клетки.

Обследуйте себя сами: дышите так, как вы всегда дышите, и проверьте, прикладывая ладони рук к разным частям тела, какая часть тела заметнее всего приходит в движение при дыхании. Вздымаются ли у вас сильно и заметно грудь? Приподнимаются ли плечи? Или живот приходит в движение, то втягиваясь, то выпирая?

Если у вас сильно вздымается лишь грудь, а остальные части тела почти неподвижны — прислушайтесь к себе и скажите: не кажется ли вам, что вы словно применяете некоторые усилия, хоть почти и не осознаете это, чтобы приводить грудную клетку в движение? Не сложилась ли у вас такая привычка — сознательно, усилием воли вздымать грудь, чтобы дышать?

При правильном дыхании грудь вздымается сама собой, без дополнительных усилий. И вздымается она не сильно и не резко, а плавно и едва заметно. Происходит это благодаря движению диафрагмы. Развитая диафрагма движется — от этого при дыхании вздымается и втягивается живот гораздо заметнее, чем грудная клетка! — и именно диафрагма движет грудную клетку. То есть движение грудной клетки при правильном дыхании вторично, а

первично движение диафрагмы. Полноценное движение диафрагмы — вот что в первую очередь нужно для полноценного дыхания.

Вы можете сколько угодно изо всех сил усилием воли расширять грудную клетку и даже приподнимать плечи, но при этом вы не почувствуете, что в легкие хлынуло больше воздуха. Наоборот, вы будете испытывать даже нехватку воздуха! А грудная клетка и легкие будут работать вхолостую, силясь зачерпнуть побольше воздуха, но будучи не в силах это сделать. Только под воздействием движения диафрагмы легкие могут растягиваться естественным путем и втягивать безо всяких усилий с вашей стороны максимально возможное количество воздуха.

Четвертое, что делает дыхание неправильным, — нос, который работает как насос, втягивая воздух извне и производя при этом слишком много шума. Правильное дыхание бесшумно. При правильном дыхании воздух втягивается в легкие через дыхательные пути сам собой, и не приходится втягивать его носом.

Наше дыхание устроено так, что сам процесс почти не контролируется сознанием, да и не всегда он поддается такому контролю. Обычно люди дышат так, как дышится, и не задумываются о том, движется у них при этом грудь или диафрагма. С помощью сознательного усилия мы не можем прекратить процесс дыхания — если мы решим не дышать, мозг не послушается нашего решения, он пошлет организму сигнал дышать, и мы будем дышать даже против своей воли.

И все же, чтобы научиться правильно дышать, мы должны взять процесс дыхания под контроль сознания. Научившись контролировать дыхание, мы получаем в свои руки контроль над жизненной силой своего организма — а значит, и над его здоровьем. Мы берем контроль над своим душевным состоянием, мы берем в свои руки власть над собой — над своим настроением, эмоциями, желаниями, мыслями и чувствами. Наш организм становится послушным нам. Нам не приходится больше укрощать его с помощью таблеток и медицинских процедур. Он подвластен нам, нашей жизненной силе, нашей мысли. Мы получаем огромную силу — и все благодаря контролю над дыханием.

Но возможно ли это? В полной мере овладеть контролем над своим дыханием могут очень редкие люди. Например, индийские йоги, некоторые из них способны даже на то, на что, казалось бы, не способна природа человека, — остановить дыхание по своей воле. Нам же нужно овладеть контролем над дыханием лишь в той мере, в какой это поможет овладеть здоровьем. Такое не только возможно, но и необходимо каждому.

ДЫХАНИЕ И ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ

КАК ДЫХАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ

Почему даже во время эпидемии одни люди заболевают, а другие — нет? Почему два человека могут плохо питаться одинаковой некачественной пищей, но у одного заболит желудок, а у другого — нет? Почему люди, живущие в одних и тех же условиях, могут выглядеть совершенно по-разному — один здоров, румян, крепок, а другой бледен, немощен, слаб?

Люди часто считают, что все болезни происходят от каких-то внешних причин. Например, простуда и грипп бывают от сквозняков и холода, болезни желудка — от плохой пищи и так далее. Но стоит немного задуматься над заданными вопросами, чтобы убедиться, что это не так. В одних и тех же, в совершенно одинаковых условиях один человек болен, а другой — здоров! Значит, болезни происходят не от внешних, а от каких-то других причин, которые заложены в самом человеке.

Что же это за причины? Причины в том, что один организм может сам себя защитить, может воспротивиться пагубному влиянию внешних причин, а другой организм защитить себя не может, не может противиться плохим внешним воздействиям, так как у него нет на это сил.

А сил у него нет только потому, что не работает заложенная в каждого из нас от природы внутренняя целительная сила, и организм перестает быть саморегулирующимся механизмом, каким он задуман Всевышним. Наша Земля — очень непростое место. Здесь вовсе не рай, где каждому обеспечено спокойное тепличное существование. Здесь очень много вещей, которые вредны для человека и даже представляют угрозу его жизни. И все же каждому человеку от природы дано все, чтобы успешно справляться с самыми разными напастями. Если бы это было не так, человеческий род давно бы уже вымер, и нас с вами не было бы на свете, а бегали бы здесь лишь какие-нибудь броненосные черепахи и саблезубые тигры. У человека же нет ни острых зубов, ни мощных когтей, ни надежной брони, чтобы защитить себя. Человек кажется очень слабым и беззащитным. И все же он выживает в самых суровых условиях. Значит, защита у нас все же есть? Есть, и очень мощная, хоть она и не так заметна, как когти, зубы или броня. Эта защита — целительная сила внутри нас, которая призвана справляться с болезнями

и вредными внешними воздействиями, призвана налаживать механизмы здоровья, устраниТЬ все появляющиеся сбои в работе этих механизмов. И когда эта целительная сила активно работает — мы защищены, и защищены очень надежно!

Но беда в том, что целительная сила очень часто как бы засыпает и перестает активно работать. Почему это происходит? Только потому, что человек отрывается от природы, противопоставляет себя ей. Помните — в природе покой и движение энергии, а в человеке — застой энергии и беспокойство? Вот такой застой энергии и беспокойство как раз и говорят о том, что человек оторвался от природы, противопоставил себя ей. А целительная сила внутри нас — мощная природная сила — в организме, оторвавшемся от природы, работать не может.

Целительная сила наполняет все тело и активно движется в нем, изгоняя болезни и порождая здоровье. Все методики правильного дыхания направлены на одно — следование природе. Правильное дыхание приводит к тому, что в нас воцаряется покой и энергия приходит в движение. То есть мы начинаем следовать природе, жить по ее законам. И тогда целительная сила начинает работать.

Когда целительная сила начинает работать, становится все сильнее и мощнее, она не только устраняет энергетические застои, но и начинает выгонять различные пагубные энергии, скопившиеся в организме и порождающие болезнь. В результате правильного дыхания здоровая энергия организма становится сильнее, чем пагубные энергии. И если пагубная энергия все же возникает, она непременно сталкивается со здоровой энергией вытесняется ею. Вместе с пагубной энергией, вместе с ликвидацией застоев уходят и болезни.

Во время правильного дыхания энергии расходуется совсем немного, а потребляется ее гораздо больше. Обычно же люди тратят очень много сил на дыхание. В самом деле, это ведь какая большая работа — втянуть воздух носом, как насосом, затем раздуть грудную клетку, затем всеми силами втягивать воздух в плохо расширяющиеся легкие... Сколько сил на это нужно! Этот расход сил совсем не покрывает тем небольшим количеством кислорода, который удается вдохнуть в результате такого неправильного дыхания. Правильное же дыхание естественно, свободно, спокойной незаметно. Оно почти не требует усилий, но при этом приносит организму большое количество сил! А потому пробуждает к жизни спящую целительную силу.

Кроме того, при правильном дыхании происходит мягкий целебный массаж всех внутренних органов, и особенно органов

брюшной полости. Каждый орган вплоть до каждой клетки начинает омываться кислородом, дышать, жить, заполняться живительной энергией. Живительная энергия изгоняет болезни, потому что все болезни порождаются только недостатком энергии, и не чем иным.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Полному дыханию меня научили йоги. Полное дыхание — самый рациональный способ дыхания, основа всего правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоровливая легкие и весь организм в целом. Но для того чтобы это дыхание стало поистине целительным, нужны две вещи: тренированная диафрагма, способная хорошо работать, и здоровые капилляры.

Подготовительные упражнения

Прежде чем приступить к освоению метода полного дыхания или одновременно с его освоением, необходимо выполнять упражнения для капилляров и для диафрагмы. (Более подробное описание упражнений для капилляров вы можете найти в книге К.Ниши Золотые правила здоровья.) Ведь только здоровые эластичные капилляры могут полноценно донести кислород и жизненную силу до всех органов и тканей без исключения. Ведь только тренированная диафрагма может правильно воздействовать на грудную клетку, заставляя легкие растягиваться естественным путем. Обычно мы дышим плохо именно от плохой работы диафрагмы. Тренировке диафрагмы и наилучшему эффекту полного дыхания будут способствовать и следующие упражнения.

Упражнение «Лодка»

Это упражнение прекрасно тренирует диафрагму и готовит ее к наиболее полноценному выполнению метода полного дыхания. Кроме того, это упражнение предотвращает грыжу, улучшает работу желудка и кишечника и уменьшает жировые отложения на животе.

Исходное положение: лежь на спину, обязательно на жесткую поверхность, можно на пол, так, чтобы ноги были сомкнуты, а руки лежали вдоль тела.

Сосчитайте до четырех, затем приподнимите прямые ноги с вытянутыми носками на высоту примерно 10–15 сантиметров от пола,

одновременно примерно на ту же высоту приподнимите, оторвав от пола, и верхнюю часть тела. Руки прямые, ладони касаются с боков области колен. Находитесь в таком положении столько, сколько сможете, до ощущения усталости. Вернитесь в исходное положение, расслабьте все мышцы и отдыхайте. Пока достаточно одного раза.

На следующий день выполните это упражнение два раза, через день — три, и так далее, до того количества, которое окажется вам доступным, но не более десяти. Следите, чтобы не было перенапряжения, не перетруждайте организм, так как излишнее напряжение вредно.

Упражнение «Кузнецик»

Исходное положение: лежь на жесткую поверхность, можно на пол, лицом вниз. Ноги сомкнуты вместе, руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук сжаты в кулаки.

Сделайте глубокий вдох и заведите кулаки под нижнюю часть живота, затем задержите дыхание и, опираясь на кулаки, попробуйте оторвать от пола и поднять прямые ноги как можно выше. Если это сделать окажется очень трудно, попробуйте сначала выполнить упрощенный вариант упражнения: поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу. Оторвав ноги от пола, находитесь в таком положении столько времени, сколько сможете.

Возвратитесь в исходное положение, расслабьтесь, отдохните. Для начала достаточно одного раза.

На следующий день попробуйте сделать это два раза и так далее, увеличивая число упражнений до тех пор, пока это не будет вызывать у вас чрезмерного напряжения.

Подготовив диафрагму к освоению полного дыхания, нужно настроить на предстоящую работу и сам дыхательный аппарат. Мы уже говорили о том, что дыхание обычно происходит как бессознательный процесс. Но для того, чтобы научиться дышать правильно, необходимо взять дыхание под контроль сознания. Поэтому, прежде чем приступать к освоению метода полного дыхания, надо научиться осознавать сам процесс дыхания.

Упражнение «Осознание дыхания»

Исходное положение: лечь на жесткую поверхность, закрыть глаза.

Мысленным взором осмотрите все свое тело: ступни ног, голени, бедро, живот, грудь, плечи, руки, шею, голову. Не заметили ли вы где-

нибудь напряжения, скованности? Усильте напряжение в этой области — а затем сбросьте его, пошевелив тем участком тела, где обнаружилось напряжение. Так расслабьте все напряженные участки.

Дышите так, как вы дышите всегда. С одним отличием: теперь вы будете наблюдать за тем, как вы дышите.

Сначала сосредоточьте все свое внимание только на выдохах. Не концентрируйтесь на вдохе и следите только за тем, как вы выдыхаете. Вот воздух медленно выходит из легких, поднимается по дыхательным путям, наполняя их теплом. Вот теплый выдыхаемый воздух проходит через трахею, гортань, носоглотку, носовые ходы и выходит наружу. Проследите вот так внимательно и сосредоточенно 5 выдохов, на вдохи по-прежнему не обращая внимания. Какое у вас сложилось впечатление — откуда идет воздух при выдохе: из легких, или из области живота, или еще откуда-то?

Теперь сосредоточьтесь на процессе вдоха. Следите внимательно за тем, как воздух входит в ваш организм. Воздух вливается через нос, и вы ощущаете некоторую прохладу. Дальше прохладный выдыхаемый воздух, по пути слегка прогреваясь, проходит через нос, глотку, гортань, трахею, идет в легкие... Какие у вас ощущения — воздух идет в легкие и там заканчивает свой путь или вам кажется, что он идет дальше, в брюшную полость, и рассеивается по всему организму? Отследите так 5 вдохов, наблюдая за тем, как работает нос, дыхательные пути, легкие, диафрагма...

Теперь вы знаете, как вы дышите. Вам удалось одарить вниманием свой организм, прислушаться к нему. А это очень важный шаг к исцелению. Нет исцеления без внимания к своему организму. Научившись вниманию к нему, вы научитесь доверию. Научившись доверию, вы пробудите спящую целительную силу.

Выполняйте упражнение раз в день. Когда вы освоите это упражнение — вы готовы к освоению полного дыхания.

Но сначала разберемся, что это такое — полное дыхание.

Полное дыхание — дыхание, в котором участвует все тело, весь организм. Это дыхание является поистине энергетическим, так как оно мощно и активно включает движение энергетических потоков во всем теле и позволяет впитать телу вместе с воздухом огромное количество жизненной силы. Большинство людей дышит не всем телом, а отдельными частями тела. Так, существует верхнее дыхание,

среднее дыхание и нижнее дыхание, которые, в отличие от полного дыхания, совсем не являются совершенными.

В верхнем дыхании участвует лишь верхняя часть грудной клетки. При таком дыхании приподнимаются ключицы и плечи, вспучиваются верхние ребра, диафрагма движется очень скованно и ограниченно. При таком дыхании в легкие попадает лишь очень малая часть воздуха. Это наихудший способ дыхания. При таком дыхании растрачивается очень много энергии, а взамен вы практически не получаете жизненных сил. Множество болезней дыхательной системы происходит именно от такого способа дыхания. Такой способ дыхания, когда резко вздымается грудь, а остальное тело остается неподвижным, особенно характерен для женщин, но и многие мужчины страдают этим недостатком.

Среднее дыхание немного лучше, чем верхнее дыхание, но тоже недостаточно хорошо. При среднем дыхании работают все ребра — они раздвигаются, и грудь расширяется, но остальные части тела по-прежнему неподвижны.

Нижнее дыхание лучше, чем верхнее и среднее, но и оно недостаточно совершенно, хотя тот, кто дышит нижним дыханием, несомненно, гораздо более здоров, чем тот, кто дышит верхним и средним дыханием. При нижнем дыхании расширяется не столько грудь, сколько брюшная полость. При этом диафрагма, легкие и грудная клетка получают гораздо больше свободы, легкие расширяются больше и могут поглотить гораздо больше воздуха, чем при верхнем и среднем дыхании. Это дает возможность усвоить и гораздо больше жизненной энергии, праны.

Полное дыхание — это сочетание всех типов дыхания: верхнего, среднего и нижнего, это одновременное дыхание всеми частями тела. При полном дыхании мы получаем максимум пользы при минимуме затрачиваемой энергии. Диафрагма при этом имеет полную свободу, все мускулы, участвующие в дыхании, работают в полную силу, грудная клетка свободно расширяется во всех направлениях, легкие в полной мере заполняются воздухом. Если мы даже будем вдыхать не очень много воздуха, но будем дышать при этом полным дыханием, то воздух все равно будет омывать все легкие полностью, равномерно распределяясь по ним и не давая образоваться застою, — тогда как при верхнем, среднем и нижнем дыхании заполняются воздухом лишь отдельные части легких, а в остальных частях образуется застой.

Полное дыхание — самый естественный природный способ дыхания. Понаблюдайте — и вы увидите, что именно так дышат младенцы и животные. И у детей, и у животных не вздымается судорожно при дыхании грудная клетка, как это происходит у большинства взрослых людей.

Первобытные люди, близкие к природе и не испорченные цивилизованным образом жизни, тоже дышали именно так.

Нижнее дыхание

Для того, чтобы освоить полное дыхание, нам придется в качестве промежуточного этапа освоить нижнее дыхание. Почему именно нижнее? Потому что оно наиболее рационально и близко к совершенству из всех названных, кроме полного. Неправильным верхним, или грудным, и средним дыханием и так мы все дышать умеем — тренироваться в этом нет необходимости, да это может быть и вредно. Нижнее, или брюшное, дыхание — вот необходимый этап перед переходом к полному дыханию.

Упражнение «Нижнее дыхание»

Исходное положение: лечь на спину на жесткую поверхность. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот.

Выдохните воздух из легких, при этом следя за тем, чтобы живот втягивался так, как будто вы хотите достать животом позвоночник, чтобы живот изнутри «прилип» к позвоночнику. Конечно, иного эффекта вы не достигните, но чем глубже втянется живот, тем лучше. Рука, лежащая на животе, при этом должна ощущать движение живота, втягивающегося внутрь, а рука, лежащая на груди, должна следить, чтобы грудь при этом оставалась неподвижной. Живот, вдавливаясь как можно глубже внутрь, заставляет работать диафрагму, которая надавливает на легкие и помогает выдавливать из них воздух.

Выдохнув весь воздух из легких, сделайте вдох, только следите, чтобы нос не втягивал воздух изо всех сил, не работал как насос: пусть вдох будет очень легким, поверхностным, неслышным. Рука, которая по-прежнему лежит на груди, контролирует грудную клетку — при вдохе она должна оставаться в покое. Опять же включайте в работу живот — пусть он помогает вдоху: теперь рука, лежащая на животе, должна ощущать, как живот выпячивается, выпирает наружу. Движение живота вверх должно быть очень ощутимо, тогда как

грудная клетка неподвижна. Вы почувствуете, что при таком вдохе, казалось бы неглубоком, поверхностном, в ваш организм без напряжения и усилий входит гораздо больше воздуха, чем при том способе дыхания, которым вы привыкли дышать обычно.

Осваивайте это упражнение ежедневно, пока такой способ дыхания не станет для вас привычным.

Освоив брюшной тип дыхания, вы можете перейти к более совершенному способу этого дыхания — к его энергетическому типу. Собственно говоря, правильно выполненное нижнее дыхание уже является энергетическим по своей сути — дыша так, мы заставляем энергетические потоки течь, и организм наполняется жизненной силой. Но мы можем сделать так, чтобы при этом типе дыхания жизненной силы вливалось в тело еще больше, а энергетические потоки были еще более активны и интенсивны. Следующее упражнение поможет в этом.

Упражнение «Энергетическое брюшное дыхание»

Исходное положение: сесть или встать так, чтобы спина была прямой. Сконцентрируйтесь на области живота, непосредственно находящейся под пупком.

Представьте себе, что там мощный источник энергии, своего рода прожектор, который испускает ярко-желтый мощный луч света. Вы можете маневрировать этим лучом так, как хотите, он подчиняется вашей воле, и вы можете его направлять туда, куда захотите. Сконцентрируйтесь на ощущении этого излучения.

Начиная делать вдох, представьте себе, что вы развернули прожектор внутрь живота и направляете луч энергии прямо к пояснице. Энергия растекается внутри живота, вдоль поясницы, спускается вдоль позвоночника к области копчика — все это происходит одновременно со вдохом и выпячиванием живота. Энергию можно представлять себе в виде ярко-желтого свечения. Необходимо добиться ощущения переполнения нижней части живота воздухом и энергией. Пусть живот выпятившись максимально. Задержите на несколько секунд дыхание.

Теперь очень медленно выдыхайте, следя за тем, чтобы живот впадал, а грудь оставалась неподвижной. Во время выдоха

представьте себе, что вы развернули прожектор снова вовне, и луч энергии выходит через живот наружу.

Такой тип дыхания не только мощно и быстро заполняет весь организм энергией, но и успешно лечит болезни желудочно-кишечного тракта и запоры.

Не переходите к освоению полного дыхания до тех пор, пока не освоите брюшное, или нижнее, дыхание в его обычном и энергетическом варианте и пока такое дыхание не станет для вас самым естественным способом дыхания.

Полное дыхание

Проделав все упражнения, вы заметите, что уже не думаете о дыхании, а все равно дышите нижним дыханием, даже без постоянного контроля сознания. Теперь вы готовы к освоению полного энергетического дыхания.

Упражнение «Полное дыхание»

Это упражнение выполнять лучше стоя.

Исходное положение: встать прямо, спина должна быть прямой.

Сделайте медленный, спокойный вдох, стараясь не тянуть воздух с шумом через ноздри — он должен входить свободно и естественно, как бы сам собой. Страйтесь направить поток воздуха в нижнюю часть легких, ближе к диафрагме, следи, как при этом диафрагма опускается, как бы освобождая место для воздуха, надавливает на брюшную полость и заставляет живот выпячиваться.

Далее направьте воздух в среднюю часть легких, ощущая, как при остающемся выдвинутым животе этот воздух заставляет расширяться еще и нижние ребра, а затем и среднюю часть грудной клетки.

Теперь направляйте воздух в верхнюю часть легких, следя, как при этом расширяется верх груди, раздвигаются верхние ребра. Чтобы воздух дошел до самых верхушек легких, в завершение вдоха надо втянуть внутрь нижнюю часть живота, при этом диафрагма поднимется, начнет подпирать грудную клетку снизу и заставит воздух продвинуться до самого верха легких.

Следите при вдохе, чтобы вдох не состоял из трех отрывочных отдельных движений, а чтобы он производился плавно, одним

волнообразным движением всех участвующих во вдохе частей тела — от выпячивания живота, затем раздвижения ребер, груди и к вдавливанию живота и максимальному раздвижению верхней части груди. Пусть вдох будет плавным и медленным, без толчков и остановок.

Сделав вдох, задержите дыхание на несколько секунд.

Теперь начинайте медленно выдыхать. В начале выдоха грудь по-прежнему расправлена, живот, который вы втянули в конце вдоха, начинает понемногу расслабляться и выпячиваться. По мере выдоха живот выпячивается, а грудь остается расширенной. В конце выдоха вы отпускаете напряжение груди, она впадает, а живот по-прежнему выпячен, затем отпустите напряжение и живота тоже. Живот и грудь принимают нормальное свое положение, не втянутое и не выпяченное.

Попрактикуйтесь немного, и такой способ дыхания станет для вас естественным и легким.

При этом способе дыхания весь дыхательный аппарат приводится в движение, и заполняются воздухом и жизненной силой все части легких, вплоть до самых отдаленных их клеток. Кровь, обогащенная кислородом, начинает нести гораздо больше энергии всем органам и тканям. Происходят процессы оздоровления во всем организме. Вы сразу же почувствуете улучшение самочувствия. Освоив полное дыхание, вы уже не захотите возвращаться к своему привычному способу дыхания. При полном дыхании вы не будете совершать те ошибки, что свойственны большинству людей. Не надо поднимать плечи, так как воздух без этого прекрасно входит в легкие, заполняя их до верхушек. Не надо дышать слишком часто, так как даже при редком дыхании в легкие поступает достаточное количество воздуха, и нет необходимости пытаться увеличивать его количество за счет частого дыхания. Не надо шумно вдыхать воздух, работая носом как насосом, так как при хорошей работе диафрагмы воздух входит в носовую полость сам, тихо и бесшумно. Такое дыхание тихо и спокойно и при этом насыщает организм кислородом и жизненной силой так, как ни один другой тип дыхания.

Полное дыхание не только целительно — оно еще и омолаживает организм. Почему это происходит? Давайте разберемся, что такое старение. Старение — медленное разрушение, распад организма, постепенное отмирание его клеток и тканей. Распад этот происходит тогда, когда процессы разрушения в организме начинают преобладать над процессами созидания. Мы молоды, здоровы и счастливы до тех пор,

пока в организме соблюдается баланс созидаательных и разрушительных сил, то есть ткани постоянно обновляются настолько же, насколько разрушаются. Это нормальное состояние человека. И не надо думать, что с возрастом разрушительные процессы непременно катастрофически нарастают. Если мы будем едины с природой, если будем правильно дышать, разрушительные процессы даже в 90 или в 100 лет, хоть и будут нарастать, но не будут катастрофичны. Сейчас у многих людей разрушительные процессы, начинают преобладать уже после 40–50 лет! Это совершенно ненормально, ведь человеческий организм природой запрограммирован на гораздо больший срок молодости.

Отчего же у многих людей разрушительные процессы начинают преобладать над созидаельными в столь раннем возрасте? Да только оттого, что они в процессе своей жизни тратят энергии гораздо больше, чем получают. Затраты энергии идет постоянно — огромное количество ее тратится на разные переживания, нервные реакции, на страхи, на уныние, на беспокойство. Даже сам процесс дыхания, будучи построен неправильно, оказывается чрезвычайно энергозатратным! Большинство людей дышит так, что в процессе дыхания лишь тратит энергию, и почти не получает ее. Вот почему люди стареют раньше времени.

Правильное дыхание значительно уменьшает расход энергии организмом и увеличивает потребление им энергии. Соответственно, созидаельные силы в организме начинают уравновешиваться с разрушительными. Теперь нет преобладания разрушительных сил, что позволяет нам значительно снизить разрушительные процессы, идущие в организме, и очень сильно замедлить процессы старения. Дышать полным дыханием — это значит быть молодым, сильным и здоровым сколь угодно долго!

ДЫХАНИЕ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Полное дыхание — основа основ для исцеления. И на этой основе мы можем строить фундамент своего здоровья. Тот, кто освоил полное дыхание, уже достиг определенного улучшения своей энергии, тот уже в большой степени стал хозяином жизненной силы, праны, тот уже пробудил в себе целительную силу. А дальше надо учиться распоряжаться этой целительной силой по своей воле так, чтобы она несла как можно больше здоровья.

Мы можем научиться вместе с правильным дыханием сознательно направлять прану в больные органы и исцелять их.

Выполняя энергетическое брюшное дыхание, мы уже освоили один метод контроля над праной, над жизненной энергией. Освоив полное дыхание, мы дали жизнь своему организму, устранили застой энергии, создали условия для ухода пагубных энергий из организма. Пока вы дышите полным дыханием, в вашем теле не будет препятствий для распространения жизненной силы, для естественного хода потоков энергии, для исцеления праной.

Очистительное дыхание

Для усиления исцеляющего действия праны применяется еще один метод полного дыхания — очистительное дыхание. Такое дыхание позволяет пробудить и очистить каждую клетку от пагубных энергий и дать свободный ход целительной пране.

Упражнение «Очистительное дыхание»

Исходное положение: как в упражнении «Полное дыхание».

Сделайте вдох методом полного дыхания и задержите дыхание на несколько секунд. Сложите губы трубочкой и вытяните их.

С силой выдохните через сложенные губы немного воздуха, затем на секунду задержите выдох и снова с силой выдохните немного воздуха. Так, толчками с остановками, выдохните весь воздух из легких. Очень важно, чтобы воздух выдыхался именно с силой.

Если вы перед выполнением этого упражнения были утомлены, то почувствуете моментальную свежесть, как будто вам удалось хорошо отдохнуть. Это произошло потому, что вы дали ход целительной пране, несущей свежесть и бодрость.

Это упражнение подготовило нас к непосредственной работе по исцелению болезней. Оно очистило, освежило организм и открыло больные органы потокам праны, которые призваны исцелить болезни.

Но разве сам по себе воздух, кислород не несет органам прану, не оздоравливает их? Разве мы не говорили, что кислород — это и есть главный элемент, содержащий и распространяющий прану? Да, это так. Обычное дыхание, если оно правильно, уже исцеляет. Но еще лучшим целителем станет оно, если мы своим сознанием, усилием воли поможем распространению праны. Если дыхание сознательно,

контролируемо, если мы сознательно не только прослеживаем потоки воздуха в своем теле, но и потоки праны, соответствующие им, то целительная сила дыхания увеличивается в десятки, а то и сотни раз!

Сознательно нести прану к разным органам и частям тела искусство, требующее тренировки. И все же оно доступно каждому, кто освоил метод энергетического брюшного дыхания и полного дыхания. Следующее упражнение поможет вам освоить метод контроля над потоками праны.

Упражнение «Контроль праны»

Исходное положение: лечь на жесткую поверхность, закрыть глаза. Максимально расслабьте тело. Дышите полным дыханием.

Представьте себе, что вместе с воздухом вы вдыхаете из окружающего пространства ярко-желтую светящуюся энергию. Она через дыхательные пути входит в ваши легкие, а оттуда распространяется по всему организму, вплоть до каждой клетки. При выдохе вместе с воздухом вы опять же выдыхаете энергию. Вдох насыщает все тело свежей чистой энергией, а вместе с выдохом из тела выносятся все шлаки, все остатки грязной, пагубной энергии. Сделайте пять-шесть таких вдохов и выдохов.

Теперь сосредоточьте свое внимание на кончике указательного пальца правой руки. Внимательно изучите все ощущения в этом пальце. Сосредоточьтесь на ощущении от прикосновения пальца к поверхности, на которой вы лежите. Что это за поверхность, что это за ощущения? Что чувствует палец — скользкую, гладкую или шершавую поверхность, теплую или прохладную? Сам палец теплый или прохладный?

Когда концентрация внимания на пальце достигнет максимума, представьте себе, что вы направляете выдыхаемый вами воздух прямо в кончик указательного пальца! Предстаньте себе, что воздух окрашен в ярко-желтый цвет — это и есть прана, целительная энергия. Ярко-желтая энергия вместе с выдыхаемым вами воздухом заполняет палец до такой степени, что у вас создается ощущение расширения пальца, увеличения его. Вот энергии в пальце так много, что она начинает просачиваться наружу, выходить через палец вовне. Вам кажется, что вы выдыхаете сейчас не через нос, а через палец!

Когда выдох закончен, начинайте делать вдох, но опять же представляйте себе, что вдыхаете вы не через нос, а через палец. Ярко-желтая энергия вместе с воздухом входит из окружающего пространства прямо в ваш палец, и оттуда распространяется по всему телу.

Теперь точно так же попробуйте втягивать энергию через кисть руки, а затем и через всю руку, — представляйте, что вы дышите не носом, а всей рукой, втягивая и выпуская через нее воздух вместе с энергией.

После этого сосредоточьтесь на солнечном сплетении и представляйте, как воздух вместе с энергией входит в ваше тело через солнечное сплетение, а затем так же через солнечное сплетение выходит из него. Вдох насыщает вас свежей энергией, выдох очищает и выводит все энергетические отходы.

Освоив это упражнение, вы освоили метод контроля над потоками исцеляющей энергии в своем теле, а значит, готовы к тому, чтобы перейти к самоисцелению с помощью энергетического дыхания.

Медитация

Освоить методы самоисцеления при помощи контроля дыхания и потоков праны совсем не трудно, если вы научитесь входить в медитативное состояние. Вы, конечно, знаете, что такое медитация. Это особое состояние, когда наш ум, наше восприятие свободны, не заняты никакими мыслями, впечатлениями и переживаниями — мы как бы растворяемся в жизненной силе окружающего пространства, перестаем отделять себя от природы, от мира. В состоянии единства со всем миром, с природой приходит исцеление, ибо, когда вы сливаетесь с природой и Вселенной, вы сами становитесь Вселенной, а Вселенная не может быть больна.

Медитация невозможна без расслабления. Но медитация — это гораздо больше, чем просто расслабление. Это либо полное рассеивание своего ума, когда он не сосредоточен ни на чем, либо, наоборот, полное сосредоточение ума на каком-то одном объекте — например, на своем теле либо на дереве, цветке, звезде в небе, морских волнах. При таком полном сосредоточении сам ум как бы перестает существовать, как бы останавливается и позволяет нам воспринимать мир не через ум, а всем своим существом, своим телом, каждой его клеткой. Только такое восприятие — истинное и наиболее полное.

Освоить медитацию нам снова поможет дыхание. Медитативное дыхание — ключ к исцелению.

Упражнение «Медитативное дыхание»

Медитация — это глубокое сосредоточение, когда в ум не проникает ничего постороннего. Легче всего достичь такого состояния, сосредоточившись на своем дыхании.

Исходно положение: принять удобную позу, расслабиться.

Обратите все свое внимание на дыхание. Дышите естественно, так, как вы дышите всегда, с одним только условием: вы очень внимательно следите за всем процессом дыхания, не отвлекаясь ни на секунду! Каждую секунду вы прослеживаете путь воздуха внутрь вашего тела и наружу. Добейтесь такого состояния, когда вас действительно уже ничто не отвлечет.

Поначалу это будет непросто, вы будете отклоняться и замечать, что опять пропустили момент, когда воздух начал выходить, или момент начала вдоха. Каждый момент дыхания должен быть вами замечен, не упущен. Когда вам удастся достичь сосредоточения, вы заметите, что в голове нет ни одной мысли. Мышление остановилось само собой. Это и есть момент наибольшего слияния с природой — когда ничего не отделяет нас от природы. Ведь в обычное время именно наш ум, наши вечно копошащиеся в голове мысли мешают нашему единству с миром, отделяют нас от мира. Остановить мысли — это не значит перестать думать вообще. Остановить мысли — это не значит стать глупым. Наоборот, остановив пустую суэту и толчею пустых, ненужных мыслей, мы открывает для себя доступ к нашему истинному, глубинному, природному уму, который начинает действовать только тогда, когда остановлена суэта мелких мыслишек. Только в таком состоянии — в состоянии медитации, когда остановлены мысли, — мы находим наилучшие решения всех вопросов, мы открываем для себя истины, мы прозреваем, получаем новые возможности и новые знания.

Когда вы почувствовали, что ум свободен, продолжая дышать и следить за своим дыханием, сосредоточьтесь на области пупка и представьте себе, что ваше сознание помещено именно сюда.

Начинайте мысленно из этой области наблюдать за дыханием, стараясь смотреть на свое дыхание как бы со стороны, как простой созерцатель, сторонний наблюдатель. Вы почувствуете, что в вас есть как бы два «я»: один дышащий и один созерцающий.

Теперь представьте, как вдыхаемый вами воздух приближается все ближе и ближе к области пупка, куда вы сейчас поместили свое сознание. Когда воздух войдет в эту область, ваши два «я» соединятся в одно и как бы растворятся в дыхании. Вы сами станете дыханием, вы сами станете всем миром вокруг себя, вы испытаете ощущение единства со всем вокруг, со всей Вселенной. Вы почувствуете себя

частью огромного мира, который дышит — и вы дышите вместе с ним, как его часть, как его клетка.

Снова сосредоточьтесь на ощущении прохождения воздуха по дыхательным путям. Почувствуйте, как воздух идет по ним.

Ощутите свои пальцы рук и ног, пошевелите ими. Сожмите покрепче кулаки. Напрягите все тело, потянитесь и расслабьтесь. Откройте глаза.

Очень многих проблем человечества сегодня не было бы, если бы люди знали, что такое медитация, и умели бы медитировать. Человек в состоянии медитации становится истинным собой, он ощущает самого себя, он может открыть себя. Человек, освоивший медитацию, понимает, что такое испытывать счастье просто от того, что ты живешь, даже безо всяких внешних причин. Такой человек может быть счастлив даже в глубоком уединении, потому что сам процесс жизни, дыхания приносит ему огромное наслаждение. Такой человек уподобляется цветку, раскрывшемуся и распространяющему вокруг себя дивный аромат. Он как цветок, счастлив своим цветением, даже если никто не видит этого. Медитация открывает нам радость жизни и самих себя. Я уже не говорю о том, что состояние медитации — самое целительное состояние на свете. А потому пора уже перейти к исцелению от болезней с помощью лечебного медитативного дыхания.

Вы уже умеете дышать через кончик пальца, руку, солнечное сплетение и наполнять праной эти области тела. Теперь предстоит научиться насыщать праной, а значит, исцелять больные органы.

Упражнение «Лечебное медитативное дыхание»

Исходное положение: лечь, расслабиться.

Сосредоточившись на дыхании, войдите в легкое медитативное состояние.

Когда почувствуете, что расслабились, полностью сосредоточились на дыхании и остановили мысли, положите правую руку на больное место или на область больного органа. Начинайте дышать полным дыханием. При выдохе представьте себе, как вы направляете выдыхаемый воздух вместе с ярко-желтым потоком энергии в область больного органа или прямо в больное место. Эта

область переполняется воздухом и энергией — энергия начинает просачиваться наружу, вынося болезнь, отходы, все нечистое.

Вы делаете вдох — и представляете себе, что воздух идет не через нос, а через область больного органа. Больной орган наполняется свежей, чистой целительной энергией. Выдох снова идет через больное место, и с выдохом выносится все плохое, все больное. При вдохе снова входит здоровая целительная энергия. Сделайте 10 таких вдохов и выдохов.

После десятого выдоха уберите руку с больного места. Минуту полежите в покое. Затем правой рукой разотрите больное место круговыми движениями по часовой стрелке.

Это очень сильное средство исцеления! Не злоупотребляйте им. Обязательно прислушивайтесь к реакции своего организма. Выполняйте это упражнение тогда, когда вам захочется этого, когда почувствуете, что больной орган просит такого промывания энергией, что это принесет ему облегчение. Облегчение действительно должно наступить достаточно быстро, если вы будете настойчивы и непреклонны в своем желании исцелиться и в своей вере, что это непременно произойдет.

Специальные дыхательные упражнения

А теперь хочу предложить вам специальные дыхательные упражнения, направленные на исцеление отдельных болезней.

Лечение легких и дыхательных путей

Исходное положение: сесть по-турецки, или в позу лотоса, или просто на стул, как вам удобнее.

Положите руки на колени. Закройте глаза.

Сделайте очень медленный, плавный, спокойный вдох, при этом расслабляя мышцы живота. Затем без задержки дыхания сделайте очень резкий, сильный выдох, толчком, при этом резко сократив мышцы живота так, чтобы живот втянулся, притянувшись как можно ближе к позвоночнику. Сделайте 10 таких вдохов и выдохов.

В течение недели ежедневно делайте по 10 таких вдохов и выдохов. На следующей неделе прибавьте еще 10 вдохов и выдохов, затем каждую неделю прибавляйте по десять вдохов и выдохов до тех пор, пока их

количество не достигнет 120. Это максимальное количество вдохов и выдохов, которое можно делать в этом упражнении.

Упражнение снимает спазмы бронхов, облегчает приступы астмы, прочищает носовые проходы. Тот, кто делает это упражнение, никогда не заболеет воспалением легких и туберкулезом — ведь верхушки легких при таком дыхании получают достаточное количество кислорода и жизненной силы, а потому там не образуется застоя и не создается благоприятных условий для размножения туберкулезных бацилл. Больные чахоткой могут быть излечены этим упражнением. Приходит в норму также и работа сердца.

Лечение головной боли, ревматизма и невралгии

Исходное положение: сесть, как вам удобно, закрыть глаза.

Соедините вместе мизинец и безымянный палец правой руки и прижмите ими левую ноздрю.

Медленно, спокойно, беззвучно, не напрягаясь, вдохните воздух правой ноздрей так, чтобы это не вызывало у вас никакого дискомфорта.

Затем, не отпуская пальцев от левой ноздри, зажмите правую ноздрю большим пальцем той же руки, опустите подбородок, плотно прижав его к груди, и задержите дыхание на столько времени, на сколько сможете.

Когда терпеть будет уже невмоготу, отпустите пальцы от левой ноздри и выдохните очень тихо и медленно через нее, поднимая при этом голову. Большой палец по-прежнему закрывает правую ноздрю.

Постепенно увеличивайте продолжительность задержки дыхания.

Это упражнение исцеляет также от других видов боли, если она имеет нервное происхождение, а также от насморка и уничтожает болезнетворные микроорганизмы в лобных пазухах.

Лечение болезней сердца

Исходное положение: сесть как вам удобно.

Плотно закрыв рот, медленно вдыхайте через обе ноздри, плавно, спокойно и ровно, представляя себе, как воздух заполняет все пространство внутри груди от горла до сердца. Грудь при этом расправляется. Во время вдоха представьте, что воздух в грудь втягивает не носом, а горлом. При том, что ваш рот закрыт, в вашем горле может возникнуть некоторый слегка шипящий звук. Этот звук должен быть негромким, однотонным и достаточно продолжительным.

Вдохнув, задержите дыхание настолько, насколько вы сможете выдержать, не испытывая большого дискомфорта.

Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и выдыхайте через левую ноздрю. Дышите так столько времени, сколько это покажется для вас комфортным.

Это упражнение исцеляет также от всех болезней, вызванных недостаточным потреблением кислорода.

Лечение воспалений и лихорадок

Исходное положение: немного высунуть язык и свернуть его трубочкой. Втяните воздух через рот так, чтобы раздался шипящий звук.

Задержите дыхание настолько, насколько сможете, чтобы не ощущать дискомфорта.

Медленно выдохните воздух через нос, через обе ноздри одновременно. Выполняйте упражнение утром 15–20 раз. Это упражнение очищает кровь. Тот, кто выполняет его регулярно, становится нечувствителен к действию ядов и даже к укусам змеи.

Лечение болезней нервов

Обычно люди дышат слишком часто и неритмично. Это лишь способствует нервному перевозбуждению.

Исходное положение: сесть, как вам удобно. Дышите так, как дышите обычно, и считайте вдохи.

Постепенно замедляйте дыхание, доведя до 8—12 вдохов в минуту.

Продолжая дышать так, считайте до 8 на вдохе и до 8 на выдохе, добиваясь, чтобы вдох и выдох были одинаковой продолжительности.

Такое дыхание приводит к гармонии все тело человека и успокаивает его нервы. Вы почувствуете себя отдохнувшим и успокоенным. Все, что кипело внутри и разрывало вас на части, неожиданно уляжется и успокоится, и все неконтролируемые ранее импульсы подчинятся вам.

Лечение желудка и кишечника

Исходное положение: сесть, как вам удобно.

Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и очень медленно вдохните через левую ноздрю.

Затем закройте и левую ноздрю сомкнутыми подушечками мизинца и безымянного пальца правой руки.

Задерживайте воздух так долго, как сможете, пока это не причиняет вам больших неудобств. Следите, чтобы во время задержки дыхания легкие остановили свое движение.

Теперь отпустите большой палец и очень медленно выдохните.

Снова вдохните через правую ноздрю, снова закройте ее большим пальцем и снова задержите дыхание. Затем отпустите безымянный палец и мизинец от левой ноздри и медленно выдохните через левую ноздрю.

Сделайте 10 таких упражнений утром и 10 вечером. Со следующего дня увеличьте количество упражнений на одно, и так до 20, а по желанию и больше. При вдохе представляйте себе, что в вас входит здоровье, любовь, радость, при выдохе представляйте, как из вас выходит зло, болезнь и все прочие плохие качества.

Это упражнение быстро очищает энергию, улучшает пищеварение и аппетит и хорошо помогает при многих заболеваниях.

Омоложение и лечение болезней кожи

Это упражнение излечивает болезни кожи, но и при здоровой коже оно очень полезно, так как улучшает состояние кожи, цвет лица и обладает омолаживающим действием.

Исходное положение: встать прямо.

Поднимите руки вверх и сделайте вдох полным дыханием. Нагнитесь вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола перед собой и задержите дыхание на 12–13 секунд. Почувствуйте, как к лицу прилила кровь, как тепло разливается по всему телу. Представьте, как кожа лица наливается энергией, становится упругой, чистой, здоровой, как льющаяся через край энергия разглаживает морщины и уносит все отходы, все болезни. Не разгибаясь, согните ноги в коленях, чтобы голова оказалась поближе к полу.

Выдохните полным дыханием и распрямитесь, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 5—6 раз.

ДЫХАНИЕ И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Мы уже говорили о главной беде человека: он противопоставил себя природе. Он ушел от покоя природы — и пришел к беспокойству. Он ушел от течения энергии в природе — и пришел лишь к застою энергии.

Давно ли вас поразило какое-то неприятное известие, не было ли неприятного случая в вашей жизни? Если недавно, вы можете вспомнить, какой была ваша реакция. Внезапная слабость во всем теле, помутнение в голове, холод в руках и ногах, сердцебиение, дрожь, как в лихорадке, и огромное напряжение всего тела... Подобное испытывают в разных неприятных ситуациях очень многие люди. А потом, когда неприятный случай оставался в прошлом, как вы себя чувствовали? Конечно, вы чувствовали себя больным и обессиленным, вам хотелось лежать, не вставая, и не было сил даже пошевелить рукой. Это говорит только о том, что ваша реакция на неприятность была чрезмерно энергозатратной. Организм остался буквально опустошенным, словно из него выкачали все жизненные силы. Так оно и есть: нервная система так возбудилась, что ей потребовалась вся энергия, которая была у вас в тот момент в наличии. Напряжение, возникшее в теле, создало барьер, и новая энергия не смогла влиться в вас. Вот вы и остались опустошенным, без сил.

Самое главное, что такая ненормальная реакция совершенно не помогла вам справиться с возникшими неприятными обстоятельствами, не помогла выйти из них достойно, найти самый правильный вариант поведения, принять самое правильное решение. Наоборот, вы потеряли способность действовать четко и энергично, вы потеряли способность принимать правильные решения — опять же потому, что вся энергия ушла на обслуживание возбуждения нервной системы и на действия и решения этой энергии уже просто не осталось.

Многочисленные свидетельства подтверждают, что здоровье человека тесно связано с его психическим состоянием. Древние знали это очень хорошо, не случайно они говорили, что «гнев ранит печень», «задумчивость ранит селезенку» и так далее. Известно, что при очень большом напряжении человек может настолько обессилеть, что недуги побеждают его. И это только от чрезмерного психического напряжения! От напряжения и возбуждения поднимается кровяное давление, учащается сердцебиение и дыхание, весь организм начинает работать на

пределу своих возможностей. И если это состояние длится долго, организм истощает сам себя и начинаются болезни. А ведь у многих людей такое напряжение и возбуждение длится годами, а то и десятилетиями! Конечно, они болеют, и болеют серьезно. И то, что они годами, а иногда десятилетиями, хоть и болеют, но все-таки живут, а не умирают, говорит только об огромных возможностях организма. Сколько же в самом деле сил заложено природой в организм, что он может как-то выживать! А если освободиться от напряжения — представляете, сколько энергии сможет высвободиться, сколько энергии мы сможем направить на достижение счастья, здоровья, долголетия!

Когда мы занимаемся дыхательными упражнениями или просто дышим правильно, реакция организма как раз обратна той реакции, что появляется в моменты напряжения: то есть при правильном дыхании наступает расслабление, дыхание и сердцебиение замедляются, кровяное давление приходит в норму, работа всех органов становится ровной и спокойной. Это значит, что организм переходит на режим максимального энергосбережения.

Когда мы дышим правильно, мы даже при получении плохих новостей или в неприятных ситуациях можем быстро овладеть собой, взять под контроль реакции своего организма и быть спокойными, а значит, действовать четко и правильно, принимать разумные решения. Когда мы дышим правильно, мы не даем напряжению овладеть собой: ведь правильное дыхание непременно вызывает расслабление. Если мы расслаблены, успокоены — мы следуем природе. Если мы следуем природе — то даже в сложных неприятных обстоятельствах остаемся естественными и выходим из них с честью, во-первых, и выходим из них, оставаясь здоровыми, а не больными — во-вторых. В любых обстоятельствах мы пребываем в состоянии легкости, спокойствия, расслабленности и при этом способны к ясной мысли и активному действию.

Такое состояние — легкость, ясность, спокойствие и отсутствие напряжения — как раз и говорит о том, что мы полны энергии, полны жизненной силы. А когда мы полны жизненной силы, пагубные энергии не могут одолеть нас. Пагубная энергия просто отторгается здоровой энергией, которой полон наш организм. И даже в самых сложных жизненных обстоятельствах нам хватает сил, чтобы не впустить в себя пагубные энергии, и чтобы оставаться здоровым и сильным. Когда у человека много энергии, он может сознательно контролировать реакции своего организма. Он владеет собой, он

управляет своим организмом. Он может сознательно настроить свой организм так, чтобы не допустить перенапряжения, не допустить повышения кровяного давления, не допустить учащения сердцебиения и дыхания. Все это значит не допустить излишнего напряжения. Есть свидетельства о людях, которые настолько преуспели в искусстве правильного дыхания, что могут сознательно изменять не только частоту своего сердцебиения, но даже температуру тела! Это тоже говорит о том, как велики потаенные силы организма, которые мы в обычной жизни не используем.

Опыты подтвердили, что огромное количество нервных клеток, из которых состоит мозг, просто не используется обычным человеком. Неиспользуемые нервные клетки составляют 80–90 % от всех клеток мозга! Не раскрывают своих возможностей в обычном состоянии человека и огромное количество капилляров. Множество легочных пузырьков тоже работают только частично. Когда мы правильно дышим, мы при минимальных затратах энергии приучаем наш организм к использованию всех своих возможностей. И оказывается, что возможностей этих вполне достаточно, чтобы победить любую болезнь. Просто при обычном образе жизни, связанном с неправильным дыханием, люди за всю свою жизнь так и не удосуживаются узнать о своих истинных возможностях и тем более раскрыть их.

Правильное дыхание активизирует и спящие клетки мозга, заставляет работать бывшие до того пассивными легочные пузырьки, оживляет и включает в действие застоявшиеся и не выполняющие своих функций капилляры. Такое состояние организма включает в действие все его возможности, в том числе и возможности по сознательному контролированию своего состояния, сознательному уходу от напряжения, от возбуждения нервной системы, от пагубных состояний психики. Чем больше вы будете практиковаться в правильном дыхании, тем в большей степени у вас будут раскрываться эти потаенные возможности организма, несущие здоровье.

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Первое, что нужно сделать для обретения целительного покоя и изгнания пагубной энергии, — привести свои чувства в гармонию, то есть добиться благоприятного расположения духа, или того, что обычно называют хорошим настроением. Хорошее настроение — признак здоровья.

Человек, у которого плохое настроение — несомненно болен. Больна его душа, а больная душа порождает и болезни тела. Чтобы изгнать дурное настроение, а с ним дурную энергию из своего тела, надо привести себя в ровное, спокойное состояние, в хорошее настроение.

Хорошее настроение — это не то настроение, когда мы слишком бурно радуемся по какому-то поводу. Хорошее настроение — это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит с нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием. Не пытайтесь вылечиться от своих болезней, пока вы не достигли такого положительного состояния, такого спокойного и доброго настроя. Этот настрой — основа выздоровления. Если вы в плохом настроении — у вас нет шансов исцелиться, пока вы не измените свое настроение на положительное.

Хорошее настроение посещает лишь того, у кого достаточно для этого жизненной силы. Недостаток здоровой энергии и подвластность пагубным энергиям делает нас унылыми, задумчивыми и подверженными печали. Достаточное количество жизненной силы дает нам хорошее настроение. Дыша полным дыханием, мы уже даем себе большое количество жизненной силы, а значит, наше настроение улучшается само собой. Но иногда на это требуется очень много времени — если пагубные силы сумели захватить слишком большие пространства в вашем теле. Я дам вам упражнение для успокоения и обретения внутреннего комфорта, который является важной составной частью хорошего настроения.

Упражнение «Внутренний комфорт»

Исходное положение: лечь на спину на жесткую поверхность — на пол, на землю или на кровать (подложите под себя одеяло, чтобы не было ощущения дискомфорта от соприкосновения с жесткой непокрытой поверхностью).

Вытяните руки вдоль тела, ноги выпрямите, пятки соедините вместе, а носки чуть разведите в стороны.

Медленно и бесшумно вдохните через обе ноздри — пусть вдох будет продолжительным и плавным.

Задержите дыхание на максимально возможный для вас срок, но чтобы это не требовало от вас слишком больших усилий. Затем медленно и плавно выдохните также через обе ноздри.

Повторяйте упражнение 12 раз утром и 12 раз вечером.

Это упражнение даст отдых и вашему телу, и вашему уму, и вашему сознанию, оно расслабит вас и даст ощущение комфорта и легкости.

Когда вы достигли ощущения внутреннего комфорта и смогли поддерживать это состояние в течение достаточно долгого времени, вы можете получить доступ к контролю своего настроения. Теперь вы сможете регулировать свое настроение по своей воле и достигать того настроения, которое вам нужно. Поможет в этом следующее упражнение.

Упражнение «Хорошее настроение»

Исходное положение: сесть или лечь в удобную для вас позу.

Закройте глаза. Дышите полным дыханием. Вспомните то время вашей жизни, когда вы были в хорошем настроении — в том настроении, в котором вы хотели бы быть и сейчас. Вспомните себя в тот момент — как вы выглядели, чем были окружены, какие цвета, краски, звуки окружали вас тогда? Как можно более ярко представьте свой собственный образ в самом приятном настроении, окруженный самыми приятными звуками и красками. Все это время продолжайте дышать полным дыханием.

Когда ваш образ в нужном настроении как следует сформируется перед вашим внутренним взором, мысленно пошлите струю выдыхаемого воздуха прямо в этот образ. Представьте себе, что вы дышите — вдыхаете и выдыхаете — через этот образ. Вы насыщаете образ воздухом и вместе с воздухом энергией.

Теперь начинайте втягивать воздух и энергию через образ обратно в себя.

Уже 10–12 таких вдохов и выдохов помогут вам вернуться в то приятное состояние, о котором вы мечтаете. Вы заметите, что ваше настроение неописуемым образом изменилось.

Повторение этого упражнения утром и вечером наряду с предыдущим упражнением и повседневной привычкой к полному дыханию сделает ваш настрой положительным, ровным и комфортным.

Научившись управлять своим настроением, вы справитесь по меньшей мере с одной разновидностью пагубной энергии — с унынием. Значит, вы избавите себя от болезней, связанных с этой пагубной энергией, и станете намного сильнее, так как освободите в своем теле место для притока свежей, здоровой жизненной силы.

А теперь поговорим о том, как избавиться от других пороков, от других разновидностей пагубной энергии?

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНЕВА

Гнев и злость — большие пороки, не дающие нам быть спокойными и здоровыми. Когда человек в гневе, его дыхание перестает быть упорядоченным. А древние говорили, что если дыхание человека неупорядочено, то и ки его замутнена. Замутненная ки при неупорядоченном дыхании становится неуправляемой и может причинить много бед, словно бурная река, вышедшая из берегов и сметающая все на своем пути.

Гнев и злость разрушают не только все, что вокруг, но и самого человека, подвластного этим пагубным энергиям. Обуздывать гнев и злость силой не стоит, нельзя приказывать себе не злиться и не гневаться — от этого может произойти еще большая беда — гнев и злость не исчезнут, а просто уйдут в глубь вашего тела, чтобы преобразоваться там в болезни или в другую пагубную энергию — например, в страх или в уныние. Приказать гневу уйти нельзя, но его можно победить другим путем — с помощью дыхания. Попробуйте, дыша полным дыханием, посмотреть на свой гнев со стороны, с позиции стороннего наблюдателя, созерцателя. Ничего не делайте со своим гневом, просто смотрите на него, наблюдайте, фиксируйте, как он бурлит в вас, как воздействует на вас, каковы реакции вашего тела. Достичь состояния отрешенного наблюдателя — значит, в большой степени справиться с гневом. Поможет в этом следующее упражнение.

Упражнение по достижению состояния созерцателя

Исходное положение: встать или сесть, как вам удобно.

Начинайте дышать полным дыханием.

Сосредоточьтесь на области живота чуть ниже пупка. Представьте, что это самый центр всего вашего существа. Теперь представьте, что в пространстве вокруг вас разлито ярко-желтое ровное рассеянное свечение — энергия ки и вы вдыхаете его вместе с воздухом.

Вдыхая, направляйте поток воздуха и энергии прямо в область чуть ниже пупка. (Выдыхаете тоже из этой области.) Область пупка заполняется энергией — ярко-желтым свечением. Все больше концентрируйтесь на этой области. Мысленно поместите туда ваше сознание — представьте себе, что именно оттуда вы смотрите на все окружающее, именно оттуда воспринимаете мир вокруг себя и себя самого.

Продолжая вдыхать и выдыхать потоки энергии, посмотрите из этой области на свое состояние, на свой гнев, на свою злость. Смотрите как бы со стороны, отступившись от себя, от своих чувств. Не правда ли, они уже частично, если не полностью, рассеялись?

Состояние созерцателя, выполненное правильно, позволяет справиться не только с гневом, но и практически со всеми пагубными энергиями. При гневе оно особенно необходимо, но и особенно труднодостижимо. Если гнев не ушел в результате одного только созерцания, если вы чувствуете, что вот-вот потеряете равновесие из-за недобрых мыслей, сделайте следующее упражнение.

Упражнение по преодолению гнева

Исходное положение: устройтесь удобно на стуле, на кровати или в мягком кресле.

Сделайте максимально долгий вдох через обе ноздри (очень важно, чтобы вдох был медленным и очень тихим — иначе он не сможет быть долгим), долгий-долгий вдох, тяните его как можно дольше, как только сможете. Дышите как можно тише, как можно более плавно, как можно более спокойно!

Задержите дыхание настолько, насколько сможете, но чтобы не доставлять себе больших неудобств. Во время задержки дыхания считайте медленно от 1 до 15. Если ваша задержка дыхания на этом не кончится, продолжайте счет в обратном порядке от 15, затем снова до 15, и так далее.

Теперь начинайте как можно медленнее и как можно тише выдыхать — до тех пор, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха произвольно, пусть оно будет таким, как вам удобно, но очень важно, чтобы и вдох, и выдох были полными, чтобы при вдохе легкие

полностью заполнялись воздухом, а при выдохе весь воздух без остатка выходил из легких.

Проделав это упражнение, вы почувствуете, как все мышцы расслабляются, во всем организме устанавливается гармония, сознание успокаивается, и невыразимый покой, мир и блаженство нисходят к вам.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕЧАЛЬ И СКОРБЬ

Печаль и скорбь — разновидность пагубной энергии, которая отрезает нас от жизненной силы и открывает дорогу болезням. Печаль и скорбь — не только барьер, мешающий войти в наше тело жизненной силе, но это еще и барьер, мешающий нам видеть жизнь в ее реальности, жизнь такой, какая она есть.

Жизнь не может быть ни хорошей, ни плохой: в ней есть все — добро уравновешивается злом, плохое уравновешивается хорошим. Тот, кто вошел в состояние душевного покоя, видит жизнь такой, как она есть, не поддается своим чувствам. Ведь если мы печалимся и скорбим, жизнь нам кажется плохой, но это не потому, что она на самом деле плохая, а только потому, что таковы наши чувства. Наши чувства — вот что делает нашу жизнь плохой, а вовсе не сама жизнь!

Захваченные печалью и скорбью, мы видим себя, людей и обстоятельства не такими, какие они есть. В жизни все так устроено, что нет только плохого или только хорошего. В плохом всегда есть хорошее, а в хорошем — плохое. Когда мы печалимся и скорбим, мы видим в обстоятельствах своей жизни, в своей ситуации только плохое, не замечая хорошего. Мы обедняем себя и свою жизнь, мы загоняем себя в тупик, так как теряем способность спокойно воспринимать то, что происходит, и видеть хорошее.

Обрести контроль над своим состоянием — значит, победить печаль и скорбь, значит, увидеть жизнь такой, какая она есть, значит, понять и принять жизнь и полюбить ее во всех ее проявлениях, значит, войти в глубокий внутренний покой и умиротворение.

Печаль и скорбь поражает людей потому, что они не умеют жить в настоящем. Печалимся и скорбим мы всегда либо по тому, что осталось в прошлом, либо по тому, чего опасаемся в будущем. Человека, которого никогда нет в настоящем моменте, потому что он полностью в прошлом либо в будущем, легко ловят на свою удочку

скорбь и печаль. Наш ум все время забит воспоминаниями или желаниями, фантазиями или сожалениями и все это уносит нас из настоящего момента, а ведь только настоящий момент и есть жизнь. В прошлом нас **уже** нет, в будущем нас **еще** нет, вся наша жизнь — здесь и сейчас. Но получается, что здесь и сейчас нас как раз и нет! Где же тогда наша жизнь? И жизнь рассеивается, уходит сквозь пальцы, мы не с нею, нам всегда не по дороге с ней, когда мы в прошлом или в будущем, но не в настоящем. Тот, **кто упустил настоящий момент, — упустил все: паузу между его рождением и смертью так и осталась незаполненной!**

Вы можете вернуть себе жизнь, вы можете больше не упускать ее сквозь пальцы, можете сделать так, чтобы она не проходила мимо вас только тогда, когда вернете себе ощущение настоящего момента бытия, ощущение, что вы живете здесь и сейчас. И тогда вы увидите, что здесь и сейчас нет скорби, нет печали, а есть лишь неимоверная искрящаяся полнота бытия.

Дыхание — наш лучший помощник в достижении настоящего мига бытия, в освобождении своего ума от призраков прошлого и неясных очертаний будущего. **Радуйтесь дыханию, ведь радость дыхания — это одно из величайших наслаждений жизни.** Вслушивайтесь в дыхание, сосредоточивайтесь на дыхании, и вы обретете радость бытия в настоящий момент.

Упражнение «Слушание дыхания»

Исходное положение: лечь на жесткую поверхность на спину в удобную для вас позу.

Проверьте, нет ли где в теле напряжения. Сбросьте излишнее напряжение.

Начинайте дышать полным дыханием, следя за тем, как воздух входит в носовую полость, идет по дыхательным путям в легкие, наполняет легкие, затем идет обратно. Пусть дыхание будет тихим, абсолютно бесшумным, очень спокойным, и вы должны очень внимательно прислушиваться к нему, чтобы не упустить ни одного мига дыхания, чтобы каждую секунду слушать дыхание.

Постепенно вы почувствуете, что нет мыслей — есть только сосредоточенность на дыхании; нет тревог, нет забот, нет ни прошлого, ни будущего — есть только дыхание, и это ваша

единственная реальность: у вас нет больше ничего, ничего на свете, есть только этот миг — и ваше дыхание, и больше ничего!

Вам, может быть, захочется плакать от того, что вы так бедны — у вас нет больше ничего, кроме этого мига и дыхания, но может быть, вам захочется плакать от того, что вы так богаты — у вас есть целая жизнь, у вас есть неисчерпаемость настоящего момента жизни, и у вас есть счастье дыхания! Это много, очень много — это все, что необходимо для жизни! Плачьте, от боли или от радости, плачьте — это очистительные слезы. И слушайте, слушайте свое дыхание, наслаждайтесь возможностью дышать так.

Поупражнявшись в слушании дыхания, переходите к другой его разновидности — по счету дыхания. Продолжая слушать дыхание, начинайте считать дыхания, засчитывая один вдох и один выдох за единицу. Все органы вашего организма упорядочат свою работу под этот мерный счет. Тревожные мысли уйдут, вы войдете в состояние расслабленности.

Если вы будете делать это упражнение перед сном, оно поможет вам спокойно заснуть, избавит от бессонницы, а утром обеспечит вам спокойное и радостное пробуждение и разум, освобожденный от печали и тоски.

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

Каждому из нас ведомы пути страха. Даже тот, кто считает себя свободным, а не рабом, очень часто пребывает в самом страшном рабстве — рабстве страха. Много разновидностей страха преследует человека на его жизненном пути: страх перед будущим — страх, происходящий от неопределенности и неуверенности в завтрашнем дне; страх смерти; страх потерять привязанность и любовь близких; страх заболеть; страх сделать ошибку и потерпеть неудачу; страх потери.

Тот, кто регулярно занимается дыхательными упражнениями, выходит на новый уровень постижения бытия. Он постигает великий покой природы. Он понимает, что перед лицом великой бесконечной жизни наши неудачи, неуспехи, потери ничего не значат — по сравнению с огромностью жизни они очень, очень малы. Жизнь — выше и больше и значительно ценнее, чем все то, что мы боимся потерять в жизни, чем все то, что мы боимся не получить. Тот, кто ощущил, что жизнь — величественнее, выше, главное и значимее, чем все наши страхи, наши успехи и обретения, наши неудачи и потери, тот, кто почувствовал эту

ценность жизни, которая не уменьшается и не увеличивается от наших потерь и обретений, — тот обрел победу над страхами.

Тот, кто может обеспечить себе приток большого количества жизненной силы, не боится ошибок и потерь.

Он знает, что его жизненной силы хватит, чтобы исправить ошибку и пережить потерю. Восточная мудрость гласит: «Если ты упал, то поднимись не с пустыми руками». Это значит, что в каждой потере, в каждой ошибке есть зерно нового знания, новой мудрости, нового постижения бытия. Извлекая уроки из потрясений и ошибок, мы растем, мы движемся, мы живем. Воспринимая каждую ошибку, потрясение, потерю как возможность расти, получая новый опыт, извлекая новые уроки, мы избавляемся от страха, так как теперь каждую потерю мы можем преобразовать в обретение. Каждый тяжелый опыт мы можем преобразовать в опыт полезный, нужный, делающий нас сильнее и мудрее. Способность учиться на ошибках — это наука. И овладеет ею только тот, кто овладел контролем над своей энергией — ки. Если мы дышим правильно, мы не растративаем эту энергию попусту, мы контролируем ее и накапливаем. Это накопление энергии дает нам силы для извлечения опыта из ошибок и потрясений, и избавляет нас от страха перед ошибками и потрясениями. Тот, кто силен, — тот не боится. Дыхание дает нам силу — такую силу, о которой мы и не мечтали.

Когда вас одолевают страхи, преодолеть их вам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Дыхание зимней спячки»

Исходное положение: лежь расслабленно и спокойно на жесткую поверхность.

Начинайте дышать полным дыханием.

Теперь вспомните, как вы дышите, когда засыпаете или когда только проснулись. Это дыхание едва заметное, очень тихое и чрезвычайно замедленное. Верните себе такое сонное дыхание.

Замедляйте свое дыхание, постепенно и медленно делайте его все тише, все медленнее, пусть оно становится совсем незаметным и тихим. Замедляйте дыхание настолько, насколько сможете, пусть оно будет все реже, реже...

Прекрасно, если вам удастся довести число вдохов-выдохов до четырех в минуту (один вдох и один выдох — это один счет), и

продержать такое дыхание хотя бы несколько минут. Делать его еще более редким и дышать так слишком долго для начала не рекомендуется. Уже несколько минут такого дыхания, когда оно едва заметно, приведет вас в состояние неописуемой свободы и покоя, и прежде всего свободы от всяких страхов.

Почему это упражнение так целительно при страхе? Человеку, умеющему замедлить свое дыхание почти до полной его незаметности, уже ничего не должно быть страшно, потому что истинная, глубинная, скрытая причина почти любого страха — страх прекращения жизни, прекращения дыхания. Заметьте, как страх буквально парализует ваше дыхание. На некоторых языках слова «страх» и «удушье» очень похожи. Страх — почти то же самое, что удушье. Если вы научились замедлять свое дыхание по своей воле — значит, вы научились экономить дыхание, довольствоваться даже малым количеством воздуха. Этот способ дыхания широко применяют индийские йоги, и известен случай, когда йог находился в гробу под землей в течение семи дней — и все эти семь дней он сохранял дыхание зимней спячки. Да, он и в самом деле уснул — но не умер, не задохнулся!

Дыхание становится минимальным, организм максимально сохраняет свою энергию — а главное, что сознание выводится на новый уровень. Человек, прошедший через замедление дыхания, прошел через состояние, в чем-то родственное смерти, и может взглянуть на жизнь новыми глазами: перестать бояться ее и принимать потрясения и беды как источники, дающие новый опыт, новое знание, новую мудрость.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧРЕЗМЕРНОЙ РАДОСТЬЮ

Чрезмерная, неестественная, слишком бурная радость — тоже порок, который несет нам лишь болезни. «Чрезмерная радость ранит сердце», — говорили древние. Чрезмерная радость — не настоящая радость. Она не имеет ничего общего с той тихой, светлой радостью, которой переполнена вся жизнь того, кто познал истинную суть бытия, кто стал единственным с природой. Истинная, тихая и светлая радость приходит сама собой, и она не зависит ни от чего — ни от других людей, ни от событий жизни. Эта тихая, светлая радость приходит только тогда, когда мы просто наслаждаемся каждым мигом бытия. Неистинная же, чрезмерная

радость всегда требует себе повода. И люди уже хотят этих поводов, чтобы радоваться, — они разучились радоваться просто так, без повода. Они превращают в повод для радости даже поражения и несчастья своих близких. От чрезмерной радости к злорадству — одни шаг. Они бурно радуются своим успехам, забывая, что в каждом успехе таится поражение, и в каждом взлете падение. Принимай одинаково спокойно и успех, и поражение, не слишком радуйся успеху, и тогда не будешь горько плакать от потери.

Люди, которые не знают, что такое светлая радость бытия, не требующая повода, начинают страдать, когда на их пути не встречается этих столь желанных им поводов для радости. Они забывают, что радость заложена в самой сути нашего бытия, для радости не нужен повод! Радость, для которой нужен повод, чрезмерно истощает нас. Не чувствовали ли вы себя опустошенным после того, как бурно радовались? Да, вы своей бурной радостью истощили себя и дали место пагубным энергиям, которые всегда приходят в наше тело в результате слишком бурной радости. Усмиряйте свои чувства — и горе, и радость. И тогда вам откроются истинные, высокие чувства — чувства светлой радости и ясного покоя бытия.

Следующее упражнение поможет избавиться от чрезмерного возбуждения и привести свои чувства к гармонии.

Упражнение «Кузнечные меха»

Исходное положение: сесть в удобную позу.

Выпрямите спину, следите, чтобы голова и шея держались прямо. Закройте крепко рот, и 10 раз очень быстро и энергично вдохните и выдохните носом так, чтобы очень энергично расширялась и сокращалась грудная клетка, имитируя работу кузнечных мехов. Это дыхание — шумное, возникает шипящий звук при прохождении воздуха через носовую полость. После 10 таких вдохов-выдохов сделайте 1 тихий глубокий вдох и максимально задержите дыхание, но так, чтобы не возникало неприятных ощущений. Затем сделайте медленный и максимально полный выдох. Теперь сделайте несколько нормальных, естественных, обычных для вас вдохов и выдохов. Таким образом вы немного отдохнете. Повторите весь цикл сначала, снова отдохните и повторите цикл еще раз.

Выполняйте упражнение всегда, когда вас охватывает чрезмерное возбуждение, а для профилактики — три цикла каждое утро.

КАК ПОБОРОТЬ БЕСПОКОЙСТВО

Беспокойство — бич нашего времени. Вы часто встречаете спокойных людей? Я — не часто. И даже если человек внешне спокоен, чаще всего это обманчивое спокойствие. Наоборот, чем спокойнее человек внешне, тем большие страсти, тревоги и беспокойства бурлят у него внутри!

Такое внешнее спокойствие не означает истинного спокойствия. Того, у кого покой в глубине, покой истинный, видно сразу — по глазам, в которых сияют эта глубина и этот покой. Внешне такой человек вовсе не обязательно недвижен и спокоен — он может быть очень активен, очень деятелен. В этом смысле он подобен природе — океану, который внешне бурлит и рычит, но внутри тих и спокоен, ветру, который ломает деревья, но по сути представляет собой мощную спокойную силу...

Застой — не есть покой, застой напряжение, а в напряжении всегда есть беспокойство. Истинный покой активен и деятелен. Истинный покой мощен и силен. Истинный покой — это избыток, а вовсе не недостаток жизненной силы!

Когда мы входим в покой, отвлекающие ненужные мысли устраняются сами собой, и мы начинаем воспринимать внешние раздражители совсем иначе. Теперь они нас не «бьют по нервам», а воспринимаются как один из компонентов жизни, которые надо принимать мудро и спокойно, с пониманием и сочувствием, если требуется, но без ответной реакции раздражения. Мудрый и спокойный все понимает, но ни на что не сетует и ничем не раздражается. Раздражается и сетует лишь глупый и беспокойный.

Войти в идеальный покой далеко не всем удается сразу. Не надо спешить. Не надо расстраиваться, если вы по-прежнему нервничаете, и раздражаетесь, и беспокоитесь, даже если освоили уже многие дыхательные упражнения. Все придет в свое время. На начальном этапе успокаются сердце и чувства. Не надо думать, что вся ваша живость, вся ваша чувствительность умрут — нет, восприятие жизни станет лишь ярче и полнее, вы почувствуете, что пробудились, что раньше многое не замечали, не чувствовали, будто какая-то окаменелость владела вами. Вы начнете представлять все живее и ярче, и окаменелость в душе сменится чрезвычайной живостью и свободой восприятия. Но внутри, в сердце в это время будет царить лучезарный покой. Затем сладостная и мудрая невозмутимость посетит вас — и вы ощутите себя как будто парящим над действительностью, над жизнью с ее мелкой суетой, над

повседневными заботами. Вам будет казаться, что вы возноситесь на облаке, одновременно живо принимая участие во всем, что происходит на земле, и отнюдь не оставаясь отстраненным! Это неописуемое чувство, и я желаю всем испытать его.

Такое состояние чрезвычайно целительно для обменных процессов в организме. Прекращается столь обычное для современного человека постоянное возбуждение нервной системы. При постоянном возбуждении нарушаются работа нервных центров, страдают клетки головного мозга. У человека, вошедшего в покой, упорядочиваются функции нервной системы и весь организм приходит в равновесие. Кроме того, состояние покоя помогает даже восстанавливать клетки головного мозга! Само состояние расслабления при входжении в покой имеет чрезвычайно положительное значение для профилактики и лечения болезней.

У человека, достигшего такого состояния, возникают чувства «очищения» мозга, общей легкости и психического умиротворения.

Упражнение «Вхождение в покой»

Исходное положение: лечь на спину на жесткую поверхность, принять удобную расслабленную позу.

Начинайте дышать полным дыханием. Сосредоточьтесь на области живота чуть ниже пупка и мысленно посыпайте туда выдох вместе с потоком энергии. При вдохе представляйте себе, что вы вдыхаете этой областью и входящая через живот энергия распространяется по всему телу. Пусть дыхание при этом будет легким, равномерным, тонким, медленным и достаточно редким. Это облегчит ваше входжение в покой. Чем дольше вы будете в этом состоянии, тем расслабленнее и комфортнее будет ваша поза, тем ровнее и слаженнее станет дыхание. Расслабление тела будет благоприятно влиять на дыхание, а правильное дыхание будет способствовать расслаблению тела. Постепенно вы придетете к состоянию, когда границы вашего тела перестанут вами ощущаться.

Представьте себе, что у вас в области пупка — мощный источник покоя. Такой же покой окружает вас и со всех сторон снаружи. Представьте себе, что снаружи вас — океан покоя, в котором вы спокойно парите. Вы постепенно растворяетесь в океане покоя, становитесь единым с ним. Наслаждайтесь этим состоянием. Дыхание при этом максимально замедляется и становится очень ровным и тихим.

Выйти из этого состояния вам поможет концентрация на пальцах рук и ног. Вспомните границы своего тела, пошевелите пальцами ног, сожмите руки в кулаки, представьте себе, что ваше тело насыщено ярко-желтым светом. Потянитесь, напрягите все тело, затем расслабьтесь и открывайте глаза.

После выполнения этого упражнения вы будете чувствовать себя умиротворенным, успокоенным и очень хорошо отдохнувшим, как будто только что как следует выспались. Вы увидите, что по мере того, как вы будете практиковать это упражнение, беспокойство и тревога будут уходить от вас, и вы будете лишь легкой и доброй улыбкой встречать все то, что вас раньше раздражало. Все раздражители на самом деле мелки и незначительны — раньше вы не воспринимали их в истинном виде, вам они казались слишком большими и серьезными. Теперь вы увидите их в истинном свете: они не так важны, чтобы удостаивать их своим вниманием. Единственное, что в этом мире стоит нашего внимания, — мощь, величие и красота окружающего нас мира, таинственность, загадочность и чудо нашей жизни. Научитесь жить этим, радоваться этому — и вы будете счастливы и здоровы.

А теперь еще одно упражнение, позволяющее привести к гармонии всю энергию организма и набрать силы для поддержания состояния покоя сколь угодно долго.

Упражнение «Небесный круг»

В этом упражнении мы приобщаемся к энергии неба и земли, и энергия начинает двигаться в нас по образу и подобию движения ее в мире.

Исходное положение: сесть на кончик стула, примерно на одну треть сиденья. Спина прямая, подбородок слегка опущен, так, чтобы шея со спиной составляла одну прямую линию, чтобы не было прогиба в области шеи.

Представьте себе, что к вашей макушке привязана ниточка, которая тянется высоко-высоко в небо и закреплена где-то на неимоверной высоте. Ваша голова как бы подвешена за эту ниточку. Глаза прикрыты, но так, чтобы свет мог в них проникать. Язык соприкасается с верхним нёбом, Руки сложены на области чуть ниже пупка: у женщин правая рука снизу, левая сверху, у мужчин — наоборот.

Сконцентрируйте все свое внимание чуть ниже пупка. Представьте себе, что там, под вашими руками — горячий ярко-желтый шар. Начинайте делать вдох, на вдохе втягивая живот (можно слегка подтолкнуть его сложенными руками). Представляйте, что вы вытесняете, выталкиваете ярко-желтый шар сначала вниз, к копчику, а потом вверх, вдоль позвоночника. Мысленно отслеживайте путь ярко-желтого шара вдоль позвоночника: как он проходит до области головы, до макушки.

Старайтесь дышать очень медленно, чтобы и движение шара было как можно более медленным. Если будет ощущение полного или частичного выхода шара или составляющей его энергии через макушку — не противьтесь этому ощущению, отследите путь шара выше вашей головы, насколько высоко он ушел. Паузы между вдохом и выдохом быть не должно — иначе движение шара может остановиться, а это недопустимо.

На выдохе отпустите живот, расслабьте тело, и начинайте медленно опускать шар, прослеживая его путь вниз: пусть он пройдет из макушки в ротовую полость, через нёбо и язык выйдет на переднюю часть тела и по передней части тела пройдет в область ниже пупка, под ваши руки.

На следующем вдохе и выдохе снова повторите этот путь шара вверх и вниз.

Закончив упражнение, слегка похлопайте себя по голове и по груди — это необходимо, чтобы движущаяся в теле энергия равномерно распределилась по телу и не застаивалась в отдельных его частях.

Выполнение этого упражнения даст очень много. Кроме вхождения в покой и ощущения силы, вы получите мощный лечебный эффект: энергия активизируется и очищает организм от застоев, что благоприятно действует фактически на все внутренние органы. Способствует исцелению носоглотки, глаз, мозга, позвоночника, ускоряет процесс выздоровления при простуде и прочих лихорадках и воспалениях с высокой температурой.

Кроме того, по мере освоения упражнения вы ощутите усиление своих мыслительных способностей. Известно, что обычно у человека работает лишь 20 % клеток мозга. Это упражнение позволит включить в работу все клетки мозга, что поможет вам усваивать гораздо больше информации и запоминать гораздо больше, не прилагая дополнительных усилий.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПАГУБНЫХ ЭНЕРГИЙ

Только что мы узнали, как избавляться от пагубных энергий, свойственных человеку, — от страха и уныния, от печали, скорби и беспокойства, от гнева и от чрезмерной радости. Он умеет держать под контролем свои чувства и мысли, он умеет управлять движением ки по своему организму — а значит, он хозяин самому себе, своей жизни и своему здоровью, он свободен, он един с миром, он спокоен и силен как сама природа.

Но как быть, если пагубные энергии все же рвутся в вашу жизнь, все же хотят вытеснить здоровую энергию и снова сделать вас больным и несчастным? Во-первых, постоянная практика правильного дыхания постепенно будет делать такую возможность все менее вероятной. Вы станете столь сильны, что никакие пагубные энергии не смогут вторгнуться в вас — путь им заслонит ваша здоровая сильная энергия. Во-вторых, ощущение слияния с миром — лучшая защита от вторжения пагубных энергий. Если вы едины с миром — вы защищены, ведь мир свободен от пагубных энергий, они есть только в человеке.

И еще одно прекрасное упражнение упрочит вашу уже появившуюся защиту, очень сильное упражнение, дающее действительно мощную защиту от всех плохих энергий. Упражнение, которому уже несколько тысяч лет, с давних пор известно в разных восточных традициях под названием «Большое дерево».

Корни дерева уходят глубоко в землю, а крона омывается ветром, получает энергию солнечных лучей. Дерево — дитя земли и неба, и именно поэтому оно может быть столь сильным, столь долговечным. Вот бы и человеку бы уподобиться дереву, которое корнями врастает в землю, а кроной касается неба. А ведь мы, люди, тоже дети земли и неба, хоть и забываем об этом. Так почему бы не стать, как дерево, которое получает энергию земли и неба, дающую ему мощь и силу? Когда мы, как дерево, начинаем питаться энергией земли и неба — мы становимся сильнее, мы становимся защищенными от всех плохих энергий — ведь соединенные энергии земли и неба дают огромную мощь, которую не под силу одолеть никаким плохим энергиям!

Выполняя это упражнение регулярно, вы будете сильным, защищенным и избавитесь от очень многих болезней.

Упражнение «Большое дерево»

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, стопы — параллельно друг другу, колени слегка согнуть, спина прямая, таз слегка подать вперед так, чтобы в спине не было прогиба. Подбородок немного опущен, чтобы шея и спина составляли прямую линию, и не образовывался прогиб в области шеи. Таким образом, позвоночник абсолютно прямой.

Представьте себе, что голова ваша подвешена за макушку на ниточке, конец которой закреплен где-то высоко-высоко в небе. Тело расслаблено. Глаза прикрыты, но так, чтобы они могли пропускать свет. Язык примыкает к верхнему нёбу.

Представьте, что ваши ноги врастают в землю и превращаются в корни могучего дерева. Начинайте дышать полным дыханием. Подобно тому, как корни дерева впитывают из земли влагу и питательные вещества — так во время вдоха ваши ноги впитывают целебную энергию Земли, ее жизненную силу.

Заканчивая вдох, представьте, что верхняя часть вашего тулowiща растет вверх и вырастает так далеко, что достает до неба, оказывается выше облаков, приближается к Солнцу, Луне и звездам.

Теперь начинайте выдох. Подобно тому, как корона дерева впитывает солнечный свет и дождевую влагу, так вы на выдохе верхней частью тулowiща впитываете целебную энергию неба, его жизненную силу. Вы соединяете собой небо и землю, и сами становитесь огромными как Вселенная, как небо и земля, вместе взятые.

Приподнимите руки так, чтобы ладони были обращены к области пупка, но не соприкасались с нею. Представьте между ладонями и областью пупка упругий шар. На вдохе почувствуйте, как идет энергия снизу, из земли, на выдохе — как идет энергия сверху, с неба. На последующих вдохах и выдохах попробуйте одновременно ощутить это движение и вверх, и вниз. Одновременно ощущайте энергетический шар между ладонями и животом.

Продолжая дышать полным дыханием и ощущать течение потоков энергии вверх и вниз одновременно, представьте себе, как энергетический шар под вашими ладонями начинает расти, становится все больше, вот уже все ваше тело находится внутри шара, а шар все продолжает расти. Почувствуйте себя внутри этого шара, почувствуйте, что и вы, и шар огромны, как сама Вселенная. Затем шар начинает уменьшаться в размерах. Он становится все меньше и меньше, а энергия внутри него все плотнее и плотнее. Шар,

уменьшаясь, проходит сквозь границы вашего тела и оказывается снова между вашими ладонями и областью живота. Затем он снова увеличивается, и вы оказываетесь внутри шара, затем снова уменьшается. Так — несколько раз.

Упражнение нужно выполнять не менее 30 минут. Именно за это время поступившая в организм ки сможет достичь всех участков и всех клеток тела.

По окончании упражнения медленно откройте глаза и сложите ладони на области пупка: женщины — правую руку на живот, левую — сверху; мужчины — наоборот, при этом центр ладони руки, прилегающей к животу, должен совпадать с центром пупка. Мысленно сожмите энергетический шар в точку и соедините с областью пупка.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ

ЭНЕРГИЯ ЗВУКА

Часто ли вам приходилось вздрагивать от неприятного, резкого, режущего слух звука — например, скрежета железа по стеклу, визга тормозов машины или визгливого, сварливого голоса? Часто ли вы невольно начинали улыбаться, слыша приятные, ласкающие слух звуки — например, пение птицы, детский смех, мелодичную речь? Наверняка каждый из вас вспомнит даже не один, а множество таких моментов, и на оба эти вопросы, каждый из вас, конечно, ответит: да.

Мы морщимся от резкого неприятного звука не только потому, что звук этот ранит наши уши, но еще и потому, что инстинктивно ощущаем: неприятный звук несет разрушительную энергию нашему организму. И улыбаемся приятному звуку мы тоже не только потому, что звук этот радует слух: мы инстинктивно ощущаем, что приятный звук несет созидающую, целительную энергию нашему организму.

Весь мир — это энергия, это движение энергии, это вибрации. Энергия всегда вибрирует на той или иной частоте. Свет передается волнами, и у каждой волны есть своя частота вибрации. Тепло — тоже энергия, и волны тепла тоже имеют свою частоту вибраций. У всех, всех видов энергии на свете общая природа. Жизненная сила, прана, или ки — всеобъемлющая энергия, являющаяся основой всех прочих видов энергии. Конечно же, именно движение праны лежит в основе движения всех прочих видов энергии. И, конечно же, прана, двигаясь и создавая мир, тоже вибрирует.

Мы уже говорили о том, что энергия может быть разной — может быть созидающей, а может быть разрушительной, пагубной. И отличаются эти виды энергии частотой вибраций. Созидающая энергия — это один тип вибраций, а пагубная — совсем другой.

Когда человек в гневе, или в страхе, или в скорби, печали, или захвачен каким-то другим пороком — он насквозь пронизан вибрациями пагубной энергии. Пагубная энергияискажает весь его организм. Это сказывается на всем, и прежде всего на дыхании человека. Его дыхание прерывисто, напряжено, неспокойно, несвободно, негармонично, дыхательные мышцы напряжены, несвободны. И если человек в это время что-то говорит или даже кричит, то напряженное, несвободное дыхание, воздействуя на голосовые связки, заставляет и их вибрировать

негармонично и издавать резкие, неприятные звуки, также несущие в себе разрушительные вибрации. Ведь дыхание несет энергию, которая передается звуку. Звук — тоже энергия со своими вибрациями: гармоничные звуки несут созидательную энергию, негармоничные — разрушительную. Так, от разрушительной, пагубной энергии рождается визгливый, скрипучий, срывающийся, неприятный голос. Так, разрушительная энергия, которую несет этот человек, становится очевидной — точнее сказать, слышимой — для всех окружающих — разрушительная энергия получает явственное воплощение в визгливом, резком звуке, от которого невольно морщатся все, кто его слышит.

Человек, находящийся в благом расположении духа, ощащающий покой и гармонию внутри себя, и голос имеет приятный и гармоничный. Тот же, кто во власти пагубных энергий, не может издавать ласкающие слух звуки.

Все в мире — движущаяся энергия. Созидательная энергия, жизненная сила, прана, обладает целительной силой — потому что целительны ее вибрации. А вибрации могут нести огромный целительный заряд! Именно поэтому одним из основных упражнений моей системы стало упражнение, основанное на вибрации¹. Ведь заставляя свое тело чисто физически вибрировать, мы пробуждаем к жизни и вибрации целительной энергии. Подвергая капилляры вибрации, мы возвращаем им жизненную силу, то есть возвращаем им истинную природу всего живого, которую они утратили от неправильного образа жизни, возникшего в результате отрыва от природы. Мы возвращаем им природу вибрирующей энергии, дающей жизнь и здоровье, мы уничтожаем застои и заставляем капилляры нормально работать, хорошо снабжать кровью, кислородом, а значит, и жизненной силой все ткани, все органы вплоть до каждой клетки нашего организма.

А если вы будете выполнять это упражнение в состоянии злости или уныния, или еще каком-нибудь пагубном состоянии, значит ли это, что вы дадите жизнь и свободу лишь пагубным вибрациям в своем организме? Нет, это не так. Поначалу вам действительно будет трудно избавиться от пагубных вибраций, но по мере того, как вы будете все более увлекаться упражнением, вы откроетесь Целительным Силам, и они начнут влияться в вас извне, отторгая и изгоняя из тела пагубные

¹ См. упражнение для капилляров из книги: К. Ниши. Золотые правила здоровья

вибрации. Таким образом, упражнение для капилляров не только чисто физически заставляет капилляры вибрировать, но и помогает освободиться от пагубных энергий и дать дорогу созидательным энергиям. Вы почувствуете, что упражнение придает вам не только физические силы, но и несет благое расположение духа.

Но вернемся к звуку. Звук — тоже вибрация. И не только человеческий голос имеет вибрационную природу, но любой звук. Ведь заметьте: любой звук рождается вследствие каких-либо колебательных движений. Музыка рождается от вибраций струн. Голос рождается от вибраций голосовых связок. Неужели же и звук железа по стеклу или скрежет тормозов рождается тоже из вибраций? Да, из вибраций, но совсем других — грубых, разрушительных, дисгармоничных. Вы сами можете сравнить и услышать, какая гигантская разница между вибрациями музыкального звука — и вибрациями грохота железа, которые и вибрациями даже назвать сложно, настолько это чудовищные звуки. Так может вибрировать только пагубная, разрушительная энергия. Разве может что-то разрушить вокруг себя пение соловья или звук гитарной струны? Нет, эти звуки только созидают — созидают мир, радость и покой вокруг себя. Звук скрежещущего железа, звук чего-то ломающегося, трескающегося, скрипящий, резкий звук всегда говорит о разрушении. Сынши такие звуки, мы часто бежим узнать, не случилось ли что-нибудь, не упало ли, не разбилось ли что-то, не покалечил ли себя человек, издающий негармоничные звуки. Таким образом проявляется то, что мы чувствуем: негармоничный звук всегда связан с разрушением.

Как это ни непривычно может прозвучать, но я осмелись дать такое определение жизни: мы живем, пока вибрируем, и пока мы живем, мы вибрируем. Мы вибрируем, а значит, мы излучаем энергию той или иной частоты. Не вибрирует, не излучает энергии лишь мертвое тело. В нем уже нет движения энергии, а значит, нет вибраций.

Мы излучаем вибрации той или иной частоты и того или иного типа в зависимости от состояния, в котором находимся. Если мы находимся в благом состоянии — мы излучаем созидательные вибрации. Если мы находимся в пагубном состоянии — мы, конечно же, и излучаем пагубные вибрации.

Звук — явственное, ощутимое органами чувств продолжение энергетических вибраций. Если тело излучает пагубные вибрации — то пагубные вибрации несет и голос такого человека. Если тело излучает созидательные вибрации — то созидательные вибрации излучает и голос.

Почему так происходит? Потому что вибрации тела неминуемо передаются дыханию — ведь дыхание тесно связано с работой органов тела и его мышц. Дыханию передаются тонкие, скрытые вибрации тела — и ему становятся присущи тонкие, скрытые вибрации. Голос рождается тогда, когда мы с помощью дыхания заставляем вибрировать голосовые связки — расположенные в гортани две мышечные пластинки, которые под воздействием струи воздуха вибрируют, смыкаются и размыкаются, что и создает звук. С помощью голосовых связок скрытые вибрации дыхания становятся явными вибрациями голоса.

Вот почему в зависимости от характера энергии, излучаемой телом, и звук может быть либо созидательным, либо разрушительным. Вот почему он может нести как здоровье, так и болезнь.

В природе нет и быть не может разрушительных звуков, несущих болезнь. Шум моря, плеск ручья, свист ветра, пение птиц — все это в огромной степени созидательные, целительные звуки. Звук грома во время грозы пусть вас не пугает — он обладает огромной очистительной силой. А вот звуки большого города пагубны — они несут разрушение и болезни. Вот почему надо при каждой возможности стремиться прочь из города — отдыхать от его пагубных звуков, исцеляться созидательными звуками природы.

Человек создан как часть природы, человек и остается частью природы, хоть и искал сам себя, оторвал от природы. Разрушительное звучание человеческого голоса порождено только отрывом от природы, противопоставлением себя природе. Но издавна люди открывали средства, системы и методы, позволяющие вернуться к природе, обрести единство и гармонию с ней. Так, люди открыли особый вид звуков — полностью по своим вибрациям соответствующих вибрациям природной жизненной силы, целительной энергии ки, праны. Просто, произнося эти звуки, мы можем вернуть себе созидательные вибрации, очиститься от пагубных энергий и защитить себя от проникновения их извне. Что это за звуки? В индуизме и буддизме — это мантры, в христианстве и мусульманстве — молитвы.

Целительная сила мантры и молитвы

В наше время мир разделился по принадлежности к разным религиям, а когда-то, в глубокой древности, отдельные сведения о которой до нас дошли разве что в мифах, не было разделения на религии — у всех людей была единая религия, вера в единого бора. Это было

прекрасное время, когда люди жили в гармонии с природой и напрямую общались с Творцом. Именно тогда появилось то, что мы сейчас называем мантрами и молитвами — особые сочетания звуков для такого прямого общения с Всевышним и с природой. И манtry, и молитвы — не просто слова. Это звуковой поток, отображающий гармоничные вибрации Вселенной, ее жизненной силы, и с другой стороны, соответствующий природным вибрациям человеческого организма. Поэтому манtry и молитвы соединяют воедино человека и Творца, человека и Природу, человека и Вселенную, человека и весь Мир.

Не так уж важно, к какой религии вы принадлежите. Манtry и молитвы в сути своей — язык единого Бога, Творца. Манtry не всегда понятны обычному человеку. Их трудно перевести на какой-либо современный язык, потому что создавались они на древнейшем языке — санскрите, вибрации которого наилучшим образом соответствуют вибрациям человеческого тела. Этот язык обладает особой внутренней музыкой — прекрасной и целительной, поэтому именно манtry так целительны. Они обладают способностью очень сильно и мощно воздействовать на наш организм. Многократное повторение манtry успокаивает беспокойный ум, изгоняет пагубные энергии и насыщает весь организм целительной силой. Самая известная и самая сильная манtra звучит очень просто — «Ом».

Попробуйте сначала сосредоточиться на своем дыхании, начать дышать полным дыханием, а затем, отбросив концентрацию на дыхании, начать каждый раз, когда вы выдыхаете, произносить слово «Ом». Сначала попробуйте произносить это слово мысленно, не двигая губами. Постарайтесь не прилагать особых усилий — пусть манtra сама собой звучит в вашей душе при каждом выдохе. Сначала вас будут беспокоить посторонние мысли, а потом они пройдут, и вы почувствуете, как манtra звучит в вас, как ваше тело пронизывают ее вибрации, как вы успокаиваетесь, приходите в светлое, гармоничное, очень приятное состояние. Тело приходит в полное расслабление. Вы можете ощутить бескрайний покой в себе самих, и единство с миром, с природой. Когда вы это ощутите, начинайте на выдохе произносить манту вслух — сначала шепотом, тихим голосом, затем все громче и громче, и вы сами удивитесь ясному и чистому звучанию своего голоса. Каждому человеку от природы дан красивый голос — и он был бы красивым, если бы человек не искажал его пагубными вибрациями.

Сознание и тело человека, регулярно читающего манtry и молитвы, очищается и просветляется. То, что в результате приходит исцеление, —

подтверждается практикой многократно. Во многих странах представители самых разных религий свидетельствуют: если за больного молятся его близкие или он сам молится об исцелении — исцеление наступает с большей вероятностью, чем если бы он не молился.

Не жалейте времени на повторение мантр и молитв. Соединяйте их с дыхательными упражнениями. Вы почувствуете, что произнесение мантр и молитв тоже благотворно влияет на дыхание. С помощью мантры вы можете успокоить свое дыхание, если оно слишком часто, или прерывисто, или неспокойно и несвободно. МанTRA — тоже способ наладить правильное движение ки в организме. Правильное движение ки приводит к правильному дыханию — также как и наоборот: правильное дыхание приводит к правильному движению ки. Когда вы беспокойны, подвержены пагубным энергиям, вам поможет мощная удвоенная целительная сила мантры и правильного дыхания. Сочетая одно с другим, вы добьетесь удивительных результатов.

Каждый день повторяйте манту или молитву — что вам больше нравится. Страйтесь, чтобы звучание ее было слегка напевным и ритмичным. Ежедневно увеличивайте время произнесения мантры. Сначала попробуйте произносить ее беспрерывно несколько минут, затем доведите время чтения манты до 15 минут. Постепенно вы начнете ощущать, что чтение манты так увлекает вас, что вы перестаете замечать время. Может случиться, что вы проведете за чтением манты полтора-два часа — и это прекрасно! Вы почувствуете себя обновленным и просветленным человеком. Вы почувствуете, как меняется сам звук вашего голоса и с ним вся энергия вашего тела. Изменится характер вибраций всего тела, а значит, ваше состояние станет из пагубного созидательным.

Как сделать голос своим целителем

Итак, состояние организма может быть пагубным или созидательным. Это состояние передается дыханию, а от него — голосу. Но существует и обратная зависимость: приведя в созидательное, гармоничное состояние свое дыхание и свой голос, мы можем дыханием и голосом воздействовать на организм и приводить его в нужное состояние. Вот на этом эффекте и основаны целительные возможности голоса.

Люди, которые правильно дышат, обычно обладают удивительно чистыми, сильными и в то же время мягкими, приятными, мелодичными голосами. Правильное дыхание меняет вибрации всего организма, делая их созидательными, эти созидательные вибрации передаются голосу, голосовые связки вибрируют гармонично и естественно, в соответствии с природными вибрациями жизненной силы. Такой голос сам становится целительным — он становится инструментом исцеления.

Дыхательными упражнениями мы уже придаем своему голосу целительные вибрации и превращаем голос в своего целителя. Но можно помочь своему голосу обрести целительную силу еще и следующими специальными голосовыми упражнениями.

Упражнение «Дикая кошка»

Исходное положение: сесть в удобную позу.

Дышите полным дыханием. Сделайте медленный и спокойный полный вдох через нос.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Теперь широко откройте рот и энергично выдохните открытым ртом. При этом должен возникнуть шипящий звук, похожий на тот, что издает дикая кошка, оскаливаясь при виде врага или какой-то другой опасности. Но в этом звуке не должно быть агрессии, а лишь скрытая сила и мощь.

Повторите упражнение несколько раз.

Это упражнение позволяет открыть силу голосового дыхания и тренирует голосовой аппарат.

Упражнение «Свирель»

Исходное положение: сесть или встать в удобную позу. Можно смотреть на себя в зеркало.

Дышите полным дыханием. Сделайте полный, длительный, спокойный вдох через нос.

Задержите на несколько секунд дыхание.

Сложите губы трубочкой, как для свиста, и выдохните сквозь сложенные губы так, как если бы вы хотели посвистеть. Не так важно, получится ли при этом звук свиста или нет — важен сам способ дыхания.

Повторите несколько раз. Если вы смотрите в зеркало, отметьте, как изменилось при выполнении этого упражнения выражение вашего лица — оно непременно смягчится, и внутреннее состояние при этом изменится к лучшему. Если вы не смотрите в зеркало, отметьте изменение внутреннего состояния — вы заметите, что оно стало похоже на состояние доброжелательного, светлого, открытого, жизнерадостного человека. Не сомневайтесь, сейчас именно такое состояние написано на вашем лице. Вам и правда стало легче, светлее на душе.

Сделав несколько таких вдохов и выдохов, попробуйте на выдохе, не меняя формы рта, взять какую-нибудь ноту, или просто пропеть любой звук. Не страшно, если вы не знаете музыкальной грамоты, и у вас нет музыкального слуха — сделайте так, как получится, не слишком задумываясь о том, правильно вы берете ноту или нет. Тут неправильных вариантов быть не может — как вы ни споете, все будет правильно. Тем более что не надо петь мелодию, достаточно одного звука, например «у-у-у», на любой ноте и в любой тональности. Через несколько тренировок вы заметите, что в вашем голосе появились чистые и сильные тона.

Оба упражнения для успеха занятий надо выполнять ежедневно.

Избавление от пагубной энергии с помощью звука

Вы не задумывались, почему, когда мы злимся или когда нам страшно, нам хочется кричать? Крик так и рвется наружу из груди. Нет, это не просто прихоть и не какой-нибудь там дикий инстинкт. Если мы кричим, когда мы злимся, значит, что наш организм очень хочет избавиться от овладевших им пагубных энергий. Целительная сила пытается поработать, пытается избавить организм от пагубной энергии, организм сам пытается очиститься от нее — и вырывается крик. С криком пагубная энергия может выйти наружу, и тогда организм избавится от нее. Другое дело, что не каждый крик целителен — и об этом мы будем говорить подробно. Но все же крик от злости или страха — то же самое, что высокая температура при болезни. Она говорит о том, что организм борется с болезнью, что включились защитные силы. Высокая температура сама по себе бывает небезопасна. Но хуже, когда организм даже не пытается бороться, не включает свои защитные силы, а тихо угасает, тает изнутри без внешних признаков болезни, таких, как температура.

То же самое и с криком: крик не всегда безопасен, но еще хуже, когда хочется кричать, и даже внутри все кричит от гнева или страха, но вы подавляете этот крик, не даете ему вырваться наружу — потому что вас так воспитали, вам внущили, что громко кричать нельзя, или потому, что вас останавливают правила приличия, или просто потому, что обстановка никак не подобает крику. Тогда вы поступаете так же, как человек, который даже при небольшом повышении температуры принимает таблетку и сбивает температуру, думая, что он таким образом вылечился. На самом деле он не дает организму справиться с болезнью, не дает целительной силе поработать. В итоге температура уходит — но болезнь-то не уходит, болезнь затаивается до поры до времени или переходит на другие органы.

Так что же, скажете вы, люди, которые так громко, так визгливо, так неприятно кричат от злости — они, оказывается, правы? И нам всем надо брать с них пример?

Да, вопрос закономерный. И требующий обстоятельного ответа. Я прошу вас быть сейчас повнимательнее, потому что это действительно серьезно и важно.

Я уже сказал о том, что крик не всегда безопасен. Крик крику рознь. Крик дан нам от природы как средство исцеления, как защитная сила организма. Но люди используют этот дар далеко не всегда по назначению. Вот и получается, что есть крик во благо, а есть совсем наоборот. Все зависит от того, умеем ли мы пользоваться этим даром правильно, можем ли мы сделать крик средством исцеления или он станет средством разрушения.

Большинство людей, инстинктивно желающих освободиться от гнева и не привыкших сдерживать себя — людей, которые привыкли кричать, — совершают ужаснейшую ошибку. **Ошибка состоит прежде всего в том, что они не просто кричат — они кричат на других людей!**

Вы понимаете, что это значит? Представьте, что человек, больной заразной болезнью, вместо того чтобы лечиться самому, начнет распространять заразу вокруг себя, заражать других людей, думая, что, передав заразу другому, сам он от нее таким образом избавится. Но таким образом он не добьется исцеления. Наоборот: болезнь распространится вокруг так широко, больных той же самой болезнью рядом будет так много, что исцелиться не сможет уже никто: даже если он исцелится, кто-нибудь обязательно заразит его снова, ведь кругом все больны!

То же самое и с человеком, который во гневе кричит на других. Думая, что избавляется от пагубного в себе, он на самом деле передает это пагубное окружающим, которые начнут передавать разрушительную энергию другим людям. В конечном итоге вокруг станет так много разрушительной энергии, что она обязательно вернется к тому, кто ее и породил, крича на других.

Кричать на других не значит избавиться от злости и гнева, это значит увеличивать количество злости и гнева в мире.

Но даже если вы кричите в одиночестве, не думайте, что ваш крик — во благо. И в этом случае ваш крик может стать разрушительным, а не очистительным. Ведь очень многие люди не умеют освобождаться от гнева или страха, если рядом нет слушателей и зрителей. И если они кричат наедине с собой, то крик зачастую вместо того, чтобы нести освобождение, выплескивать пагубную энергию наружу, направляет эту пагубную энергию внутрь самого человека, на его организм, на внутренние органы, которые будут в результате разрушаться и болеть.

Примерно то же самое происходит, когда кричать хочется, но нельзя. Сдерживая свой крик, вы не даете вообще никакого выхода разрушительной энергии и направляете ее внутрь себя, на внутренние органы, которые начнут разрушаться вследствие воздействия разрушительной энергии.

Выход в том, чтобы отказаться от обычного крика и предпочтеть ему крик целительный. Обычный крик, как мы видим, чаще всего наносит вред. Обычный крик не приводит к облегчению, а разрушает и других людей, и самого кричащего. Неправильный крик лишь усиливает действие разрушительных сил в организме. Только целительный крик избавит от гнева и разрушения.

А чтобы научиться кричать правильно, чтобы крик стал для нас не разрушителем, а целителем, надо прежде всего научиться сочетать его с правильным дыханием. Неправильное, дисгармоничное дыхание делает и крик дисгармоничным, несущим разрушение. Только правильное дыхание дает гарантию, что и крик ваш будет правильным, целительным.

Упражнение «Крик»

Найдите уединенное место, где вас никто не услышит. Лучше уйти куда-нибудь в лес или на берег моря, особенно если там штурм, который поможет раскрепоститься вашему крику, а заодно сделать его

неспышимым для ушей других людей. Если такой возможности нет, вы можете уединиться в любом помещении или в ванной комнате, где вам поможет шум включенной воды.

Исходное положение: занять любую удобную для вас позу.

Начинайте дышать полным дыханием. Стремитесь, чтобы дыхание становилось все медленнее и спокойнее.

Начинайте размеренно считать во время вдоха и выдоха: один, два, три — так, чтобы один счет был примерно равен секунде.

Переходите на следующий ритм дыхания: вдох — три счета, выдох — шесть счетов.

Сделав несколько таких вдохов и выдохов, начинайте, по-прежнему вдыхая через нос, делать выдохи открытым ртом, сохраняя при этом все тот же ритм дыхания, когда выдох в два раза продолжительнее, чем вдох. Через несколько таких вдохов и выдохов переходите к следующей фазе.

Теперь на выдохе, который вы по-прежнему делаете ртом, начинайте издавать звук «а-а-а-а». Сначала делайте это едва слышно, шепотом. Потом чуть громче, так, чтобы раздавался ощущимый шипящий звук. Когда это станет вам даваться легко, начинайте на выдохе произносить звук «а-а-а-а» все громче — сначала громким шепотом, с явным шипящим звуком, затем голосом, все громче, громче, громче! Сначала голос звучит достаточно низко, но постепенно становится все выше и выше. Наращивайте звук, пока он не превратится в крик: «А-а-а-а-а!» Пусть крик становится все громче, пока не достигнет такой громкости, на которую вы только способны.

Представляйте, как вместе с этим криком вы освобождаетесь от пагубной энергии, выбрасываете ее из своего тела прочь. Вместе с криком все пагубное, разрушительное истончается из вашего тела, и внутри появляются легкость и свобода. Когда звук станет приятным, ярким, мелодичным, звучным, когда вы начнете получать удовольствие от звучания своего раскрепощенного голоса — тогда вы почувствуете, что исцеление произошло. Ваши вибрации приобрели созидательный характер.

В первое время у вас, возможно, звук будет слабым и скованным. Но это пройдет с тренировками. Может быть, звук будет поначалу неприятным, неблагозвучным, слишком резким. Не бойтесь этого. Так выходят пагубные вибрации, ведь они всегда неблагозвучны. Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь громкого, раскрепощенного, свободного, звучного, в полный голос крика.

Это упражнение очень хорошо поможет, когда вас одолевает гнев или страх. Даже если в тот момент вам не удалось уединиться, чтобы поупражняться в целительном крике, и сразу же освободиться от пагубных энергий — это не беда, при условии, что вы освободитесь от них при первой же возможности, когда окажетесь наедине с собой. Вам надо будет только вспомнить обстоятельства, когда вы гневались или страшились, оживить в себе эти чувства, снова всколыхнуть их, чтобы они не смогли уйти глубоко внутрь и поранить внутренние органы, начав в них разрушительную работу. Вспомнив все, начинайте выполнять упражнение «Крик» и закончите его тогда, когда почувствуете, что голос стал гармоничным и в вашем теле возобладали созидательные энергии.

«НАСТРОЙТЕ» СВОИ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Итак, звук может разрушать — и звук может исцелять. Исцеляющее действие звука таково: он создает созидательную вибрацию, которая вытесняет из организма пагубную энергию и наполняет организм созидательной энергией. Молитва, мантра — тот камертон, который настраивает весь организм на лад созидательной энергии и позволяет включиться целительной силе, которая начинает свою работу по очищению организма от пагубных энергий. Гармоничный чистый звук, рожденный правильным дыханием, действует точно так же.

Но если звук настраивает на созидательный лад весь организм в целом, не может ли он стать целителем и для отдельных органов, не может ли он излечивать их от болезней? Оказывается, может! И посвященные люди с древних времен знают об этом. Понятие о звуке, исцеляющем различные органы, существует в восточной философии и медицине очень давно.

Вы, может быть, удивитесь, если я скажу, что каждый орган в человеческом организме звучит по-особому. Удивительно, но это действительно так, хотя вы можете сказать, что не слышите никаких звуков ни от печени, ни от селезенки... Ну разве что вы можете слышать стук собственного сердца, при некоторых условиях — звук раздувающихся "мехов" в легких, да еще некоторые специфические звуки в желудке и кишечнике. Но нет, речь сейчас не о тех звуках, что можно услышать ушами. Мы говорим о другого рода звуке — звуке,

не слышимом ухом, звуке, являющимся ничем иным, как энергетическими вибрациями того или иного органа.

У каждого органа человеческого тела — свой тип энергии, свой тип излучений, у каждого из этих типов — свой характер вибрации. Это как струны музыкального инструмента, у каждой из которых свой голос. Человеческий организм — тоже своего рода музыкальный инструмент, где каждый орган, как струна, имеет свой голос, тянет свою, только ему присущую ноту. Когда органы здоровы, они «поют» чисто, их вибрации светлы и гармоничны. Вторжения пагубной энергии либо заставляют «струны»-органы замолчать, либо сбивают частоту их вибраций, и вместо чистого красивого звука получается скрежет и дребезжанье. Сам человек при этом начинает напомнишь расстроенный музыкальный инструмент, способный изуродовать, исказить до неузнаваемости даже самую прекрасную мелодию. Такой человек искажает прекрасную мелодию жизни, данную каждому от рождения, от природы! Сколько же вокруг нас таких вот расстроенных «музыкальных инструментов»! Оборванные струны, сломанный корпус, безжалостно фальшивящие растресканные клавиши — вот что характерно сегодня для многих людей. Не удивительно, что на таком «инструменте» не выведешь мелодии здоровья!

Природа создала каждого из нас как уникальную, единственную в своем роде, бесценную, прекрасную скрипку, которая призвана исполнять лишь самую пленительную, самую чудесную музыку. И никто, кроме самого человека, не виноват, что «скрипка» эта становится с годами просто бесполезным хламом, горой обломков.

Пора уже привести в порядок, отреставрировать, как следует починить и настроить на гармоничный лад бесценный дар природы — свой организм. И вы сами можете стать для него лучшим мастером, лучшим настройщиком.

Первые шаги мы уже сделали — настроили дыхание и голос. Теперь перейдем к более тонкой, более «ювелирной» работе — настройке отдельных «струн» — органов.

Мы уже сказали, что у каждого органа свой звук, своя нота. Значит, у каждого органа должен быть и свой камертон, по которому его можно настроить на нужное звучание. Этот камертон существует, и он доступен абсолютно каждому. Издревле известно, каковы они — целительные звуки наших органов. Древние учения оказывают нам неоценимую помощь многие века верой и правдой служа множеству поколений людей, пожелавших узнать истину. Прикоснемся же и мы к их мудрости.

Важное условие: даже если у вас нет болей в перечисляемых органах, все равно нужно освоить все упражнения в приведенной последовательности. Целительные звуки выравнивают энергетику каждого органа, настраивают ее на созидательный лад, а поскольку в организме все взаимосвязано (ведь он является единой системой, а не просто механическим набором органов), то состояние каждого органа оказывается на состоянии всего организма. Поэтому гармонизировать с помощью звуков надо все органы — иначе неблагополучие с одного органа может перекочевать на другой, если вы приведете в порядок только часть органов, а о других забудете. Если даже вы ничем не больны эти упражнения имеют огромную ценность для предупреждения болезней.

Упражнение «Целительный звук легких»

Исходное положение: сесть на край стула, спину держать прямо, руки положить на колени ладонями вверх, закрыть глаза.

Дышите нижним дыханием. Сосредоточьтесь на области легких, прислушайтесь к ощущениям в той области, где они располагаются в вашем теле.

Продолжая дышать нижним дыханием, сожмите зубы, но не очень крепко, а так, чтобы они мягко касались друг друга, губы слегка приоткройте.

Держа язык за зубами, на выдохе медленно произведите звук «с-с-с-с-с-с-с». Это и есть целительный звук легких, он напоминает шипение змеи.

Направьте ваш выдох вместе с этим звуком в область легких. Постарайтесь, как этот звук словно бы заполняет ваши легкие. Вместе со звуком они заполняются энергией. Эта энергия изгоняет из легких все пагубное, неприятное. Теперь в легких нет неприятных ощущений, а есть лишь приятные.

Повторите звук легких 3 раза — для профилактики достаточно именно столько раз производить звук каждый день.

Если же ваши легкие больны или вы простужены, больны ваши дыхательные пути, носоглотка или уши — повторите упражнение 6, 9, 12, 18 или 24 раза в зависимости от тяжести вашего состояния. Остановитесь на том количестве, которое явно положительным образом скажется на вашем самочувствии.

Упражнение «Целительный звук почек»

Исходное положение: то же самое.

Дышите нижним или полным дыханием. Сосредоточьте внимание на области почек, мысленно пошлите им пожелание хорошего здоровья.

Попробуйте уловить ощущения в области почек и заметить, приятные они или не очень. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Теперь, сделав полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза.

Соедините ноги вместе так, чтобы колени сомкнулись и лодыжки соприкоснулись друг с другом, наклонитесь вперед и охватите руками колени, соединив пальцы в замок, а голову при этом старайтесь держать приподнятой, чтобы взгляд был устремлен вверх. Ощутите, как спина натянулась.

Округлите губы так, как будто хотите задуть свечу, и на медленном выдохе округленными губами произведите звук «чъ-ю-у-у-у-у-у». Это и есть целительный звук почек. Почувствуйте, как он заполняет область почек, как перемещает энергию в почки, как эта энергия заполняет почки изнутри и изгоняет из них все неприятные ощущения.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите звук 3 раза. Если есть усталость, боли в области почек, и пояснице, повторите еще несколько раз.

Упражнение «Целительный звук печени»

Исходное положение: то же самое.

Дышите полным либо нижним дыханием. Мысленно обратитесь к области печени, сосредоточьтесь на ней до ощущения установления контакта с печенью. Мысленно пошлите печени приказ работать хорошо, но сделайте это не в резкой, а в мягкой, доброжелательной форме.

Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Откройте глаза и разведите руки в стороны ладонями вверх.

Теперь поднимайте руки над головой, провожая их глазами, и когда руки окажутся над макушкой, сплетите пальцы в замок. Затем, не расплетая пальцев и не опуская руки, выверните кисти рук ладонями вверх.

Энергично, толчком вытяните сомкнутые ладони вверх, по-прежнему следя за ними взглядом.

Расцепите ладони и раскиньте руки в стороны, слегка качнитесь влевую сторону, чтобы вызвать мягкое растяжение печени, находящейся с правой стороны тела.

Откройте глаза, приоткройте рот, загнутым вверх кончиком языка слегка прикоснитесь к нёбу и сделайте медленный выдох через рот, очень тихо произнося звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш». Это и есть целительный звук печени. Почувствуйте, как звук заполняет печень, вместе со звуком туда свободно течет энергия, наполняя и очищая печень.

Когда весь воздух из легких будет выдохнут, снова положите руки на колени ладонями вверх.

Проделайте упражнение 3 раза.

В древности люди считали, что особенно пагубны для печени злость и гнев — когда вы много сердитесь, пагубные энергии оседают в печени, лишают ее эластичности и разрушают ее. Если у вас есть боли в печени, подумайте о необходимости избавляться от пагубной энергии гнева. В этом случае целительный звук печени вам надо произносить больше чем три раза. Для профилактики болезней печени и для усмирения гнева делайте упражнение 1–3 раза.

Упражнение «Целительный звук сердца»

Исходное положение: то же самое. Сядьте на краешек стула, спина прямая, глаза закрыты, руки на коленях ладонями вверх.

Дышите полным дыханием. Настройтесь на ритм сердца, обратитесь к сердцу с внутренней улыбкой и пожеланием здоровья. Помните — с сердцем можно обращаться только очень ласково и нежно, малейшая грубоść его ранит. Поэтому как можно более нежно и ласково попросите сердце работать хорошо и поблагодарите его за то, что оно верно вам служит.

Сделайте полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза и примите то же положение, что и для целительного звука печени: руки в стороны ладонями вверх.

Поднимайтe руки над головой, следя за ними глазами, сцепляйте пальцы в замок и выверните сцепленные кисти ладонями вверх.

Энергичным движением распрямляя руки к потолку, расцепите руки, раскиньте их в стороны и слегка наклонитесь вправо, чтобы мягко растянуть мышцы и грудную клетку с левой стороны, где находится сердце и дать таким образом сердцу простор.

Откройте рот и на выдохе произнесите звук «х-х-х-а-а-а-а-а-у-у-у». Почувствуйте, как звук наполняет область сердца, как поступающая со звуком энергия наполняет, очищает и исцеляет сердце.

Верните руки на колени.

Проделайте упражнение 3 раза.

Если у вас есть проблемы с сердцем, а также если вы часто болеете ангиной и другими воспалительными заболеваниями носоглотки, повторите упражнение еще несколько раз.

Упражнение «Целительный звук селезенки»

Этот звук целительно действует не только на селезенку, но и на желудок, и на поджелудочную железу.

Исходное положение: то же самое.

Дышите полным дыханием. Мысленно обратитесь к области желудка и селезенки, на выдохе пошлите туда воображаемый энергетический поток и пожелание здоровья.

Сделайте полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза.

Поднимите глаза вверх и средними пальцами обеих рук слегка надавите на область желудка — слева под грудной клеткой, одновременно делая выдох через рот и произнося звук «х-х-х-у-у-у-у-у» так, чтобы он шел непосредственно из горла и напоминал одновременно громкий выдох и крик филина. Почувствуйте, как этот звук наполняет желудок и селезенку, перемещает туда энергию, которая наполняет и очищает желудок и селезенку.

Верните руки на колени.

Повторите упражнение 3 раза, а если вы страдаете от болей в желудке и расстройства пищеварения, то больше.

Упражнение

«Выравнивание течения энергии во всем теле»

В древности этот звук называли звуком «трех обогревателей». «Три обогревателя» — важнейшая система человеческого организма. В нее входят легкие — основной поставщик кислорода, печень — выработка энергии и образование крови и почки — врожденный уровень энергии организма. «Три обогревателя» отвечают за поддержание равномерной нормальной температуры тела и за нормальное планомерное движение энергии в организме.

Целительный звук для «трех обогревателей» позволяет уравновесить течение энергии, привести его к гармонии, что положительно оказывается на всем состоянии организма — снимается нервное напряжение, приходит умиротворение и покой.

Исходное положение: сесть полностью на все сиденье стула, откинуться на спинку стула, опереться спиной на нее.

Дышите полным дыханием.

Сделайте полный вдох и задержите дыхание.

Поднимите обе руки перед собой ладонями вниз, ребром к вам, а кончики пальцев левой руки навстречу кончикам пальцев правой руки. Установите ладони в такой позиции на уровне лба.

Начинайте медленно опускать руки ладонями вниз к коленям, как бы выдавливая энергию от головы к низу живота, одновременно на полном выдохе очень тихо произнося звук «х-х-х-и-и-и-и-и» — до тех пор, пока не станет плоской сначала грудная клетка, затем область солнечного сплетения, затем низ живота.

При выполнении этого упражнения горячая энергия спускается сверху в теплый и холодный отделы, а холодная энергия поднимается вверх, в теплый и горячий отделы, таким образом уравновешивается температура тела и упорядочивается течение энергии в организме.

Проделайте упражнение 3 раза.

Если вы напряжены или вас мучает бессонница — повторите еще несколько раз.

Выполняйте эти упражнения ежедневно, и вы вскоре почувствуете, что в вашем теле не осталось места пагубным энергиям, а следовательно, и болезням. Общее состояние станет ровным и спокойным, вас не будут покидать, внутренняя улыбка и тихая радость. Все упражнения лучше выполнять вечером, перед сном, а также тогда, когда вас что-то беспокоит или начинает тревожить.

ДЫХАНИЕ ТЕЛА

КОЖА — ОРГАН ДЫХАНИЯ

Как вы думаете, почему при наступлении первых же теплых дней нам так хочется снять с себя опостылевшую одежду, подставить тело солнечным лучам и легкому ветерку? Тело соскучилось по свежему воздуху. Ведь свежий воздух нужен не только нашим легким. Это ошибочно думать, что человек дышит только легкими. Нет, у всех нас есть второй орган дыхания — наша кожа.

Человек дышит всем телом. Человек дышит не только легкими, но и кожей. Потому что наша кожа — не что иное, как второй орган дыхания.

Конечно, в этом отношении мы уступаем некоторым другим существам — пресмыкающимся, амфибиям, у многих из которых кожное дыхание развито не в пример лучше, чем у человека. Но все же и у человека роль кожи в процессе дыхания очень и очень велика. Достаточно сказать, что кожа за сутки выводит 700–800 граммов водяных паров — в 2 раза больше, чем легкие!

Кожа человека — не просто внешняя оболочка тела. Можно только восхищаться мудростью природы, создавшей столь совершенный материал. Кожа выполняет самые разнообразные функции.

Она защищает организм от внешних воздействий, выполняя роль барьера между организмом и внешней средой. Кожа — действительно надежный барьер, защищающий от различных повреждений внутренние органы. Кожа не допускает внутрь нашего организма и различных возбудителей болезней и инфекций — и не только потому, что чисто механически защищает от проникновения инфекции внутрь тела, но и потому, что образует на своей поверхности особую кислую среду, в которой болезнетворные микроорганизмы гибнут.

Кожа помогает работе почек, выводя наружу вместе с потом отходы жизнедеятельности организма.

Кожа обеспечивает постоянную температуру тела летом и зимой. Она помогает нам не слишком перегреваться в жару и не слишком замерзать в холода. Это происходит благодаря тому, что кожа насквозь пронизана мельчайшими кровеносными сосудами — капиллярами. При низкой температуре воздуха капилляры сужаются, приток крови к коже уменьшается, и кожа практически перестает отдавать тепло наружу — она сохраняет все тепло внутри организма. Мы можем замерзнуть

снаружи, но зато внутри организм остается теплым и деятельным, как всегда! А если температура воздуха высокая, то капилляры расширяются, увеличивается приток крови к коже, и кожа начинает много тепла отдавать наружу, охлаждая таким образом весь организм.

Кожа является органом чувств: она позволяет нам познавать окружающий мир при помощи осязания.

И, наконец, важная функция кожи — функция дыхания: через крошечные отверстия — поры — кожа дышит. Она поглощает кислород и выделяет углекислый газ — и таким образом помогает легким в процессе дыхания.

Заметим: именно кожа — тот орган человеческого тела, который первым соприкасается с воздухом. До легких воздух еще должен добраться, чтобы в организм начал поступать кислород, а через кожу он уже поступает, достаточно оказаться на воздухе и снять одежду. Кстати, йоги могут подолгу задерживать дыхание и дышать очень редко именно потому, что у них чрезвычайно развито кожное дыхание, которое при определенных тренировках во многом заменяет дыхание легкими! А вот если тело поместить в ядовитую среду, где кожа не сможет дышать, а голову оставить на самом свежем воздухе, то легочное дыхание в этом случае не спасет: поры будут закупорены ядами, и любое живое существо, будь то животное или человек, умрет в этих условиях, не сможет выжить.

Вот как важно, чтобы поры кожи свободно дышали, получали кислород. Вот почему кожа — поистине второй орган дыхания, без которого мы не можем жить так же, как и без легких.

Кожа требует свободного дыхания, как требует ее весь наш организм. Именно поэтому в теплый день нам так хочется снять одежду. Кожа хочет дышать, кожа не может без воздуха! Ведь если кожа лишена возможности дышать, она не получает нужного количества кислорода, а значит, и жизненной энергии. Если держать человека одетым в воздухонепроницаемую одежду, да еще в душном помещении, но давать ему при этом дышать кислородом — он все равно не будет чувствовать себя здоровым и сильным. Одного легочного дыхания недостаточно для поступления нужного количества праны в организм! Для этого требуется поступление кислорода и жизненной силы через кожу.

Природа не случайно создала нас обнаженными — она ведь не предполагала, что мы оденемся в тесные одежды, запрем себя в душных помещениях и забудем, как важно кожное дыхание.

Современный человек отучил свою кожу дышать. И кожа в большой степени утратила эту свою важную функцию: она действительно почти разучилась дышать! Человек, у которого кожное дыхание выражено очень слабо, рискует своим здоровьем. Во-первых, он лишает себя большого количества жизненных сил, а потому чувствует себя вечно слабым и усталым. Во-вторых, исследования показали, что недостаток кислорода в клетках кожи создаст предпосылки для развития раковых клеток.

Кожа, у которой нарушена функция дыхания, и внешне выглядит нездоровой. Бледная, дряблая кожа, с синяками и мешками под глазами, лишенная эластичности, имеющая нездоровий землисто-серый цвет, пронизанная красными прожилками, — это признаки многих отклонений от природы, в том числе и нарушения кожного дыхания. Когда кожа дышит — в ней движется жизненная сила. Жизненная сила несет в себе не только здоровье, но и молодость! Кожа, которая дышит, выглядит молодой, эластичной, красивой, на ней разглаживаются морщины, цвет лица становится живым и свежим.

Поэтому я считаю, что обнажение тела на свежем воздухе — не только закаливающая процедура, но эффективный метод профилактики и лечения многих болезней².

Но чтобы лечение обнажением помогло, надо сначала восстановить утраченную функцию кожного дыхания, помочь коже снова начать дышать. Что для этого нужно? Конечно, необходимо, чтобы в коже началось движение энергии, чтобы не было застоев. Как добиться того, чтобы энергия в коже начала двигаться, если кожа безжизненна, если у нее закупорены поры, если она плохо снабжается кровью? Сначала нужно постараться вернуть коже нормальное состояние — очистить, открыть поры, заставить кожные капилляры нормально работать.

Кожа дышит через поры — это так. Но каждая клетка организма, в том числе и клетки кожи, дышат еще и изнутри — с помощью капилляров, которые с кровью поставляют клеткам кислород. Здоровый организм — это организм, в котором существует баланс такого внешнего и внутреннего дыхания. Если хорошо работает дыхательная система, если легкие нормально снабжаются кислородом, если они снабжают кислородом все ткани организма до

² О методе лечения обнажением см. в книге: К. Ниши. Золотые правила здоровья.

каждой клеточки, если кислород доносится капиллярами к самой поверхности кожи, к каждому миллиметру этой поверхности, если кожа вдыхает кислород каждой своей порой и этот кислород, поступающий через поры, встречается с кислородом, доносимым до каждой клетки капиллярами, — вот тогда можно сказать, что организм по-настоящему жив, здоров, он дышит каждой своей клеткой, в нем нет ни малейшего участка, куда не поступал бы кислород, где наблюдался бы застой энергии. Такой человек силен, весел, активен, чист, как горная речка. Если же процесс такого двойного дыхания — изнутри и снаружи — нарушен, если оба дыхания не встречаются в клетках нашей кожи, тогда человек постепенно становится похож не на чистейшую горную реку, а на стоячее болото, где рано или поздно начнутся гнилостные процессы.

Восстановить коже ее истинную функцию дыхания — значит оживить ее капилляры, с одной стороны, и открыть, заставить дышать ее поры — с другой стороны. Упражнение для капилляров поможет справиться с первой задачей. Но есть еще и другие, веками проверенные методы, которые позволяют решить сразу две задачи — улучшить кровоснабжение кожи и очистить ее, подготовить для улучшения ее питания наружным кислородом.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВТОРОГО ОРГАНА ДЫХАНИЯ

Лечение холодом

Не кажется ли вам, что многие люди чрезвычайно изнежены? Они боятся малейшего сквозняка, они тепло одеваются даже в хорошую погоду, они никогда не ходят босиком и своим детям не разрешают этого делать! Непростительная ошибка. Такой ребенок, вырастая, оказывается на всю жизнь награжден слабым здоровьем. Он и правда способен простудиться и заболеть от слабого ветерка и от нескольких капель дождя, упавших на его непокрытую голову.

Человеческий организм способен выдержать очень многое, он создан природой так, что может приспособиться к очень сложным условиям — например, выдержать без ущерба для себя и очень высокие, и очень низкие температуры. Но для того, чтобы реализовались все эти природные потенциальные возможности — организм надо тренировать, приучать к самым разным условиям, ни в коем случае нельзя создавать себе и своим детям тепличных условий!

Мы живем на планете, где тепличные условия — большая редкость. Можно сказать, что в природе они вообще не встречаются. И создавать искусственно такие условия человеку с детства, как будто вся его дальнейшая жизнь должна пройти в большой теплице, — это значит калечить его, а то и медленно убивать. Человек вырастет и увидит, что мир вокруг совсем не является теплицей. Что в этом мире бывает трудно выжить, что здесь нужно уметь терпеть и переживать многое. А если он не способен вынести даже понижения температуры воздуха на несколько градусов, чтобы не заболеть, значит, природа такого человека сильно искажена — искажена неправильным воспитанием, неправильными условиями роста и развития.

Я не предлагаю всем тут же среди зимы снять одежду и начать бегать босиком по снегу. Это было бы другой крайностью. И к холоду, и к жаре надо приучать себя постепенно. Постепенное, не резкое, но постоянное закаливание делает чудеса. В Гималаях живут люди, которые служат проводниками приезжающих туда любопытствующих из других стран — туристов или исследователей. Эти проводники проходят многокилометровые расстояния босиком при двадцатиградусном морозе, и ни один из них никогда не получает обморожений! Это не пример для подражания — просто свидетельство того, как на многое способен человеческий организм, какие огромные у него возможности, о которых большинство людей просто не подозревает.

Итак, приучать к холodu организм необходимо. Но не только потому, что это укрепляет здоровье и повышает способности к выживанию в самых сложных условиях. Издавна известно, что холод обладает целебными свойствами! Каждый ребенок знает, что, если приложить холод к ушибленному или обожженному месту — боль стихает. Холод — болеутоляющее средство! Но не только. Он способен исцелить от очень многих недугов. Еще в XIX веке немецкий ученый Себастьян Кнейп вылечился от воспаления легких, искупавшись в реке Дунай, где вода была просто ледяной.

Следовать его примеру я опять же не могу призывать всех. Но вот сверхосторожность по отношению к холоду тоже совершенно неуместна. Чаще всего болеют именно такие сверхосторожные люди, которые боятся холода и стараются укутаться потеплее при первом намеке на похолодание.

Холода бояться не надо, потому что наш организм устроен очень мудро: под влиянием холода он начинает вырабатывать все больше и больше тепла. Под воздействием холода усиливается

кровообращение, больше кислорода с кровью поступает во все органы и ткани, он несет в себе огромное количество энергии, а значит, и тепла. То есть, остужая организм снаружи, мы тем самым прогреваем его изнутри. Контраст наружного холода и внешнего тепла заставляет очень сильно и мощно включить движение энергии во всем теле. Оживают капилляры, открываются поры, организм оживает, начинает дышать каждой клеткой и каждой порой. Включается в действие целительная сила организма — человек излечивается от болезней.

Умеренное воздействие холодом не имеет никаких противопоказаний. А вот оздоровительный эффект огромный: приходит в норму работа сердечно-сосудистой системы, излечиваются нарушения кровообращения, заболевания легких, проходят боли в суставах, улучшает свою работу нервная система, желудочно-кишечный тракт. Ну и, конечно, функции кожи приходят в норму. Кожа меняет свой внешний вид, становится здоровой и молодой, начинает полноценно дышать.

Для приучения организма к холodu не обязательно ждать подходящих погодных условий. Вы можете начать прямо сейчас. Для этого существуют такие веками проверенные формы закаливания, как обтирания и обливания.

Обтирание

Приготовьте два полотенца: одно для мокрого обтирания, другое для сухого. Лучше всего взять полотенца из грубой ткани, например льняные. Они хорошо ликвидируют энергетические застои в коже, удаляют омертвевшие частицы кожи, усиливают кровообращение, обеспечивая приток кислорода к коже.

Налейте в таз воду — на первый раз не холодную, а прохладную, такую, чтобы ее температура была для вас приятна. Хорошо смочите полотенце и разотрите им все тело, начиная от головы и по направлению к ногам. Затем вытрите все тело насухо сухим полотенцем. На следующий день понизьте температуру воды на один-два градуса, на следующий день сделайте ее еще похолоднее. Когда воду ваше тело будет ощущать как холодную — прекратите вытираясь насухо сухим полотенцем: после обтирания мокрым полотенцем, лишь смахните воду ладонями и разотрите все тело руками. Через несколько минут вы почувствуете, что все тело горит. Это и будет означать, что кожа ожила, насытилась начавшей свое движение энергией, обогатилась кислородом.

Обливание

Переходите к обливанию только после того, как хорошо освоите обтирание. Обливаться можно начинать только в том случае, когда обтирание холодной водой не вызывает у вас никаких неприятных ощущений. Наберите в тазик или другой сосуд прохладной воды, но приятной для вас температуры и вылейте на себя сразу большое количество воды. Затем разотрitezесь полотенцем из грубой ткани или просто руками. С каждым днем понижайте температуру воды. После этой процедуры откроются все поры, тело начнет дышать.

Выполняя эти приемы закаливания, вы скоро заметите, как изменилось состояние кожи. Если у вас были слишком широкие поры — они придут в нормальное состояние. Если поры были закупорены — они очистятся, что придаст коже более здоровый вид. Цвет лица изменится к лучшему, кожа станет эластичнее, начнут разглаживаться морщины. Вы будете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.

Лечение жаром

Противоположность холodu — жар. Но он тоже лечит. И не только лечит, но и очищает, и укрепляет весь организм и, конечно, восстанавливает функции кожи. Кто ни разу в жизни не был в бане, тот не знает, какая легкость появляется во всем теле после банных процедур. Эта легкость и говорит о том, что энергия начала пульсировать в организме, что организм дышит и очищается в полной мере.

Не случайно слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает «прогнать болезнь, боль, грусть». Прогревание действительно приводит к улучшению состояния всех органов и систем организма, заставляет лучше работать его защитные силы, улучшает и душевное состояние человека. Баня очень хорошо воздействует на функцию дыхания — как легочного, так и кожного.

Под влиянием бани организм начинает потреблять больше кислорода и выделять больше углекислого газа. Возрастает вентиляция легких, и одновременно усиленно идут процессы кожного дыхания. Вот почему в бане обновляется весь организм, насыщается кислородом и энергией. После бани улучшается самочувствие, проходят головные боли, снижается напряженность, на следующий день появляется особая бодрость, сочетающаяся с глубоким внутренним покоем и расслабленностью. Люди, регулярно посещающие баню, значительно реже болеют простудными заболеваниями, у них уходит чувство тяжести

на душе и беспокойства. Их можно узнать по упругой, эластичной, здоровой коже.

Очень важно, что в бане у человека выделяется много пота — он уносит с собой все отходы, все продукты жизнедеятельности человека, вредные для здоровья, которые неминуемо накапливаются в организме.

Традиционная японская баня «фуро» имеет огромную историю и прекрасные традиции³. О ее целительной силе известно издавна. Не случайно говорят: «Фуро — лучшее угощение и лучшее лекарство». Налейте в бочку, где для удобства устроено сиденье, горячую воду от 45 до 60 °С. Сядьте на сиденье так, чтобы вы чувствовали себя удобно и расслабленно, по возможности займите положение полулежа. Все тело за исключением головы и груди должно быть погружено в воду. В бане достаточно находиться 4–5 минут, после чего нужно вылезти, вытереться насухо и, завернувшись в халат, отдохнуть. Потоотделение, раскрытие пор и очищение кожи все это время продолжается, так как тело остается нагретым. Чтобы согнать лишний вес, после бани процедуры можно закутаться в теплое одеяло, чтобы лучше пропотеть. Такой короткой процедуры достаточно, чтобы произошло серьезное обновление организма и оживление всех его жизненных процессов!

Лечение энергией ки

Если кожа не дышит, через нее не поступает кислород, в ней не циркулирует энергия. В коже начинается застой энергии, поэтому она перестает быть эластичной, становится подверженной болезням и приобретает некрасивый внешний вид. Ведь кожа — удивительный материал, он способен сам себя восстанавливать, сам себя обновлять: кожные клетки отмирают, но на их месте рождаются новые. Многие думают, что, если

³ Традиционная японская баня — не парная, как русская, и не суховоздушная, как финская, а водяная. Эффекта такой бани можно достичь и в обычной ванной с одной предосторожностью: не следует сразу погружаться в столь горячую воду, к которой привыкли японцы. Для начала нужно лечь в ванну с температурой воды 37 °С, и затем постепенно в течение 12–15 минут повышать ее до 41–42 °С, после чего остаться в ванне еще на 4–5 минут. Выйдя из ванны, завернуться в махровый халат и отдохнуть 40 — 45 минут, можно выпить чаю с травами, с медом или с малиной. - Примеч. ред.

процесс обновления кожи прекращается, это естественный признак старения и с ним ничего не поделать. На самом деле это не так. Человек запрограммирован природой на значительно более долгую молодость, чем те 30–40 лет, которыми многие люди довольствуются сегодня. Если бы человек сам не лишал свою кожу энергии раньше времени, она оставалась бы молодой значительно дольше!

Подготовив кожу с помощью холода и жара, оживив ее и очистив этими природными средствами, мы можем переходить к непосредственному воздействию на кожу энергией ки.

Жизненная сила циркулирует повсюду в мире. Если мы только захотим — мы сможем добыть ее буквально из ничего, просто из окружающего пространства. Если мы только захотим, мы сможем оживить и омолодить свою кожу с помощью своих же собственных рук, которые принесут ей недостающую энергию.

Упражнение «Энергетический массаж»

Желательно, чтобы на вас был минимум одежды или совсем ее не было — по крайней мере, те части тела, которые будут подвергаться энергетическому массажу, должны быть обнажены.

Исходное положение: встать или сесть в любую удобную позу.

Как следует разотрите ладони одна о другую — до ощущения в них жара. Таким образом вы создаете между ладонями интенсивное энергетическое поле.

Разогретыми ладонями сделайте несколько легких разглаживающих движений от подбородка ко лбу, как будто умывая лицо. Это усиливает движение крови в кожном покрове, улучшается течение всех процессов в ней, начинается процесс восстановления кожного дыхания. Теперь сделайте несколько движений от центра лба к вискам, как бы разглаживая лоб, затем с некоторым нажимом несколько раз проведите ладонями от висков к подбородку. Если вы хотите не только улучшить кожное дыхание, но и омолодить свою кожу, делая все эти движения, представляйте себе, что ваши ладони разглаживают морщины на лбу и вокруг глаз, что кожа лица омолаживается, становится свежей и здоровой.

Мягко похлопайте ладонями по голове, начиная от затылка ко лбу. Это улучшает насыщение мозга энергией, излечивает от головных болей.

Теперь как бы расчешите волосы подушечками пальцев от лба к затылку, так, чтобы пальцы достаточно ощутимо нажимали на кожу головы. Это настолько насыщает кожу головы энергией, что есть случаи, когда даже у полностью облысевших людей снова начинают расти волосы — правда, для этого надо делать 300–500 таких движений 2–3 раза в день в течение месяца.

Подушечками пальцев разотрите ушные раковины снизу вверх так, чтобы уши начали «гореть». Ушная раковина связана абсолютно со всеми органами, поэтому массаж ушных раковин по количеству энергии, насыщающей весь организм, равнозначен массажу не только всего тела, но даже внутренних органов!

Мягко прохлопайте ладонью правой руки всю левую руку, от плеча до кисти, сначала по наружной, затем по внутренней стороне; затем то же самое левой ладонью — правую руку. Затем двумя руками одновременно прохлопайте тело спереди сверху вниз, от шеи до нижней части живота, и по бокам на уровне поясницы. Теперь прохлопайте ноги со всех сторон, а затем спину снизу вверх вдоль позвоночника, насколько сможете достать. Это открывает кожное дыхание во всем теле и улучшает движение энергии по всему организму.

Это упражнение лучше выполнять утром — оно тонизирует, насыщает организм энергией, готовит вас плодотворному дню.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ

Осталось совсем немного — приучить нашу кожу к полноценному энергетическому дыханию. Мы уже научились энергетическому дыханию легкими. Если к этому дыханию мы еще добавим энергетическое дыхание кожей, то постепенно добьемся полного отождествления с природными процессами, с естественным здоровым состоянием окружающего нас мира. Помните, мы говорили, чем современный человек отличается от природы? В природе энергия движется, и при этом царит покой. В человеке же энергия застаивается и царит беспокойство. Вот почему природа здорова, а человек болен.

Если мы хотим быть здоровыми, мы должны вернуть себе состояние природы. Мы должны вернуть себе способность к движению энергии внутри нашего организма, к энергетическому обмену с окружающим миром — и при этом поселить внутри себя глубокий природный покой. Благодаря одному только правильному дыханию мы можем это сделать!

Настроив свою дыхательную систему на правильный ритм дыхания, наладив нормальное кожное дыхание, мы добиваемся того, что энергия перестает застаиваться в теле, что уходят пагубные энергии, а здоровая энергия начинает свободно и активно двигаться. Вместе с тем внутри нас воцаряется покой и мир. Мы уподобляемся природе, мы становимся здоровыми! Из застойного болота, где идут гнилостные и разрушительные процессы, мы превращаемся в чистую горную речку, в легкий порыв ветерка, вечно играющее море... Только тогда мы становимся по-настоящему живыми, едиными с миром, умеющими радоваться жизни, счастливыми и здоровыми.

Вы научились правильно дышать легкими, вы подготовили свои капилляры для нормального кислородного обмена, вы очистили свою кожу и открыли ее поры для нормального дыхания. Значит, вы можете прямо сейчас ощутить себя уже не жалким больным существом, а мощной природной силой, сгустком живой, мощной, движущейся энергии, энергии, которая способна творить чудеса здоровья!

Настройте себя на природный лад с помощью следующего упражнения.

Упражнение «Великое дыхание»

Исходное положение: лежь на жесткую поверхность, расслабиться, стремитесь к тому, чтобы поза была удобной. Дышите полным дыханием. Представьте себе, что вокруг вашего тела, как кокон, закручивается вихрь праны. Вы впускаете этот вихрь сквозь кожу внутрь организма. Если кожа подготовлена и очищена хорошо — это не вызовет у вас затруднений. Если возникает ощущение, что вихрь праны не хочет проникать сквозь кожу — значит, надо еще усиленно применять методы лечения холодом и жаром и энергетический массаж кожи.

Если вам удалось добиться ощущения проникновения вихря праны сквозь кожу внутрь тела, ощутите, как этот вихрь кружится внутри вас, спирально обвивая все мышцы и кости, устремляясь то от ног к голове, то обратно. Если вы добились реального, а не воображаемого ощущения движения энергии по спирали во всем теле — вас можно поздравить с большим успехом!

Представьте себе, как при каждом вдохе новые и новые порции праны втягиваются в ваше тело сквозь кожу, прана продолжает

закручиваться внутри вас спиралью, а при каждом выдохе часть ее выходит сквозь кожу наружу.

При каждом вдохе прана, проникая сквозь кожу, втягивается костями ваших ног. При этом волосяные покровы на вашем теле плотнее прилегают к коже.

Во время выдоха прана выталкивается из костей ног и затем выходит сквозь кожу наружу. При этом волосяные покровы приподнимаются.

Сделайте несколько таких вдохов и выдохов, каждый раз стараясь как можно более ярко представить себе, как прана входит в тело сквозь кожу, впитывается в кости ног, затем выходит обратно сквозь кожу наружу.

Теперь точно так же представляйте, как прана впитывается в кости рук, головы, всего тулowiща. При вдохе прана втягивается в кости всего тела, при выдохе — выходит из костей, а затем через кожу — наружу.

Если вы будете выполнять это упражнение регулярно, вы заметите, что улучшаются обе функции дыхания — и легочное, и кожное, причем дышать кожей вы теперь можете почти столь же успешно, как и легкими! Вы сможете задерживать дыхание, дышать редко без неприятных ощущений — ваша кожа стала полноценным органом дыхания, и она восполнит недостаток кислорода, если он возникнет при дыхании легкими.

Вы дышите так, как дышит природа. Вы живете так, как живет природа. Вы естественны, вы текучи, как сама жизненная сила. Значит, вы здоровы и счастливы. Да будет так.

ВЫУЧИТЕ ЗАНОВО УРОК ДЫХАНИЯ

Как трудно бывает отвыкать от вредных привычек. Как трудно бывает переучиваться тому, что мы, кажется, давно умеем делать. Но иногда нужно заново научиться даже самым простым вещам — таким, как дыхание. Нужно — если мы хотим жить, быть здоровыми и счастливыми.

Природа нам всем дала все необходимое для жизни. Природа научила человекациальному дыханию — дыханию здоровья. Но человек оказался нерадивым учеником в школе природы. Он забыл ее уроки. Он ослушался ее и начал жить вопреки природе. За что оказался очень сурово наказан. Наказан болезнями, преждевременной старостью, страданиями душевными и телесными, ранней и мучительной смертью.

Повернемся к природе, вспомним ее великие уроки. Забудем свои плохие привычки и выучим заново урок дыхания — урок, без усвоения которого нельзя жить. Ведь дыхание — это жизнь. Природа вокруг живет. Мы видим и чувствуем звенящую и радующуюся жизнь во всем — в дыхании океана, в пении птиц, в шелесте листьев деревьев, в аромате цветка. Весь мир дышит великим природным дыханием. Ощущаете ли вы такую же сияющую жизнь внутри себя? Дышите правильно, дышите так, как дышит природа, — и вы будете поистине вечными, как природа, сильными, как природа; здоровыми, как природа. Дышите — и обретете себя, дышите — и обретете здоровье, дышите — и обретете весь Мир.