

Е. Е. Дергунов

Как укреплять здоровье и пробуждать душу?

(Комплексная система оздоровления и духовного развития)



How to strengthen health and awaken the soul

(Complex system of health and spiritual development)

Аннотация

О здоровье и здоровом образе жизни издано тысячи книг. Особенность и отличие настоящей книги заключается в самом широком комплексном и системном изложении материала. В ней последовательно рассматриваются вопросы и даются ответы по здоровью физическому, биологическому, энергетическому, психическому, духовному.

Для практического использования предлагается универсальная комплексная оздоровительная и развивающая система «Т-Э-Д» (Тело – Энергия – Душа). Это не только система, но и универсальная методология, объединяющая отдельные оздоровительные методы и ставящая на вершину психическую волю и духовную мистическую веру.

В книге описывается и предлагается для практической реализации трудно достижимый, но желаемый идеал под названием «Здоровый духовный интегральный человек». Этот идеал может и должен служить важнейшей задачей и даже стратегической целью, воплощающей смысл индивидуального человеческого существования.

Автор настоящей книги в своей жизни и деятельности стремился и стремится достичь этого идеала. Описание отдельных форм и методов достижения идеала дано в настоящей книге. Одновременно дается обобщение собственного положительного и отрицательного опыта, своих крупных и мелких достижений и ошибок.

Наверное, многих читателей заинтересуют отдельные практические вопросы укрепления здоровья, получения «грубой» и «тонкой энергии» и использования этой энергии для труда и творчества, развития многогранной загадочной души и обретения духовного бессмертия.

Содержание

| | |
|--|----------|
| Раздел 1 Как жить и здоровым быть? | стр. 4 |
| Раздел 2 Как укреплять здоровье и сохранять жизнь? | стр. 12 |
| Раздел 3 Как получать энергию и использовать магию? | стр. 43 |
| Раздел 4. Как развивать психику и пробуждать душу? | стр. 82 |
| Раздел 5 Список литературы и источников | стр. 131 |
| Раздел 6 Список статей и книг автора | стр. 132 |
| Раздел 7 Сведения об авторе | стр. 133 |

Раздел 1 Как жить и здоровым быть?

В детстве я рос слабым, больным и робким ребенком. Меня преследовали зимние простуды и летние поносы, головные боли и сердечные перебои, зловердные бледные микробы и страшные голодные вирусы.

Родственники по всем врачам таскали, так как главный координатор сердечного ритма нормально работать не соглашался, а гормональный баланс шатался и брыкался. В моей голове завывал странный шумный ветер, а в легких слышалось непонятное художественное хрюканье. Добрые детские врачи прикладывали к моей сморщенной груди металлические кружочки, а потом грустно вздыхали: «Медицина тут не виновата, когда от природы у ребенка здоровья маловато».

А ребенок умирать не собирался и слабый огонек надежды горел в мальчишеских глазах и не сдавался. Организм болезням упорно сопротивлялся и незаметно общался с духовным ангелом-хранителем и другими мистическими покровителями человеческой жизни. Наверное, на далеких небесах мои покровители замолвили за меня доброе слово и подтолкнули на земную дорогу трудной физкультурной жизни.

Начал я зарядкой заниматься и холодной водой по утрам обливаться. Потом в юные туристы записался и по лесным тропинкам с рюкзаком и старой бабушкиной кастрюлей путешествовал. А к окончанию средней московской школы увлекся модным спортом в виде легкой атлетики. В результате в повзрослевшей голове посторонний шум прекратился, а в молодой груди художественное хрюканье исчезло.

А для меня вошло в привычку регулярно посещать стадион юных комсомольцев и старых коммунистов. Каждый вечер с

удовольствием бегал по гаревым дорожкам, велосипедным трекам и зеленым газонам. А потом это беганье даже в привычку вошло - за автобусами бегаю, за умными людьми бегаю, за фигуристыми девчонками тоже бегаю. Бегу по привычке, а сам думаю, а куда бегу?

От стадиона до больницы

В начале за спортивной карьерой погнался в самом сложном легкоатлетическом виде - десятиборье. Где не только бегают, но и с шестами прыгают, копья метают и молоты швыряют. Очень бывает интересно на соревнованиях, когда тебя одни молодые энтузиасты окружают, от старта до финиша за тобой гоняются, шипованными тапочками землю толкают, железными копьями небо пронзают. А я тоже к своему выступлению готовлюсь, ножными мышцами играю и на желаемую победу настраиваюсь.

В начале удача меня как на крыльях несла над всеми гаревыми дорожкам и прыжковыми песочным ямам. Удалось заработать две почетных грамоты и одну бронзовую медаль с атласной ленточкой. А потом перетренированное тело стало барахлить - то растяжение ноги, то трещина руки. А под конец всех неудач забарахлил какой-то мелкий и бесполезный внутренний орган под названием аппендикс. Сперва - воспаление, потом - заражение, а потом и хирургическая операция с осложнением.

Словом, около месяца пришлось в больнице проваляться, да там всяких страшных рассказов послушаться, про воспаления, про мучения и как тяжело жить на белом свете, когда мы уже не дети. С благодарностью вспоминаю очень худого и очень бородатого соседа по больничной койке. Оказалось, что это священник, его имя отчество такое же как у вождя пролетарской революции – Владимир Ильич. Его готовили к

тяжелой операции на желудке. Причем, положительный исход операции был под вопросом. Просто, могло не выдержать больное сердце.

Однако, сам Владимир Ильич был очень спокоен и никакого страха не выказывал. Говорил, что его судьба зависит не от врачей, а от Бога. Мне он много рассказал о своей жизни, о своем поиске смысла жизни, о приходе к вере в Бога, об истинах и откровениях главного священного текста всех христиан – Библии.

«Надо по Богу жить, а не по течению плыть, - говорил Владимир Ильич. – Каждый человек свободен выбрать для себя жизнь материальную и на материальные ценности направленную. А может выбрать жизнь духовную, на соблюдение библейских заповедей и служение Богу направленную.»

Беседы со священником мне надолго запомнились. Причем, оказалось, что до прихода работать в церковь Владимир Ильич закончил философский факультет Московского университета. Там он изучал и историю философии, и историю религий народов мира. И постепенно пришел в христианскую веру, а потом выбрал для себя профессиональный путь духовной священнической деятельности. В этой работе он обрел свой смысл жизни.

Поиски универсальной формулы

Стал я думать о смысле жизни и идеальном человеке для подражания. Книги листал, библиотеки посещал, по длинным городским улицам в задумчивости бродил. А думы были о том, что российская и мировая история дает множество примеров достойных и умнейших людей.

Именно таким человеком был легендарный великий полководец Александр Македонский. Разве удалось ему совершить свои подвиги и победить персидские полчища, будь он слабым и тупым? До сих пор остается загадкой, как этот древний варвар с позиций современной

культуры сумел мыслить не традиционным для завоевателя желанием покорять народы и территории, а вдохновлялся глобальной идеей объединения народов Запада и Востока.

А разве зря хранят люди всех континентов в своей исторической памяти имя гармоничного и универсального человека Леонардо да Винчи? Хорошее физическое здоровье и свободный ум позволили ему реализовать свои новаторские идеи в технике, науке, архитектуре, живописи. Леонардо принадлежал христианской культуре, тяготел к общерелигиозной универсальной мистике и пантеизму, создал выдающиеся шедевры мирового искусства.

В процессе поиска примеров и идеалов для подражания во мне пробудилась тяга к философским обобщениям и собственным умозаключениям. Я даже картонную папку с тесемками завел, чтобы вкладывать туда бумажные листочки с собственными идеями и умозаключениями. Долгое время не удавалось придумать простую и обобщенную формулу идеального человека. А потом соединил три важных для жизни каждого человека слова и получил искомый результат.

Моя универсальная формула писалась так – «Здоровый, сильный, умный человек ». Долгое время я считал, что ничего лучшего придумать нельзя. А потом стал думать, сравнивать и сомневаться. И пришел к выводу, что не хватает мне ни знаний, ни опыта. И поступил на философский факультет Московского государственного университета. И уже там в процессе учебы создал новую универсальную формулу «Здоровый духовный интегральный человек».

Новая универсальная формула отражает трудно достижимый, но желаемый идеал для людей молодых, и людей пожилых. Этот идеал может

и должен служить важнейшей задачей и даже стратегической целью, воплощающей смысл индивидуального человеческого существования.

Здоровый духовный интегральный человек

Слово «здоровье» понятно и близко каждому человеку. Это состояние его тела и внутренних органов, которое не вызывает никаких болевых ощущений или беспокойств. Тогда мы отмечаем это состояние и говорим, что полностью здоровы. И забываем до момента, когда организм не начнет давать сигналы об опасности.

В результате собственного равнодушия или наследственных проявлений здоровье вызывает беспокойство, создает неприятные переживания или физические боли. Это уже состояние противоположное здоровью, которое мы называем «нездоровьем», отклонениями от нормы, болезнями, патологиями. Понятно, что для всех нас важно сохранение и укрепление здоровья и противодействие всяким болезням и воздействиям внешних вредных факторов.

Понять смысл и содержание понятия «здоровый человек» достаточно просто. Гораздо сложнее понять смысл и содержание понятия «духовный человек». Дело в том, что в нашем русском языке, в науке и религии слово «душа» и «духовность» используются в разных значениях.

В общем случае слово «душа» употребляются в качестве альтернативы терминам «тело», «вещество», «материя». Принято говорить, что человек - это единство тела и души.

В широком смысле слова под душой часто подразумевают разум, чувства, а также сверхразумный мистический орган - божественную душу. Правда, для науки божественная тема не очень популярна. Тем не менее, даже среди устойчивых рационалистов и прагматистов есть тенденция с уважением относиться к идее о Боге.

В словаре великорусского языка Даля В. В. отмечается понимание души в качестве жизненного существа человека, условно воображаемого отдельно от тела. В советском словаре Ушакова Д.Н. душа раскрывается, как человеческое сознание, психический мир человека.

С позиции психологической науки слово «душа» тождественна понятию «психика», которая характерна для человека и животных. Хотя с позиций биологии элементы психики обнаруживаются у растений. А в древних учениях Востока и Запада достаточно подробно описываются духовные и мистические свойства растений, зверей и людей.

Духовная или психическая деятельность базируется на нервной системе и мозге и заключается в формировании чувственных и образных информационных сигналов. У человека принято помимо чувств выделять разум и соответствующие разумные мыслительные логические процессы.

В отличие от науки с с позиций религии «духовный человек» - это человек верующий, чей духовный мир и устремления связаны с мистическим таинственным божественным миром, с верой в Бога. Я сам отношусь к людям верующим и считаю, что современный человек не может обойтись без мистической веры, без подчинения и служения Богу.

А что означает словосочетание «интегральный человек»? В самом простом случае оно означает комплексный многообразный характер и реального, и идеального человека. Уже само объединение тела и души – это и есть отражение процесса интеграции, то есть суммирования, объединения, интегрирования.

Для описания интегрального человека мною используются несколько познавательных моделей: модель под названием «физический человек», модель под названием «энергетический человек», модель под

названием «духовный человек». Более сложной является «комплексная интегральная модель». В ней выделяются семь частей или систем: физическая, биологическая, энергетическая, нервно-психическая, чувственно-эмоциональная, интеллектуальная, мистическая.

Понятно, что указанные мною части или системы не существуют самостоятельно, а образуют сложную взаимосвязанную иерархическую систему, на вершине которой находится мистическая душа. Однако, в процессе жизни конкретного реального человека мистическая душа неотделима от тела, которое играет роль носителя и хранилища этой неуловимой божественной частицы.

В иерархической системе многоуровневого человека каждый вышестоящий уровень может существовать только на базе всех предыдущих нижестоящих уровней. В частности биологический уровень и наши внутренние органы в виде сердца, печени не могут существовать без костно-мышечной конструкции самого низшего физического уровня. Но только самый высокий уровень - духовный - связан с наиболее важными для человека свойствами и способностями к логическому мышлению, программированию внешнего поведения и деятельности, контакту с мистической божественной частью мира.

Моя общественная оздоровительная работа

В девяностые годы после утверждения в России демократии я решил проверить свои теоретические идеи и оздоровительные методы на практике. К тому времени у меня уже сложилась собственная комплексная оздоровительная физическая и духовная система, которая помогала мне укреплять физическое здоровье и развивать чувства, разум и духовные мистические свойства. В советское время я мог только рассказывать о своих идеях и практических методиках близким

знакомым. А теперь появилась возможность передать свои знания и умения более широкому кругу людей.

Я дал объявление в нескольких газетах о поиске единомышленников по здоровому образу жизни и с предложением о проведении оздоровительных занятий. Откликнулось около десяти человек, с которыми мы начали заниматься в зеленой зоне отдыха на Ленинских горах недалеко от Московского государственного университета. Проводили обычные легкоатлетические тренировки, дыхательные йоговские упражнения, китайскую энергетическую гимнастику, включая элементы Ушу и Тай цзицюань. За несколько летних месяцев наша группа разрослась до 30 человек и надо было думать об официальной аренде подходящего помещения.

В то время железная рука Адама Смита и рыночных отношений не успела удушить принцип бесплатного пользования государственными нежилыми помещениями. Нашей группе без всяких юридических договоров на полном человеческом доверии дали возможность абсолютно бесплатно раз в неделю собираться в читальном зале московского сада имени Баумана.

К нам стало приходить много разных людей, которые жаждали быстрых результатов и мистических просветлений. Тогда было время полной свободы, российское население жаждало необыкновенных чудес, толпами бегало на гипнотические сеансы Кашпиоровского и с упоением соединялось с телевизионным экраном во время всероссийской телевизионной передачи «Третий глаз». Я никому не навязывал свои оздоровительные предпочтения или мистические взгляды. Более того, считал важным и полезным, чтобы в конце занятий дать слово и возможность показать свои практические умения представителям даосизма, тантризма, учения «живой этики», движения «New Age».

Несколько лет работал мой добровольный и бесплатный центр физического и духовного развития, который получил название «Образ». Через него прошли несколько тысяч человек. И я очень рад, что удалось свободно и с полной духовной отдачей поработать для оздоровления и духовного просветления освободившихся от коммунистической диктатуры российских граждан.

А потом появились бойкие и наглые коммерсанты, которым очень приглянулся наш антикварный читальный зал в старинном здании, да еще недалеко от центра Москвы. Я мог начать платить администрации Сада Баумана официальные арендные платежи и перейти к системе платной профессиональной работы в качестве официального преподавателя оздоровительных и духовных методик. Но не лежала моя душа получать деньги за духовную работу. Я принял решение закончить свою тренерскую работу и заняться, в основном, преподавательской деятельностью.

Конечно, жалко, что мой «Образ» прекратил существование. Однако, в целом моя многолетняя личная и общественная оздоровительная деятельность дали важный полезный результат. Этот результат состоял в том, что я выработал и проверил на практике комплексную оздоровительную и развивающую систему и методику, которую назвал «Т – Э – Д» (Тело – Энергия – Душа). В чем состоит эта система и методика будет сказано дальше.

Раздел 2 Как укреплять здоровье и сохранять жизнь?

Все мы хотим быть здоровыми, красивыми и счастливыми. И чтобы это здоровье, красота и счастье были долгими и бесплатными приложениями к знаменательному для личной истории факту нашего рождения на белый божий свет.

Как дается человеку жизнь? Да просто так, без личных забот и хлопот, бесплатно и без всяких обязательств. А может неплохо подумать о введении нового обряда, чтобы новый юный человек давал торжественную клятву сохранять данное ему от природы здоровье и не вредить собственной жизни, а также жизни всех окружающих людей, зверей, лесов и полей.

Однако, произнести один раз слова такой клятвы – дело не такое сложное. Гораздо сложнее в течение реальной жизни сохранять и укреплять собственное здоровье – и физическое, и энергетическое, и психическое, и духовное. И делать это не случайным путем, не методом проб и ошибок, а следуя определенной комплексной системе. Именно такую систему я и хочу дальше описать и предложить всем желающим для использования.

Моя оздоровительная система «Т – Э – Д»

Существует достаточно много оздоровительных и развивающих теорий и соответствующих практических форм и методов отечественного российского и зарубежного происхождения. Однако, как правило, они не носят универсального интегрального характера и могут дать хорошие результаты лишь в своих узких и частных направлениях.

Однако, по моему, человек заслуживает большего в силу своей многогранности и универсальности. Поэтому надо заниматься оздоровлением и развитием всех главных частей человека - телесной, энергетической, психической и духовной. В этом важная особенность и отличие моей оздоровительной и развивающей системы «Т – Э – Д», которая означает «Тело - Энергия - Душа».

**Перефразируя известную древнюю поговорку, я утверждаю:
«Здоровому телу - здоровую энергию и здоровый дух!».**

В узком смысле слова под здоровьем понимается хорошее состояние физического тела и гармоническое функционирование

внутренних биологических органов, сердца, легких, печени, почек. В широком смысле слова можно говорить об оздоровлении физическом, биологическом, энергетическом, психическом, духовно-мистическом.

Я достаточно долго изучал и испытывал на себе и своих соратниках российские, восточные и западные оздоровительные системы. И пришел к желательности использовать только такой опыт, который лучше подходит для российского человека, дает реальный практический положительный результат и не требует ежедневной многочасовой работы и изнурительной многолетней практики.

Оздоровление и развитие материальных физических структур следует осуществлять через упражнения по улучшению гибкости тела и укреплению силы мышц. Хорошо развивают материальные телесные структуры человека обычные виды спорта, а также специальные занятия восточными единоборствами.

Теперь несколько слов по поводу энергетического оздоровления. Наша отечественная медицина и профилактика слабо используют энергетические формы оздоровления и развития человека. Однако на востоке хорошо известны приемы пополнения энергии с помощью дыхательных и психических упражнений. В традиционную оздоровительную практику даосизма входят специальные методики энергетических тренировок, позволяющих значительно повысить работоспособность и творческие способности.

Физическое и энергетическое направления важны и необходимы для человека. Но не менее, а даже более важно и необходимо духовное интеллектуальное и мистическое развитие человека, которое также входит в качестве составной части в мою систему «Т - Э - Д».

Особо хочу подчеркнуть, что моя комплексная оздоровительная система не является каким-то новым собственным изобретением. Она

опирается на российский и зарубежный опыт и включает в себя наиболее важные и полезные российские и зарубежные оздоровительные системы. Понятно, что хочу начать со своей собственной страны.

Следовать заветам полководца Суворова

К широко известным историческим фигурам российской истории девятнадцатого века относятся царь Петр Первый и полководец Суворов. После окончания исторического периода средних веков не только на Западе, но и в России стал пользоваться уважением и популярностью здоровый, сильный и умный человек. Инициатором российского обновления и просвещения стал руководитель государства царь Петр, который сам отличался крепким здоровьем, высоким ростом и умением с энтузиазмом и качественно выполнять даже обычную работу кузнеца, плотника, строителя домов и кораблей.

Продолжал дело российского обновления и формирования нового поколения русских здоровых сильных и умных солдат и офицеров дворянин и полководец Александр Суворов. Несмотря на свое дворянство он с уважением относился к простым солдатам, заботился о их здоровье, питании, быте, закалке. Он считал своим долгом подавать всем личный пример сурового и здорового образа жизни.

Из хилого мальчика благодаря силе воли и дисциплине Суворов превратился в закаленного воина, который до старости поражал окружающих своей работоспособностью и любовью к простому природному образу жизни. Суворов прожил долгие по тем временам 70 лет и постоянно совершал длительные пешие походы, любил простой физический труд и спал на необычной для дворян и генералов простой походной солдатской постели.

К сожалению, ни царская власть, ни церковь не оценили должным образом жизнь и подвиги русского патриота и полководца.

В результате умер Александр Суворов в суровой ссылке, но оставил после себя знаменитую книгу - «Науку побеждать». Наверное, не все современные россияне читали эту книгу, но большинство помнит ставшую афоризмом фразу: «Держи ноги в тепле, живот в голоде, а голову - в холоде!».

Максимально использовать «йогу»

Настала пора обратиться к зарубежным оздоровительным системам, среди которых самые древние и комплексные сложились в Древней Индии в виде йоги и Древнем Китае в форме даосизма.

Для простейшего понимания можно сказать, что йога - это комплексная система здорового дыхания, здорового питания, развития пластики тела и психической концентрации. Я с удовольствием и с пользой для укрепления организма несколько лет занимался освоением «хатха-йоги», «раджа-йоги», «динамической йоги». С удовольствием использую отдельные упражнения и позы в своей зарядке и психические методы духовного развития.

Однако надо понимать, что, в конечном счете, это учение направлено не на оздоровление, не на подготовку человека к активной трудовой и семейной жизни. Здесь конечная задача - нейтрализация чувств и разума и развитие высших божественных свойств, которые достигаются в неподвижном медитационном состоянии. Поэтому здесь используются в основном статические позы и нет места динамическим упражнениям.

Эту особенность древней йоги постарался исправить и дополнить индийский философ и мистик двадцатого века Ошо Раджниш. Он разработал методику не статических, а динамических медитаций. Впрочем, учение Ошо можно считать достаточно своеобразным и самостоятельным оздоровительным и мистическим учением.

Китайское оздоровление и естественное поведение

В отличие от индийской йоги китайская даосская оздоровительная система широко использует физические динамические движения и упражнения. В Китае исторически сложились системы оздоровления и школы боевых искусств, использующие формы поведения и движения животных и птиц - обезьяны, тигра, лебедя.

В Китае, по моему мнению, была создана лучшая в мире школа самообороны и боевого искусства без оружия. Всемирно известным центром боевого единоборства стал китайский монастырь Шаолинь. Об этом монастыре и технике китайского боевого искусства написано чрезвычайно много книг и создано много фильмов. Однако освоение техники китайского боевого действия не такое простое дело. Поэтому рекомендую братья за него наиболее жаждущим и подготовленным гражданам, а вот о даосской оздоровительной и духовной системе хочется рассказать подробнее.

В сравнении с йогой идеология и практика даосизма имеет более земную направленность, но она более сложна в своей теоретической, философской и мистической основе. Это связано с традицией китайской мифологии и философии, с отражением сложности и противоречивости мира и отношений между человеком, землей, небом и субстанцией «дао». Также надо учитывать сложность перевода китайского иероглифического письма, где за каждым иероглифом и понятием многослойная многозначность, которая не будет правильно истолкована вне связей со всей древней китайской культурой и историей.

В китайской философии присутствует восточная диалектика, которая в отличие от западного европейского варианта ориентируется не на конфронтацию и борьбу противоположностей, а наоборот, на поиск

их примирения и движения к установлению конечной гармонии. Последователь даосизма должен не готовить из себя активного борца с несправедливостями социальной жизни и противоречивостью земной природы, а находить путь гармонии даже с жестокими стихиями природы и избегать открытой войны с другими людьми, нациями и государствами.

По представлениям древних китайцев, человек, объединяющий темное и светлое, мужское и женское, активное и пассивное, занимает некое срединное положение в мире и призван, как бы, преодолеть его противоречивость. Такое положение определяет и срединный путь человека, его роль посредника: «Передаю, но не творю». Через человека, небесная благодать нисходит на землю и распространяется повсюду. Человек не занимает какое-то особенное место в природе. Он подобен остальным природным объектам и включен в иерархическую систему земля – человек – небо, где место Бога принадлежит таинственному «Дао».

Лучшее поведение для человека - это следование естественному ходу вещей, осуществлять установившуюся естественную трудовую и семейную деятельность без нарушения меры (принцип "у вэй"). Человек тысячами нитей связан с природой, а также с сообществом людей, он как бы растворяется в этом едином целом и не должен противоречить установившимся общественным правилам.

Все в мире находится в пути, в движении и изменении, все постоянно и непостоянно, конечно и бесконечно. Мир - это священный сосуд, которым нельзя манипулировать. Если же кто хочет манипулировать им, уничтожит его. От каждого человека требуется следование традициям простой природной жизни, любые излишества в желаниях или активных действиях обращаются против жизни и здоровья человека.

Дао - это всеобщее начало и всеобщий закон движения и изменения мира. Дао - многообразно и противоречиво, оно высоко и низко, оно велико и мало, оно расширяется и сужается. В силу такой противоречивости обычному человеку не следует брать на себя функции мудреца или богочеловека, отказываться от традиций, заниматься социальной борьбой и реформаторством.

Однако, живой человек не может уподобиться бездействующему камню. Ему приходится работать, создавать детей, платить налоги. Это оправданные традиционные и естественные действия. Другое дело, что не следует обольщаться социальной и городской жизнью. Идеал для даосизма - удаленная от социальной и городской суеты деревенская и отшельническая жизнь.

Понятно, что деревенская и отшельническая жизнь в условиях относительно теплого и мягкого климата Китая создавала прекрасные возможности для круглогодичных физических и оздоровительных занятий на природе. Но реально этим занимались только единицы, а основная масса китайцев занималась тяжелым физическим земледельческим трудом.

Подобно йоге в даосской оздоровительной системе важное место уделяется физическим, дыхательным и психологическим упражнениям и занятиям. Однако здесь очень развита система не статических поз, а динамических движений, которые должны быть гармонизированы с дыханием и энергетическими процессами.

В мистическом течении даосизма сложилась концепция о возможности бессмертия не только для души, но и для тела. Если в Европе средневековые алхимики занимались добыванием золота, то китайские алхимики занимались изготовлением трав и напитков с

добавлением микродоз простых металлов для продления жизни и осуществления идеи бессмертия.

Кроме того, достижение долголетия и бессмертия связывалось с комплексом физических, дыхательных и даже специфических сексуальных упражнений. Только в двадцатом веке в Европе и России стали широко известны методы «любовного дао», благодаря которым семейные пары могут продолжать заниматься интимной жизнью даже в самом преклонном возрасте. И более того, именно интимная жизнь в преклонном возрасте способствует активному и трудоспособному долголетию.

Даосский оздоровительный комплекс

Мне очень нравится простой для освоения даосский оздоровительный комплекс, который занимает не более 15-30 минут и может применяться ежедневно утром до работы или вечером, после работы.

В качестве предварительного инструктажа следует сказать, что все физические упражнения делаются легко и без напряжений, чтобы получать положительные эмоции и удовольствие. Надо направлять внимание и энергию на те части тела, которые будут участвовать в упражнениях. Одновременно надо стимулировать циркулирование энергии «ци», которая существует внутри человека и в природе. В простейшем случае, надо просто поддерживать возникновение и распространение тепла в движущихся руках, ногах и других частях тела.

Начинается комплекс с упражнения для ушей. Большим и указательным пальцами обеих рук промассируйте ушные раковины плавными движениями вверх-вниз. Теплую энергию, возникающую в ушах старайтесь направлять вниз и распределять по всему телу. Массаж

ушных раковин активизирует биологически активные точки, которые связаны со всеми внутренними органами.

Упражнения для носа. Наружной стороной нижней фаланги большого пальца растирайте нос от кончика до переносицы и обратно, пока он не разогреется. Затем двумя указательными пальцами одновременно массируйте нос по бокам от внутренних уголков глаза до ноздрей и обратно.

Упражнения для глаз. Закройте глаза, расслабьтесь. Подушечками больших пальцев проведите едва касаясь по векам от наружных уголков глаз к внутренним. Затем энергично проведите ими по бровям от переносицы к вискам. После этого, не открывая глаз, поведите глазными яблоками вверх-вниз и вправо-влево.

Упражнение для лица. Кончиками всех пальцев проведите сверху вниз по лицу, слегка нажимая, словно умываетесь. Старайтесь излучать энергию из кончиков пальцев и вбирать лицом и распределять по всему телу. Это упражнение снимает напряжение и гармонизирует энергетические потоки, связанные с мозгом.

Упражнение для шеи. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Скрестив пальцы на затылке, поднимите голову и смотрите вверх на потолок. Сцепленными пальцами нажимайте на затылок, стараясь согнуть шею. При этом шею напрягайте, чтобы она сопротивлялась давлению.

Упражнение для плечевых суставов. Сидя на стуле, левой ладонью растирайте круговыми движениями по часовой стрелке правый плечевой сустав. Затем правой ладонью — левый. Это упражнение снимает боли в суставах, улучшает кровообращение и нормализует энергообмен.

Упражнение для коленных суставов. Сидя, массируйте ладонями по часовой стрелке одновременно оба колена. Потом охватите пальцами

коленные чашечки и мягко вращайте их в одну, потом - другую сторону.

Упражнение для мышц тазового дна. Сядьте на стул, положите ладони на колени. При вдохе напрягите мышцы ягодиц и бедер и втягивайте анус (конец прямой кишки). При выдохе расслабьте мышцы.

Упражнения для туловища. Сядьте на стул, положите ногу на ногу и обхватите ладонями верхнее колено (сначала левое). Поворачивайте туловище и одновременно голову вправо-влево. Потом смените положение ног и повторите движения. Вдох - делайте в исходном положении, выдох — при повороте туловища и головы.

Описанные выше упражнения очень просты, не требуют напряжений и могут использоваться для успокоения после работы, снятия нервных напряжений и перехода к дальнейшему отдыху. Смелее проявляйте творческий подход к упражнениям и добавляйте свои собственные движения и упражнения, но при условии получения положительных эмоций и общего улучшения физического и психического состояния.

Какие нужны физические тренировки?

Какие стоит выбрать тренировки и какие отложить для использования в будущем? Самой простой тренировкой можно считать прогулку по комнате или квартире, но лучше - по улице в течение 30-60 минут.

В детстве меня поразила привычка моего соседа по многокомнатной коммунальной квартире ежедневно расхаживать по кухне и коридору, заложив назад руки и подняв вверх гордую голову. Потом я узнал, что он 10 лет провел в сталинских лагерях и все время ходил по тюремной камере. Уголовники несколько раз пытались

его остановить, тяжело избивали, но он не сдался. И в результате сохранил здоровье и долгое время после лагерей работал конструктором на московском машиностроительном заводе.

Помимо самой простой тренировки в виде хождения хочу описать комплекс более полноценной и полезной тренировки, рассчитанный на развитие всех основных частей тела. Мой комплекс физических тренировок не претендует на идеальность. Лучше всего, если каждый подберет для себя наиболее подходящие упражнения, обратив внимания на индивидуальные особенности своего физического состояния

Очевидно, вы обращали внимание на различия во внешнем физическом облике спортсменов. Обычно, профессиональные гимнасты выделяются мощными руками и слабыми ногами, а у бегунов отлично тренированы мышцы ног, но слабые мышцы рук. Для комплексных физических нагрузок требуются упражнения для всех частей тела.

Начнем с упражнения для головы. Это простые вращения головы сперва по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки. Делается сперва небольшое число вращений, потом доводится до 100-200 вращений. Делаются вращения стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, все тело - расслаблено.

Далее - упражнение для рук и плеч. Руки вытягиваются вверх и делаются одновременные вращения руками в одну и другую сторону. Сперва делается небольшое количество вращений в спокойном темпе, потом количество вращений и темп увеличивается до достижения состояния определенной усталости.

Упражнение для рук и всего туловища. Руки вытягиваются вверх, а затем делаются самые широкие вращения туловища вместе с руками в одну и другую сторону. Ноги вместе с тазом остаются неподвижными.

Упражнение для таза и ног. Ноги остаются на ширине плеч, руки опущены. Производятся максимально широкие вращения тазом в одну и другую сторону. Потом к вращению таза подключается вращение согнутых в коленях ног.

Упражнение для ног. Делаются попеременные махи левой, а потом правой ноги до упора вперед, потом - влево и вправо, потом - назад. Голова, шея и туловище должны сохранять прямое вертикальное состояние.

Эти описанные пять упражнений - предварительные и разминочные для всех частей тела. Потом идут силовые упражнения, по возможности с утяжелениями в виде гантелей для рук или обычных тяжелых ботинок для ног.

Самое простое силовое упражнение для рук с гантелями - поднимание гантелей или других тяжестей вверх. В случае отсутствия тяжелых предметов - выполняются статистические жимы руками на стенку или с помощью давления руками по бокам на собственный таз. Поднимание гантелей и статистические жимы делаются до состояния значительной усталости.

Следующее силовое упражнение, которое заставляет работать руки, плечи, мышцы живота - отжимание от стола, стула, пола. Следует делать несколько серий из максимально возможного для вас количества отжиманий.

Силовое упражнение для ног - приседание и вставание. Самый лучший вариант, когда после приседания следует выпрыгивание вертикально вверх.

Силовое упражнение для мышц живота. Из положения лежа на спине производится поднимание выпрямленных вперед ног. Поднимание

и опускание осуществляется в замедленном режиме, чтобы чувствовалось напряжение всех мышц живота.

Следующее силовое упражнение, которое одновременно развивает гибкость спины и позвонков. В системе «хатха-йога» это поза под названием «согнутый лук». Надо лечь на живот, захватить руками нижнюю часть ног и затем подтягивать ноги вверх. При этом тело должно образовать дугу, которая напоминает любимое оружие древних кроманьонцев - мощный лук для выпуска стрел с каменными наконечниками.

Для всех физических упражнений действует общее правило постепенного усиления нагрузок и не доведения себя до очень сильного утомления. После тренировки состояние не должно вызывать крайнего изнеможения, когда хочется упасть и долго не вставать.

Наоборот, результатом физических тренировок должно быть достижение состояния здорового сильного и оптимистического человека. Это прекрасное состояние, когда ощущается прилив физических сил и тебе хочется двигать горы и вместе с ними отрываться от земли и устремляться в небо. Но здесь важно во время остановиться и использовать силы и избыток энергии для созидательных дел и обычной работы. А вот излишки агрессивной энергии лучше трансформировать в спортивные достижения или в гордом одиночестве колотить искусственные изображения или ватные чучела своих врагов или начальников.

Для меня в жизни одним из героев, перед которым я преклоняюсь и восхищаюсь - врач и ученый Николай Михайлович Амосов, который своей жизнью и смертью доказал значение физических тренировок. Родился Николай Михайлович в России в 1913 году, а умер на Украине в 2002 году, не дотянув года до 90 лет.

Судьба посылала ему испытания и болезни, а он отвечал концентрацией воли и усилением интенсивности работы с гантелями и продолжительностью бега. Свой опыт оздоровления и долголетия он изложил в книге «Раздумья о здоровье. Режим ограничений и нагрузок», в которой пишет: **«Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни.»**

Специфика биологического оздоровления

Описанные выше физические тренировки служат оздоровлению и развитию физических свойств и способностей человека. Имеет смысл определить специфику биологической части человека по отношению к материальной вещественной конструкции. Грубо говоря, чем отличается человек в качестве биологического существа от физического материального объекта, например, в виде каменной горы?

Сразу вспоминается пословица, что умный в гору не пойдет, а возьмет и обогнет. При этом наш ум и опыт говорит, что гора за нами не побежит и кушать нас не будет. А вот человеку в качестве биообъекта требуется постоянно двигаться, искать еду в виде других биообъектов, а также поглощать воду и окружающий воздух.

Любой биообъект не может сохранять свое существование без внешней благоприятной среды, без взаимодействия и обмена веществ с этой средой. В природе известны три основных состояния вещества: твердое, жидкое, газообразное. Соответственно существуют три вида обменных процессов, которые реализуются при участии легких, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря. Для здоровья человека важно не только получить необходимые и полезные вещества, но и отдать продукты выделения во внешнюю среду.

Представьте, что ваш автомобиль питается прекрасным и дорогим бензином, но просто засорены каналы выхода газов из цилиндров или оконечные выхлопные трубы. При малых засорах автомобиль только частично потеряет работоспособность. А при серьезных засорах и отклонениях двигатель вообще откажется работать или разрушится.

Что означает нормальное выделительное функционирование организма человека? Прежде всего, правильную обработку поступающих веществ и нормальное работоспособное и незагрязненное состояние внутренних органов и выделительных каналов. Среди внутренних биологических органов, ответственных за выделение веществ, наиболее важная роль принадлежит кишечнику, почкам, мочевому пузырю. Надо поддерживать их нормальное здоровое состояние за счет помощи организму в осуществлении естественных выделительных процедур, за счет специальных тренировок этих органов, за счет специальных очистительных процедур.

Хочу отдельно сказать об очистительных процедурах в отношении внутренних биологических органов - желудка, печени, кишечника, почек, легких, мозга. В оздоровительных практиках йоги и даосизма хорошо разработаны практики чистки легких, желудка, кишечника. Во многих книгах, изданных специалистом по оздоровительному питанию и очищению организма Геннадием Малаховым, активно пропагандируются всевозможные искусственные и сложные чистки организма.

Однако не следует увлекаться специальными и сложными очистительными процедурами вроде чисток печени или чисток крови с помощью специальных электромагнитных методов. Я считаю, что здоровая и нормально функционирующая биологическая система сама себя регулирует и способна к восстановлению даже при значительных отклонениях. Другое дело, что для лечения болезней внутренних

органов специальные очистительные процедуры вполне допустимы. В частности, электромагнитная чистка крови помогает вылечить даже раковые заболевания.

Близка к очистительным процедурам часто используемая техника голодания. Я на себе испытал разные подобные техники, до сих пор практикую очистительное голодание в течение суток каждую неделю. Действительно, такая практика помогает преодолеть страсть к перееданию, помогает избавиться от многих болезней желудочно-кишечного тракта. Действительно, физическое голодание способствует духовному мистическому развитию. Однако нельзя делать из голодания универсальное средство оздоровления, как это рекомендует американский физиотерапевт Поль Брэг в своей книге «Чудо голодания».

Как дышать, что пить и как есть?

Есть зловерное человеческое качество не ценить того, что привычно нам принадлежит. Мы просто и даже пренебрежительно относимся к такому чуду природы, как система дыхания. Никакая техника не смогла пока создать столь многофункциональной конструкции и столь способной к самовосстановлению.

Однако болезни органов дыхания сейчас имеют сильную тенденцию к увеличению и выходят на третье место среди основных болезней, приводящих к смерти. Конечно, главная причина этого - в ухудшении чистоты воздуха, а также рост числа активных курильщиков и пассивных курильщиков, которые вынужденно дышат одним воздухом в помещениях с курильщиками.

Есть еще одна причина - ослабленность легких и неполноценное дыхание. Мы привыкли к неполноценному облегченному "верхнему" дыханию. А что происходит при неполноценном использовании или неправильном функционировании органа? Происходит постепенная

патологическая деформация и орган частично или полностью выходит из строя.

Выход напрашивается сам собой - надо переходить на более полноценное "верхне-нижнее " дыхание, при котором функционируют все части легких. Такой переход возможен через специальные тренировки , дополнительные дыхательные и физические нагрузки . Очень хорошо развивают легкие бег и плавание.

Противоречит ли сказанное известной методике учащенного дыхания доктора Бутейко ? Для общего сведения напоминаю, что советский врач Бутейко получил широкую известность благодаря массовым случаям излечения легочных больных методом учащенного «верхнего» дыхания. Однако сам процесс учащенного дыхания не означает "облегченного ". Кроме того метод Бутейко, имеющий некоторый щадящий характер , дает хорошие результаты для легочных больных, а не для всех активно дышащих граждан. Никто не мешает излечившимся людям дальше использовать полное глубинное дыхание. В любом случае, любому здоровому человеку будет полезно владеть методикой и учащенного и глубокого дыхания.

Теперь перейдем к любимой теме всех обжор мира - питанию. Эту тему любят пообсуждать и посмаковать и за обеденным столом и на экранах телевизора. Сколько тратится сил и времени на выдумывание всяких диет и рецептов для похудения. Хотя здесь достаточно одного главного рецепта: «ЖРАТЬ НАДО МЕНЬШЕ!».

Общие рекомендации по здоровому питанию общеизвестны. Это - разнообразие продуктов, умеренность в их количестве, ограничение жирных продуктов, белого хлеба и макарон, тортов и сладостей. сахара, соли . Некоторые специалисты ратуют за полный запрет употребления многих продуктов , начиная от мяса и молока и заканчивая сахаром и солью.

По моему мнению это некоторый перегиб . Такое возможно в лечебных целях на определенный срок . Любой продукт имеет свои плюсы и минусы. В частности, сейчас в моду вошло ограничение и даже запрет на использование соли. Вспоминают высказывание Поля Брэга, что сахар и соль - это белая смерть. Ничего подобного, многие ядовитые и вредные вещества в небольших дозах оказываются хорошими лекарствами и полезными продуктами. Например, смертельный змеиный яд служит основой для лекарств, а вредные в больших количествах перец и горчица используются в качестве пищевых добавок.

Сейчас массовая реклама пропагандирует пищевые добавки, изготовленные на основе натуральных компонентов и лекарственных растений. Есть среди них достаточно полезные зарубежные средства, но не очень дешевые. Лучше предпочесть простые и дешевые российские добавки типа пшеничных зародышей, ржаных отрубей, морской капусты.

Масса предложений появилось нынче на российском рынке питья. Я бы рекомендовал осторожно относиться и умеренно употреблять сверхмодные зарубежные напитки. В то же время крайне полезны наши отечественные фруктовые и овощные соки, минеральная вода и просто обычная вода.

Без обычной воды нам никак не обойтись. Помню в старом советском фильме была популярная песенка со словами «Даже мухи без воды - и не туды и не сюды». Сейчас даже детские педиатры рекомендуют обычную воду, начиная с самого маленького грудного возраста. Другое дело, что большинство маленьких человечков предпочитают вкусное и универсальное материнское молоко. А уже только потом после шести месяцев своей начальной жизни готовы к более разнообразной диете.

Как известно, человек состоит не столько из костей и мышц, сколько из воды. Поэтому закономерно, что во многих оздоровительных системах рекомендую употреблять не чай или кофе, а обычную простую воду из обычного водопровода. Например, в системе йогов рекомендуют начинать день с питья не менее стакана воды, а затем хранить сосуд с водой рядом с собой и пить, как можно чаще, ориентируясь на здоровые желания самого организма.

Несколько слов по поводу пива и алкоголя. С одной стороны пиво и алкоголь - давняя российская и мировая традиция для отдыха, снятия стресса и временного перехода в иллюзорное состояние пьяного экстаза. Но слишком велик общественный вред от алкоголизма, особенно с учетом специфической российской привычки допиваться до крайнего скотского состояния.

Вывод из этого очень простой - лучше полностью отказаться от пива, вина и водки. Или хотя бы стараться максимально ограничивать свои пивные, винные и водочные привычки. Дело это сложное, но возможное, преодолеть алкоголизм проще, чем курение или рабскую зависимость от тяжелых наркотиков.

Впрочем, красиво пить не запретить, если не хочется долго жить!?

Соучастие в управлении и оздоровлении

Наши внутренние химические и биологические процессы осуществляются по заданным от природы программам. Наше сердце и легкие, желудок и мозг работают в мало зависимом от желаний человека автоматическом режиме. Можно сказать, что внутри нас действует совершенная система управления, регулирования и программирования внутренних физических, химических и биологических процессов.

Можно сравнить эту систему управления с мощным компьютером или системой управления, которая получает информацию по множеству каналов, регулирует и оптимизирует одновременно множество процессов. Понятно, что мы не в состоянии выполнить роль природного компьютера и взять на себя функции управления этих процессов. В отношении этих глубинных невидимых процессов мы можем только выступать в качестве помощника или соуправителя.

Возьмем процесс дыхания. Человек рождается и начинает дышать и делает это до конца своих дней. Заставить организм по своему желанию месяц дышать, а месяц не дышать мы не можем. Однако помочь организму следовать оптимальному режиму дыхания можно. Надо создавать благоприятную воздушную среду, тренировать легкие, проводить очищения легких и не вредить системе дыхания. Надо не только самому не курить, но и избегать курильщиков, уходить из помещений с курильщиками и активно бороться за здоровый образ жизни.

Еще более трудным для человеческого контроля и регулирования является очень важный и необходимый для здоровья процесс сна. Наша целостная жизнь и человеческая биосистема является ритмической и для восстановления здорового нормального состояния нуждается во сне. Часто люди вынуждены сокращать время сна, но для здорового состояния взрослому человеку необходимо 6-8 часов ночного покоя.

К сожалению, не полноценный и ослабленный сон наблюдается у большинства людей. И нужен комплекс восстановительных мер, начиная от создания благоприятной среды и кончая использованием специальных средств. В простейшем случае рекомендуется почитать художественную литературу, полежать в теплой ванне, принять капли валерьянки или пустырника. Можно попробовать электромагнитный прибор «Сон», который создает ритмические успокаивающие электромагнитные волны.

Быть партнером и соуправителем внутренних природных процессов не такое простое дело. Оно требует знания структуры человека и происходящих в этой структуре процессов. Именно поэтому комплексное оздоровление и развитие должно начинаться с теоретического человековедения и изучения основных форм и методов оздоровительно-развивающей деятельности. При случайном подходе или поверхностном отношении здесь трудно ждать положительного результата.

Физическое, биологическое и энергетическое развитие способно предоставить в распоряжение человека широкий диапазон и мощный источник скрытых и обычно неиспользуемых резервов. Для бегунов и спортсменов хорошо известен эффект «второго дыхания». Но такой эффект можно использовать в обычной учебной деятельности, труде, быте. Надо только настроиться на достижение успеха и верить в свои силы.

В какой степени стоит рассчитывать на положительные результаты - зависит от ваших природных способностей и дополнительном развитии этих способностей. Вы можете поставить задачу освоить учебный курс института не за пять лет, а вдвое быстрее за счет интенсивной интеллектуальной деятельности и сокращения сна. Но у каждого человека есть определенный потолок, определенная высота, преодолеть которую на данное время вам не по силам. Значит, надо почувствовать свой предел и не допускать физических и интеллектуальных перегрузок, способных навредить здоровью.

Часто подсознательные энергетические процессы и стихийные эмоции вредят человеку и приводят к жизненным ошибкам. В то же время даже агрессивные энергии и отрицательные эмоции, вовремя переключенные на полезные дела, помогают добиться поразительных результатов. Процесс переключения, а в общем случае - управления

энергиями и эмоциями, достаточно сложен. Но при большом желании и постоянных тренировках можно превратить необузданных лошадей, управляющих нашими энергиями и эмоциями, в более покладистых и дрессированных животных.

А начинать надо с простого изучения и наблюдения за собой, за внутренними ощущениями, за своими желаниями, за движением тепла или холода в теле, за движениями мыслей в голове. Даже анализ содержания снов имеет важное значение в познании самого себя.

Медицинские лекарства и приборы

Для начала следует четко определить свое отношение к официальной медицине, врачам и лекарствам. Для помощи в сложных ситуациях и при тяжелых болезнях медицина, врачи и проверенные лекарства, конечно, необходимы.

Однако здоровому нормальному человеку не обязательно по каждому поводу бежать к врачам, которые в каждом пациенте видят больного и при любом даже мелком заболевании прописывают десяток химических препаратов. Надежда на то, что хоть один из десяти должен помочь.

Моя принципиальная позиция состоит в том, что к любым лекарствам следует относиться очень осторожно, особо избегая химических фармакологических препаратов. Сейчас даже в развитых западных странах осознается факт того, что коммерческая фармакология навязывает людям свои товары и делает из них зависимых от лекарств людей.

Наш организм способен привыкать к определенным дозам профилактических средств и лекарств. Значит, через некоторое время придется увеличивать дозы. Кроме того, организм может выработать

невосприимчивость к определенным лекарствам. А значит, в случае возникновения тяжелой болезни с ней будет трудно бороться с помощью традиционных лекарств, на которые организм уже не реагирует.

Сейчас реклама по радио и телевидению настойчиво соблазняет людей чудесными профилактическими и лекарственными средствами. Почувствовал любое недомогание, проглотил таблетку - и абсолютно здоров. Только при прямом следовании советам рекламы надо глотать эти таблетки десятками. Но это не выход, это не оздоровление.

Медицинские лекарства - это не пустяки. Все они имеют отрицательные побочные действия. В том числе - побочные действия не известные медицине. Одно из самых известных негативных последствий - лекарственная аллергия и заболевания желудочно-кишечного тракта. Введение препаратов через уколы щадит желудок, но негативно воздействует на очистительные органы, куда входят печень, почки, мочевыводящие пути.

Лекарства традиционной медицины имеют давнюю историю, а вот профилактические и лекарственные технические устройства и электрические приборы вошли в нашу жизнь сравнительно недавно. Можно вспомнить ступинаторы, которые помогают поддерживать стопу при плоскостопии, магнитные браслеты, которые призваны улучшать внутреннюю энергетику организма. При лечении расширения вен на ногах можно применять не лекарственные препараты типа «Венал», а магнитные накладки - аппликаторы.

Понятно, что не все новое полезно и безвредно. Надо обязательно изучать и использовать соответствующие инструкции по работе с техническими средствами и приборами. А кроме того следует выбирать только приборы, имеющие официальные разрешения и сертификаты.

В современных аптеках продаются несколько уже давно испробованных приборов типа Невотон, Гамма, МАГ, МИЛТА. Все эти приборы отечественного производства, прошли строгую проверку специалистами Минздрава. Они имеют широкий спектр показаний - от лечения простых ушибов до оказания помощи сердечно-сосудистой системе.

Я считаю, что надо смелее использовать технические средства и приборы. В частности, есть один прибор, за которым - громадное будущее. Речь идет о компьютере. С помощью специальных датчиков и особых программ можно не только осуществлять диагностику здоровья, но и получать общие и конкретные рекомендации по оздоровлению. Понятно, что здесь нужны специальные датчики, программы, исполнительные устройства. Но главное, что процесс уже пошел.

Что главное для здоровья и долголетия?

Что следует считать главным для здоровья человека, для стабильного состояния физической и биологической конструкции и системы? Я считаю полезным и необходимым выделить, в первую очередь, три существенных момента и направления: духовная ориентация, физические тренировки, профилактика болезней.

Конечно, можно заниматься укреплением здоровья в силу того, что это полезно, что это каждому пригодится, что все это поддерживают. Однако достижение наилучших результатов возможно тогда, когда оздоровительная и развивающая деятельность осуществляется осмысленно и связывается с решением важных личных, социальных и даже природных задач. А такой природной задачей, является сохранение данной от природы физического, энергетического и духовного единства по имени - ЧЕЛОВЕК.

Далее следует взять за ориентир то, что именно здоровый и развитый человек способен быть активным и полноценным членом общества и принести наибольшую пользу сообществу людей и собственной родной стране.

Наконец, достижение личных успехов в учебной и трудовой деятельности напрямую связано со здоровьем. Такие успехи будут тем больше, чем на больший период жизни удастся распространить активное работоспособное долголетие.

Вторым главным требованием и направления оздоровления и развития я считаю постоянные физические тренировки и нагрузки. Причем, речь идет о постоянных ежедневных, ежемесячных и ежегодных физических тренировках, которые по времени должны занимать порядка часа времени. Давайте умножим 1 час на 365 дней, а потом на желаемые 100 лет жизни. Получим 36500 часов.

Мне часто говорили, что трудно найти такое большое время. Однако стоит вспомнить или представить количество времени, которое требуется для борьбы с болезнями? А потом представьте, что в результате мнимой экономии вы к 40-50 годам просто потеряете нормальную работоспособность или превратитесь в инвалида! Все знают, что здоровье достаточно трудно сохранить, но легко потерять.

Мне могут возразить и привести примеры людей, которые никогда не занимались спортом или физкультурой, но прожили долгую здоровую жизнь. Действительно, есть люди с хорошими запасами прочности и долголетия. Но именно физические тренировки и физические нагрузки способны еще более улучшить жизнь таких людей, а кроме того увеличить продолжительность жизни.

Я знаю, что многие женщины, занятые воспитанием детей, не очень любят физкультуру. Но они занимаются этой физкультурой во

вполне достаточном объеме, когда занимаются бытовой работой, обслуживанием детей и взрослых членов семьи. Однако, после расставания с детьми у женщин теряется привычный образ жизни и привычные нагрузки. В результате они чувствуют психический дискомфорт, успокаивают себя лежанием у телевизора и вкусной едой. А потом становятся постоянными посетителями врачей, от которых требуют возвращения здоровья и красоты.

Хочу привести в пример жизнь и рекомендации энтузиаста здорового образа жизни - американца Поля Брэга. В условиях богатой Америки и национальной проблемы переедания Поль Брэг пропагандировал искусство голодания, дополненное физической активностью, занятиями спортом и спортивными играми. Любимым отдыхом известного американца был туризм, альпинизм и виндсерфинг. Он и закончил жизнь во время активного отдыха на берегу океана в возрасте 95 лет, сражаясь на маленькой серфинговой доске с большими океанскими волнами.

Поддержание здорового образа жизни - это и есть главное средство профилактики болезней. Однако есть дополнительные профилактические меры, которые связаны, прежде всего, с наиболее опасными заболеваниями. Давайте затронем эту тему подробнее.

Главные смертельные болезни

Нет идеальных людей, но есть большое количество болезней, среди которых надо в первую очередь помнить о смертельно опасных заболеваниях. Поэтому забота о здоровье должна сопровождаться профилактикой основных и опасных болезней, которые приводят к смерти.

В числе главных следует назвать заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, а также злокачественные образования.

Без особых обращений к медицинским рекомендациям надо сразу сказать о лучшем лекарстве от сердечных проблем. Это здоровый образ жизни и физические нагрузки. Даже для людей с шунтированием сердечных сосудов и искусственным сердцем показано оздоровление в виде постепенно увеличивающихся прогулок и легких физических упражнений.

Я еще раз приведу пример академика Николая Михайловича Амосова. За 16 лет до смерти ему вставили электростимулятор сердца, за 6 лет до смерти ему сделали операцию с заменой сердечного клапана. Другой бы человек сдался и превратился в постоянно лежащее растение, но Амосов из числа героических борцов, он каждый день шел на бой за жизнь и против смерти. Он восстанавливал свои занятия физкультурой и бегал, бегал и бегал. Работал, работал и работал.

Профилактика системы дыхания прекрасно осуществляется за счет дыхательных тренировок. Но дыхание хорошо тренируется с помощью бега, а особенно в ходе занятий плаванием. Известно, что самые большие и мощные легкие у профессиональных пловцов и они способны прогонять объемы воздуха в 5-10 раз больше, чем обычные люди.

Хочется сделать предостережение, что физические нагрузки, которые требуются спортсменам для чемпионских званий - опасны для здоровья и жизни. Основное правило физических тренировок для оздоровления - постепенное увеличение, но только до того уровня, который вы дальше сможете поддерживать в течение всей оставшейся жизни. Отдельные вынужденные или плановые перерывы возможны, но дальше надо продолжать тренироваться, дышать и работать. «Здоровье без работы - это крылья без полета» - изречение можно записать с моим именем, фамилией и даже - отчеством.

Теперь пришла пора остановиться на трудной и грустной теме. Я имею в виду то, злокачественные раковые образования не имеют понятных причин возникновения и развития. Принципиальную возможность онкологических осложнений несут молекулы и клетки любого человека. Но здоровых и тренированных людей раковые болезни посещают гораздо реже, чем хилых и слабых. Злокачественные опухоли желудочно-кишечного тракта в несколько раз реже у тех, кто не предаётся лени и обжорством, кто не пренебрегает простыми правилами здорового питания и очищения организма. Наконец, абсолютно доказан повышенный риск раковых заболеваний у курильщиков. Проблема в том, что бросить курить - это личный подвиг и крупная победа над своими слабостями. Но не все способны на подвиги и победы.

Следует сказать, что официальная медицина научилась лечить только некоторые виды злокачественных образований, например раковые заболевания кожи. При отдельных раковых заболеваниях помогает химическая терапия и лазерное облучение. Скажу о специфической методике иранского врача Ферейдуна Батмангелиджа. Он рекомендует для оздоровления пить много воды с небольшим количеством соли. Доказано, что эта методика выполняет профилактическую онкологическую функцию.

Есть масса примеров отважных героев, которые боролись с тяжелым онкологическим недугом самостоятельно и побеждали. К ним относится российский народный оздоровитель и целитель Порфирий Иванов, который сам излечился от рака с помощью холода, обливанием холодной водой, хождением босиком по снегу. А потом природа дала ему силы помогать онкологическим и другим больным. И он вылечил десятки, если не сотни простых людей с помощью собственной целительной энергии и божественной поддержки.

Безопасность в условиях опасностей

Профилактика болезней должна сопровождаться противодействием опасностям, которые подстерегают нас на каждом шагу. Самые смертельные опасности связаны с транспортными авариями, бытовыми несчастными случаями и действиями хулиганов и бандитов.

По разным и не очень точным статистическим данным Министерства здравоохранения и Федеральной службы государственной статистики около 30 тысяч россиян ежегодно погибают в результате аварий на автомобильных дорогах, железных дорогах и в воздухе. Около 20 тысяч граждан гибнет в результате бытовых несчастных случаев. Это простое отравление алкоголем или наркотиками, пищевые отравления и смертельные травмы в результате падений с высоты. Как ни странно, но гораздо меньше намеренных криминальных убийств - по разным данным примерно 10 тысяч человек в год становятся жертвами хулиганов и бандитов.

Неточность в общих цифрах связана с использованием разных методик, неопределенностью причин исчезновения людей, которых признают без вести пропавшими. То ли их убили, то ли они сами покончили с собой, то ли они решили резко изменить образ жизни и по примеру Одиссея сбежать на двадцать лет от жены и детей, а заодно - и от алиментов.

В настоящее время в школах и институтах изучается учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности». На самом деле - это полезный предмет, имеющий важное практическое значение. Поэтому повторять изложенные там азы безопасности и противодействия опасностям нет смысла. Сделаю только несколько рекомендаций.

Какое может противодействие транспортным опасностям? Да очень простое - надо соблюдать правила дорожного движения, пользоваться подземными переходами и не перебегать в неположенных местах, где не редки случаи появления пьяных водителей. А уж в случае собственного нетрезвого состояния - обходи за километр автомобили и милицию.

К сожалению, значительная часть бытовых несчастий связана с детьми. А здесь выход понятный - надо обучать детей правильному безопасному поведению и не оставлять их без присмотра. Особенно важно беречь их от падений с высоты, от ожогов с горячими жидкостями, от опасных игр с огнем.

От хулиганов и бандитов защититься трудно. Однако иметь и уметь пользоваться защитными средствами крайне полезно. А еще лучше защищать себя головой, избегая опасных связей, конфликтных отношений и обходя стороной шумные пьяные компании.

Я сам занимался бизнесом в криминальные девяностые годы, несколько раз попадал в тяжелые и опасные ситуации. Предпочитал не проявлять вредную для здоровья храбрость, а платить отступные деньги бандитам и рэкетирам. Иногда вынужден был переходить на режим особой осторожности или полной подпольной жизни по примеру лидера большевиков и коммунистов Ленина, который любил отдыхать на конспиративных квартирах или в лесных шалашах.

В жизни человека подстерегает масса крупных и мелких опасностей. Нет никаких гарантий, что избежав крупных неприятностей во время длительного зарубежного автомобильного путешествия, вы не пострадаете у стен собственного дома от падающего горшка, который сдуло порывом ветра с открытого окна соседней квартиры на верхнем этаже. Но наличие случайностей не отменяет закономерностей. Доверяя

своей счастливой судьбе и помощи высших духовных сил, нельзя пренебрегать соблюдением простых и обязательных правил жизненной безопасности. **«На судьбу надейся, но правила безопасности - соблюдай!».**

Раздел 3 Как получать энергию и использовать магию?

Для всех очевидно различие физических и духовных свойств и структуры человека. Физические свойства и структура проявляется в форме определенной пространственной конструкции и измеряется линейкой или рулеткой. Духовную структуру нельзя измерить, но она проявляется в форме мыслей, знаний, верований. А как увидеть, понять и измерять человеческую энергию?

К сожалению, у людей нет органов восприятия энергии во всех существующих формах. Мы чувствуем воздействие ударившего нас камня, который вылетел из горы при взрыве находившегося в горе вулкана. Мы чувствуем тепловое облучение солнца, когда загорает или даже сгораем на пляже. Однако мы не видим и никак не ощущаем постоянно пронизывающий нас поток электромагнитных волн или космических альфа, бета и гамма частиц.

Имеет смысл разобраться с разными видами энергии, чем они отличаются, откуда берутся, как проявляются. А главное, важно разобраться, как энергию накапливать и как использовать?

Энергия человека и энергия природы

В толковом словаре В.И. Даля под энергией понимается постоянство, стойкость, выдержка. А энергичный человек - это человек действия, человек с сильной волей.

В толковом словаре Д.Н Ушакова энергия определяется в качестве меры движения материи или способности совершать работу. То есть понятие раскрывается в русле физических идей и теорий.

Большой энциклопедический словарь описывает различные виды и формы физической энергии: механическую форму, тепловую, электрическую, ядерную, гравитационную. При этом подчеркивается, что энергия связывает воедино все явления природы.

С моей точки зрения энергия - это составная часть природы, которая предназначена совершать действия и исполнять существующие природные правила и законы, поддерживать постоянство материальных состояний и обеспечивать изменения материальных форм. Энергия проявляется в виде движения, активности и изменений физических и биологических объектов, включая биологическую и духовную жизнь человека. При этом принято говорить о внутренней и внешней энергии, потенциальной и актуальной.

Обычно материя, энергия и информация синтезированы и интегрированы в единый комплекс, который существует и функционирует именно за счет единства и взаимодействия всех трех своих частей. Любой материальный вещественный объект имеет определенный запас внутренней потенциальной энергии. Аналогично любая информация обладает внутренней потенциальной энергией и способна трансформироваться в энергию и материю.

Информация в природе - это просто безматериальная идея или модель для материальных объектов или всего материального мира. Но для реализации идеи нужна реальная сила или энергия, которая заставит информацию превратиться в материальный объект. Другими словами энергия - это определенная необходимая

третья субстанция природного мира. В некотором образном смысле информация - это управитель, начальник, энергия - исполнитель, слуга и грубая сила начальника, материя - объект управления, изначальная форма, которую надо привести в задаваемую начальством конечную реальную форму.

В отношении человека можно говорить, что его тело и все внутренние биологические процессы приводятся в движение энергетической системой, которая в свою очередь управляется информационной психической и духовной системой. Однако установить точные границы между телом, энергией и душой очень трудно, слишком сильна между ними взаимосвязь и взаимопроникновение.

Также как существует обмен веществ между человеческим организмом и средой, так же существует невидимый энергообмен. Без такого обмена, без приема внешних энергетических воздействий, без передачи внешней среде собственной энергии нельзя сохранить здоровье человека и даже жизнь. Представьте, что прекратился прием энергии от нашего главного светила - солнца. Это означает гибель всего живого на земле, включая человека.

Среди энергетических отношений надо различать необходимые и полезные, а с другой стороны – вредные. Впрочем, есть энергетические воздействия, которые нельзя назвать ни вредными, ни полезными. Во всяком случае, у нас просто нет точных данных об их полезности или вредности. Например, до нас доходят слабые волны электрического света далеких звезд. Но энергия этого света не имеет для нас существенного значения.

Какие лучи нас облучают?

Для человека крайне важное значение имеет энергетическое силовое воздействие магнитного и гравитационного поля земли. Эта

постоянно притягивающая к себе все человеческие органы и клетки сила создает элемент жизненной устойчивости и служит основой для координации движений. Но главное состоит в том, что гравитационная энергия удерживает человека и другие предметы на поверхности земли и создает необходимые условия для устойчивой жизни всей земной живой и неживой природы.

Одно время считалось, что человеческий организм не способен существовать вне земли в условиях невесомости. Однако реальные космические полеты и долгосрочное пребывание людей за пределами влияния земной силы тяготения опровергли это мнение. Однако в проектах создания крупных космических центров для длительного пребывания людей вне земли предполагается наличие искусственной гравитации.

Для жизни и здоровья людей фундаментальное значение имеет тепло, которое дает солнце. Однако в ходе исторического развития дополнительно к природному теплу человеческая цивилизация научилась обогреваться и пользоваться искусственными источниками энергии. Речь идет о кострах и печках, о тепловых и атомных станциях, которые обогревают наши дома и обеспечивают энергией наши заводы.

Человечество существует более миллиона лет. Но только в течение последних ста лет появились и распространились в массовых масштабах электрические и электромагнитные технические устройства, которые оказывают заметное влияние на жизнь и здоровье людей. В частности, негативное влияние на качество зрения оказывает излучение электронных телевизоров и мониторов компьютеров. Гораздо меньший вредный эффект оказывают жидкокристаллические мониторы. Кроме того, есть общая рекомендация для сохранения зрения, которая связана с увеличением расстояния от глаз до экрана телевизора или монитора.

В течение последних ста лет существования человеческой цивилизации были созданы приборы, регистрирующие радиоактивные лучи и мощное энергетическое облучение в виде альфа, бета и гамма частиц. На организм каждого человека ежеминутно обрушиваются потоки невидимых лучей и микрочастиц, начиная от легких свободных электронов и кончая тяжелыми ядрами атомов.

Наибольшее количество энергии передают человеку коротковолновые излучения, а еще большее - потоки микрочастиц. Каждую секунду в нашем организме происходит сотни тысяч проникновений и столкновений внутренних атомов и молекул с внешними микрочастицами. Заметное воздействие на организм оказывают радиоактивные элементы земли и технических устройств. Среди таких элементов надо назвать уран, радий, радон, а также изотоп калия, который содержится в обычном и крайне необходимом для любого организма калии. Хотим мы того или нет, но мы существуем в качестве объекта для внешнего облучения. Одновременно сам человек - это маленький атомный реактор, который излучает во внешнюю среду очень малые дозы радиоактивного излучения.

Такая ситуация требует постоянного контроля, особенно при путешествиях или перемены места жительства. Такой контроль постоянно ведут практичные американцы и японцы, которые носят с собой дозиметры для измерения величин радиоактивности воздуха, воды или пищевых продуктов. Чуть только радиоактивность достигает опасных величин - дозиметр издает предупреждающие световые и звуковые сигналы. А раз предупрежден, значит, вооружен информацией о необходимости применять меры защиты в соответствии с существующими правилами и рекомендациями.

Главные источники энергии

В первую очередь, внутри человека следует назвать три главных источника энергии, которые относительно достоверно исследованы наукой. Эти источники связаны с существованием и функционированием биологической системы питания, психической системы и гормональной системы.

Самый простой и обычный путь пополнения энергии - обычное питание. Здесь мы имеем дело с физическими и химическими процессами переработки продуктов питания, сжиганием продуктов питания с участием кислорода, который поступает из внешней среды через легкие.

Известно, что наибольшую энергетическую отдачу дает мясная и рыбная пища, поэтому для живущих в холодном и очень холодном климате людей эта пища крайне необходима. Наименьшую энергетическую ценность имеет растительная пища, которая наиболее оптимальна для живущих в жарком климате людей.

Нужно сказать об отсутствии простой зависимости между количеством продуктов питания, количеством образуемой энергии, работоспособностью и здоровьем человека. Попробуйте проверить собственную энергию и работоспособность за обедом, постепенно увеличивая массу съеденных продуктов. Оказывается, после некоторого предела у человека вместо роста сил и работоспособности возникает потеря сил и работоспособности. По этому поводу хочу сделать краткое обобщение: «Всякому человеку хочется кушать, но не всякое кушание помогает работать».

Существуют старинные и современные легенды о героях и святых людях, которые могут обходиться без питания. В древних легендах рассказывалось о святых отшельниках, которые долгие годы жили в одиночестве без всякой пищи. Очень интересный современный

пропагандист духовного развития человека Александр Ключев высказывает идею о принципиальной возможности существования людей будущего без физической пищи за счет поглощения энергии солнца.

Разумеется, за счет полного отказа от физической деятельности, за счет переключения психики и души на полностью духовную жизнь, за счет специальных дыхательных упражнений и мистических медитаций можно добиться минимизации затрат грубой энергии из системы питания. Однако полный отказ от приема хотя бы небольшого количества еды неизбежно приводит к постепенному угасанию биологических функций организма и смерти физического тела.

Помимо энергии питания следует сказать о психической энергии, источником которой служит человеческая нервная система, включая мозг. Происхождение психической энергии следует связывать не с питанием, а с движением атомов и клеток во внешних и внутренних электромагнитных полях самого человека и внешнем магнитном поле планеты земля. В результате, в атомно-клеточных переходах и каналах появляются импульсы и биотоки, которые управляют процессами формирования и использования психической энергии.

Психическая энергия находит проявление в форме актуальных или потенциальных сил. Желание, воля, чувство, внимание, стремление - примеры актуальных сил в личности. Предрасположенность, склонность, тенденция, установка - примеры потенциальных сил человека.

Пополнение психической энергии осуществляется в русле общего процесса восстановления нервно-психических способностей человека. Здесь следует отметить полезную роль периодического отдыха в процессе работы, а также - роль сна. Именно здоровый полноценный сон в наибольшей степени восстанавливает организм и пополняет резервы психической энергии.

Однако крайне важную роль в пополнении и усилении психической энергии играет активная позиция самого человека, сила его желаний и стремлений, вера в успех и правоту своей деятельности и всей жизни. Из научной и художественной литературы нам известны примеры людей неиссякаемой жизненной силы и негибкой воли. Из истории раннего христианства известно о том, как мистическая божественная вера помогала верующим выдержать нечеловеческие пытки и стойко вынести мучительную смерть.

Есть еще один особый вид и источник энергии - гормональный. Местонахождение этой энергии - железы внутренней и внешней секреции. Известно, что к таким железам относятся гипофиз, щитовидка, половые органы. Наиболее известно существование и влияние на жизнь и здоровье человека половой или любовно-эротической энергии. Человек может длительное время не получать никакой пищи, но не терять способности к сексуальным действиям, способности оплодотворения и создания новых людей.

Любовная энергия относится к тонким энергиям, регулирование и управление которой со стороны человека представляет серьезную проблему. С одной стороны известно, что вдохновляемые любовью романтические личности совершают великие подвиги. Например, герой индийского эпоса царевич Рама ради любви к прекрасной Сите преодолевает дремучие леса и непроходимые болота, побеждает полчище злобных и кровожадных врагов и освобождает свою возлюбленную из плена демона Ракшаса. Правда, позже преодолевает любовную болезнь и отдает приказ сжечь свою прекрасную оскверненную демоном Ситу на жарком костре, а пепел развеять по ветру.

Классической научной теорией, которая достаточно полно показала важность гормональной эротической энергии, был фрейдистский психоанализ. Именно в психоанализе подсознательная эротическая

энергия - либидо - объявлена главным источником и мотивом человеческой деятельности. Именно с трансформацией и сублимацией эротической энергии связывается успешность политической, коммерческой или художественной деятельности у многих известных мировой истории личностей.

Для примера, напомним о жизни нашего гениального соотечественника Владимира Ильича Ленина, который всю свою жизнь посвятил политической деятельности и воплощению идей построения социализма и коммунизма в России и других странах. А вот в сфере личных отношений и семейной жизни успехов у вождя российской пролетарской революции было очень мало, брак с Надеждой Константиновной Крупской был заключен по политическим мотивам, детей никаких не было. Скорее всего, здесь можно видеть классический пример подтверждения фрейдовской теории о сублимации.

Значит ли это, что для лучшего достижения поставленных жизненных целей надо отказаться от любви, семьи, секса? Наверное, в каких-то исключительных случаях это возможно. Например, в современной России некоторые разочаровавшиеся в обычной светской жизни молодые люди уходят в христианские монастыри и посвящают всю оставшуюся жизнь служению Богу. Однако, для большинства людей более приемлем обычный семейный образ жизни.

Энергосистема автомобиля и человека

Давайте сравним энергосистему человека и современного автомобиля. В любой энергосистеме выделяются главные части или органы - производители энергии, средства и каналы передачи энергии и конечные потребляющие структуры.

В начале, в автомобиле известный горючий продукт - бензин - поступает в цилиндры сгорания многоцилиндрового двигателя. Здесь

бензин сжигается, а за счет сжигания двигается кривошипно-шатунный механизм, который передает движение ближайшим потребителям энергии - карданному валу и колесам.

У человека продукты питания поступают в желудочно-кишечный тракт, обрабатываются, а затем сжигаются в клетках при участии кислорода. Полученная "грубая" тепловая энергия дальше преобразуется в колебания и сокращения микроорганов тканей и мышц. А они в свою очередь помогают совершать необходимые движения и действия рук, ног и прочих частей тела.

Мы можем рассматривать человеческую биоэнергосистему с позиций теплотехники, где важнейшая задача состоит в поиске путей повышения эффективности и коэффициента полезного действия тепловых двигателей систем. Достигается это с помощью подбора качественного топлива, улучшения процесса его сжигания, сокращения промежуточных потерь и бесполезных затрат энергии. Например, при передвижении человек тратит больше энергии не на внешнюю деятельность, а на внутренние процессы обработки и удаления излишних продуктов питания.

В автомобиле, как и в человеке, помимо "грубой" тепловой системы действует "тонкая" энергосистема на основе электрической автомобильной сети. Производитель местной энергии - генератор с вращающимся ротором создает электричество, которое по проводам передается к основным потребителям - свечам зажигания искр в цилиндрах. Кроме того, электричество обеспечивает работу звукового сигнала, фар и контрольных приборов.

У человека основным производителем "тонкой" электроэнергии является атомно-клеточная конструкция. Вместо сети проводов существует нервная сеть. А потребителями являются те органы, которым надо передать

управляющие сигналы на включение и программные сигналы о порядке дальнейшей деятельности.

Производимая в человеке энергия расходуется не только для труда, но для создания и поддержания биоэнергетического поля. По измерениям этого поля можно судить о состоянии здоровья организма, включая состояние приближения смерти. Известно, что часть биополя в виде свечения вокруг контуров тела с помощью особой фототехники фиксируется на фотопленке. Полученная картинка - "аура" - имеет диагностическое значение и может служить основой для принятия мер по восстановлению здоровья или ремонту организма.

«Берегите здоровье человека и автомобиля, пусть они дружат и помогают друг другу»!

Каковы правила энергетической эксплуатации?

Термин «эксплуатация» связан с правилами работы и обслуживания технических устройств и систем. Но его можно использовать и применять к человеку. Тем более, что в технике наработаны хорошие и полезные правила, которые не грех использовать при обслуживании материальной конструкции и энергетической системы человека.

Рассмотрим некоторые правила эксплуатации данной нам от природы энергосистемы. Обычно технические правила начинаются с мер безопасности или информации о тех вещах, которых делать недопустимо во избежание полной поломки. В частности, в отношении нашей энергосистемы нельзя допускать двух противоположных и крайних вещей.

Во-первых, нельзя допускать запредельных перегрузок. Например, длительное время работать на износ, не делая необходимых перерывов, не уделяя времени отдыху и восстановлению. Но нельзя

допускать и полной незагрузки человеческой системы, постепенно приводящей к потере работоспособности, уходу жизненных сил, а порой и к психическому помешательству.

В российской художественной литературе есть хороший и поучительный пример литературного героя дворянина Обломова, который основную часть жизни проводит лежа на диване. Если в начале он еще способен на небольшие выходы из дома, то потом превращается в прикованного к постели больного человека.

Достаточно просты и понятны правила теплоэксплуатации организма. Наилучшей природно-воздушной средой для человека по теплу является та, которая имеет величину обычной комнатной температуры в районе двадцати градусов по Цельсию. При холодной воздушной среде организму приходится вырабатывать дополнительную энергию для самообогрева и осуществления других внутренних процессов. Однако при жаркой воздушной среде организму приходится тратить энергию на жарозащиту. В частности, включаются механизмы учащения дыхания, усиления газообмена и потоотделения.

Для большей части России характерна суровая и долгая зима. Поэтому россиянам необходимо активно пополнять в холодное время дефицит тепла, в частности за счет использования электрообогревателей, хорошо укрывающей одежды и специальных разогревающих процедур в виде посещения бани с парилкой.

Тема согревания и пополнения энергии в холодных природных условиях достаточно проста. Более сложны и даже противоречивы правила в отношении психической энергии. Дело в том, что в психике мы имеем дело с положительной и отрицательной энергией, положительными и отрицательными эмоциями. Поэтому положительную

энергию и положительные эмоции следует пополнять, а все отрицательное надо глушить и не пускать?

Не тут то было, отрицательная энергия и отрицательные эмоции могут играть крайне полезную роль. Например, человек в благодушном состоянии часто не в состоянии достигнуть желаемого результата в борьбе с собственными недостатками. А вот в состоянии злости и негодования можно сделать гораздо большее.

Тем не менее накопление излишней отрицательной и психической энергии может привести к вредным для здоровья последствиям или агрессивному поведению. Самый простой выход - физические тренировки, занятие спортом или простым физическим трудом. Очень полезно осуществлять выплески эмоций и психической энергии с помощью занятий художественным творчеством - музыкой, танцем, театром. Кроме того, есть специальные энергетические тренировки, которые служат регулированию энергетических процессов.

Самым общим правилом в сфере энергоэксплуатации следует назвать необходимость одновременно и гармонично заниматься и пополнением и расходом энергии. Нельзя сосредоточиться только на накоплении сил и гордиться своими достижениями. Без постоянного и регулярного расходования энергии не будет и эффективного пополнения.

Возьмем простой пример с питанием. Нельзя сосредоточиться только на регулярной калорийной еде и не расходовать полученные калории. Без расходования в ходе работы или физических тренировок мы приходим к полной дисгармонии организма и чрезмерному ожирению.

Общим правилом энергоэксплуатации также надо назвать необходимость оптимально и рационально строить процесс расходования энергии, не допуская неоправданных излишеств. Например, не надо в

зимнее холодное время щеголять в легкой одежде, чтобы потом долго согреваться. Не надо тратить психическую энергию и эмоции на трудовые или семейные конфликты, которых можно избежать.

Все слышали о нежелательности контактов с энергетическими вампирами, которые стараются провоцировать окружающих на психические срывы и негативные выплески. Гораздо лучше общаться с антивампирами, которых надо еще найти, но они есть. Это дарящие положительную энергию и положительные эмоции оптимистические люди, которые сами получают удовольствие от своей работы и жизни и готовы другим передавать свои положительные чувства и радость.

Наконец, надо сказать о необходимости берегающего отношения к своему здоровью и энергии для людей пожилого возраста. Нагрузки и расходы энергии, которые были доступны в молодом и зрелом возрасте могут оказаться перегрузками, когда вам за шестьдесят лет. Но это не означает отказа от активной физической, трудовой и энергетической деятельности. Если вы не будете стремиться достигнуть максимума возможного для вашего возраста - вы будете болеть и медленно умирать.

Специальные энергетические тренировки

Обычно энергетические тренировки лучше объединять с физическими, дыхательными и психическими упражнениями. Начинать надо с простых процедур, с получения и развития простых тепловых ощущений в руках от внешних источников, например, от свечи, от газовой горелки, от электрообогревателя.

Потом надо научиться вызывать и развивать тепловые ощущения и процессы внутри организма. Например, надо психически чувственно и мысленно вызывать тепловые ощущения и представления в руках или

ногах, а потом трансформировать эту энергию в центр тела в район солнечного сплетения.

Здесь хочу сделать личное отступление по поводу личных тренировок. До сих пор я провожу в дороге или дома психические аутогенные тренировки с вызыванием тяжести и тепла в теле с последующей концентрацией в солнечном сплетении. Несколько месяцев я занимался под руководством хорошего тренера китайской гимнастикой и энергетическими тренировками. Но мне не удалось достичь хорошей концентрации энергии в том месте, где находится главный энергетический центр с позиций китайских традиций - в районе пупка и даже на несколько сантиметров впереди собственного пупка.

Думаю, это отступление поможет пониманию того, что у разных людей могут быть свои индивидуальные особенности. И без особых причин не надо отказываться от своих индивидуальных форм оздоровительных и развивающих тренировок. Однако нет эффективных способов определения таких особенностей, кроме практических занятий. Поэтому хочу описать несколько комплексных практических упражнений.

Набор энергии через дыхание. Человек стоит или сидит, при этом руки ли ноги не скрещиваются между собой. Правой рукой зажимается правая ноздря и через левую осуществляется медленный вдох, по времени как можно более долгий, затем задержка дыхания на 5-10 секунд, а затем плавный и медленный выдох. Данное упражнение помогает в наборе энергией, особенно когда более сложные упражнения сделать невозможно, а усталость достаточно сильна.

Получение энергии от солнца. Лучше делать это при безоблачном небе, но вполне реально зарядиться и при солнце, закрытом облаками, ведь его энергия проходит даже сквозь тучи. Встаньте лицом к солнцу и

вытяните перед собой руки ладонями вперед. Закройте глаза. Ощутите тепло на своих ладонях, представляя себе, как лучи солнца входят в ваши руки, поднимаются по плечам, затем проходят внутрь тела и постепенно наполняют все тело изнутри золотистым свечением. Делайте это до тех пор, пока в ладонях не появится покалывание, а в теле не почувствуете приятное тепло. Мысленно или вслух поблагодарите солнце за то, что оно дарит вам энергию и жизненную силу.

Получение энергии от деревьев-доноров. Надо только знать, что не все деревья являются донорами - есть среди них и вампиры, но не потому, что они такие злые и плохие, а потому, что обладают свойством, к примеру, оттягивать у нас болезненную, нездоровую энергетику, но при этом способны пополнить нас свежей здоровой энергией. Поэтому для пополнения энергией надо выбирать деревья-доноры. К числу самых энергетически сильных деревьев, у которых можно получать подпитку, относятся дуб, сосна, акация, клен, береза, рябина.

Выберите дерево, которое вам понравится. Это очень важно - свериться по своим ощущениям: хочется ли вам вступить в контакт именно с этим деревом? Можно обнять дерево и прижаться к нему всем телом, можно прислониться к нему спиной, можно просто приложить к стволу ладони. Мысленно попросите дерево о помощи и откройте свои каналы для приема энергии, а потом вбирайте своим телом, чувствами и мыслями живые токи и волны дерева.

Перемещение энергии по телу. Желательно провести предварительное разогревание тела с помощью простых физических движений рук и ног. Потом следует проводить соединение и разъединение ладоней рук и перемещать тепло между руками. Потом - проводить плавные движения руками и перемещать тепло и энергию от одной ладони через все тело к другой ладони.

Направление энергии в землю. После освоения перемещения энергии по своему телу можно направлять перемещаемую энергию в землю. Это желательно делать через ладони рук или перемещать энергию в ноги, а потом из ног следует двигать энергию в землю. Кроме того, исходящие из тела излишки энергии следует захватывать ладонями рук и с напряжением бросать отдельными большими тяжелыми и теплыми порциями в направлении земли.

Энергетические выбросы и удары. Такие упражнения используют в восточных единоборствах. Для начала надо концентрировать энергию внутри тела, а затем вместе с выбросом руки или ноги направлять энергию по ходу движения руки или ноги. Дальше следует проводить удары руками и ногами по мягким или твердым предметам и сопровождать удары выбросами энергии. Если есть возможность, то следует проводить регулярные совместные тренировки с реальными партнерами с обменом физическими и энергетическими ударами.

Понятно, что специальными упражнениями тема использования энергии не исчерпывается. Главное направление использования энергии - это вся человеческая трудовая и бытовая жизнь, а также жизнь духовная и мистическая. А эта духовная и мистическая жизнь связана со своей особой духовной формой энергии.

Что знали древние китайцы и индийцы?

Жившие задолго до нас древние люди не знали об электромагнитных волнах или радиоактивных процессах, но они знали о связи человека с природой и космосом. Они умели хранить и пополнять так необходимую для здоровья и успешной деятельности энергию. Они старались не воевать с природными силами жары или холода, ветра или дождя. Они старались приспособиться к окружающей среде и достичь гармонических отношений с природой.

В древних восточных мистических и оздоровительных учениях важное место принадлежит энергии, которая в Китае обозначалась иероглифом «ци», а в Индии передавалась понятием «прана». Развитое энергетическое учение характерно для китайского учения даосизма, оздоровительной системы цигун и китайской народной медицины. В частности, в китайской народной медицине упоминается пять основных видов энергий - защитная, питательная, прародительская, духовная, патогенная.

Защитная энергия - образуется из питания, течет к кишечнику, заполняет тело по сухожильно-мышечным меридианам. Она циркулирует по поверхности всего кожного покрова, регулирует открытие и закрытие кожных пор, функцию потовых желез, чувствительность и т.п. Следовательно, она ответственна за регулирующую систему, дающую возможность организму находиться в состоянии постоянного равновесия в условиях изменяющейся окружающей среды.

Кроме того, защитная энергия проникает в глубины, где она достигает полых и плотных органов, а также циркулирует в особых меридианах и проникает непосредственно в головной и спинной мозг. В тех случаях, когда организм ослаблен, или внешнее воздействие очень сильное, защитная энергия не в состоянии исполнить свою роль, в результате чего патогенная энергия проникает в тело и развивается болезнь. Защитная энергия стремится ограничить действие патогенной энергии местным поверхностным поражением.

Нарушения поверхностной энергии приводят к изменениям, субъективно воспринимаемым в виде боли. Ее проекция на коже позволяет определить зону поражения. В норме циркуляция поверхностной энергии не отражается в сознании, однако при поражении внешней патогенной энергией зона становится болезненной.

Питательная энергия по происхождению также связана с едой. Это чистая энергия, которая берет начало в желудке, течет к легким, оттуда по основным меридианам заполняет все тело. Эта энергия определяет функциональный потенциал внутренних органов, которые она питает, позволяя регенерировать и функционировать. Постоянный уровень этой энергии поддерживается за счет резервов, находящихся во вдыхаемом через легкие воздухе и в пище, ассимилируемой в желудке и тонком кишечнике.

Прародительская энергия - это определенное количество энергии, находящейся в организме с момента рождения. Ее истощение проявляется в виде феноменов старения и смерти. Прародительская энергия циркулирует в чудесных меридианах и берет начало в почках, проходит либо в сердце, либо в почки и циркулирует в большом круге циркуляции энергии.

Когда внешняя патогенная энергия воздействует на здоровый организм, то в первую очередь поражается защитная энергия, охраняющая общую энергию организма. Однако если атакующая энергия очень агрессивна, а энергия организма слаба, то болезнь стремится проникнуть в более глубокие отделы тела. В этом случае эстафету защиты организма принимает прародительская энергия. Оба вида энергии стремятся бороться с патологическими изменениями и препятствовать поражению внутренних органов. Такие ситуации характеризуются очень сложной симптоматикой.

Духовная энергия возникает уже при половом соединении - при соединении клеток родителей и растет при развитии плода. После рождения постоянно поддерживается чистой энергией питания. Духовная энергия поддерживает очень тесные взаимоотношения с сердцем, которое укрывает духовную энергию. Удержать духовную энергию - значит удержать жизнь, потерять ее - равнозначно наступлению смерти.

Патогенные энергии существуют вне человека и внутри человека и оказывают негативное влияние на состояние и развитие человека. Появление таких энергий связано со стихиями и энергиями холода, ветра, тепла, огня, влажности, сухости. Холод соответствует зиме. Ветер соответствует весне. Тепло соответствует лету. Огонь соответствует лету. Влажность - концу лета. Сухость соответствует осени.

Огонь или жар в китайской медицине означает тепло наивысшей степени. Поэтому патогенный огонь вызывает исключительно тяжелые болезни за счет разрушения органических жидкостей. Основные клинические проявления: сильная лихорадка, боли в сердце, полидипсия, ангина, покраснение глаз, быстрый пульс. Извращенный огонь может быть причиной абсцесса или карбункула и некоторых форм депрессивных состояний.

Мне хочется подчеркнуть, что уже в древнем мире хорошо осознавали громадное значение энергетических процессов и взаимосвязь этих процессов в человеке и в природе. При этом, особо выделялась прародительская энергия, которая дается человеку от рождения.

Что такое энергия рождения?

В отношении природы и человека наша наука занимается исследованием так называемой «грубой энергии», к которой, частности, относится энергия питания. Однако, есть и другая - «тонкая энергия».

Начальную «тонкую» энергию человек получает не от питания, а от природы и исполнителей воли божественной природы - родителей. Выполняя природную эволюционную программу, мужчина и женщина объединяют свои микрочастицы - клетки. Новая объединенная женско-мужская микрочастица обладает качественно новым свойством и качественно новой энергией или силой жизни нового человеческого существа.

Материальный и энергетический процесс рождения человека возможен в силу того, что в информационном природном мире существует определенный информационный комплекс - идея или модель человека. Желание людей к созданию нового человека - это не просто произвольный процесс, а отражение заложенной от природы в людей информационной программы размножения. Эта природная программа создает энергетический порыв людей, который реализует объединение материальных физических клеток с конкретной природной информационной моделью, которая называется - мистическая душа.

Эта душа после зарождения нового человека определяет процесс развития маленького зародыша во взрослого человека. Она содержит всю информацию о безграничном природном мире, о механизмах функционирования всех частей человеческого организма, о процессе старения материальных человеческих форм и переходе от материального в информационное духовное состояние.

При этом такая физическая материальная микрочастица получает энергию и информацию не только от родителей, но и от природы - от мистического божественного информационного и энергетического мира. В момент создания нового человека происходит процесс объединения информации от конкретных родителей и информации от мистического божественного мира. Это и есть процесс внедрения мистической души, которую можно связывать и с переселением душ других умерших людей и внедрением информационной и энергетической частицы общего мистического природного мира.

Местонахождение мистической души следует искать в глубинах человеческой микроструктуры - на уровне молекул и атомов. Человеческая душа связана с внешним природным миром и одновременно проявляется в духовной психической деятельности в форме инстинктов, чувств и разума. Научными исследованиями замечены

факты изменения массы тела умершего человека и электромагнитного поля в момент смерти. Вероятно, это и есть фиксация ухода энерго-информационного комплекса из тела умершего человека. Можно предположить, что аналогичный энерго-информационный комплекс увеличивает массу тела женщины в начальный момент оплодотворения.

Я думаю, что энергия рождения - это одновременно и «тонкая энергия жизни», которая питает фундаментальный инстинкт безопасности и сохранения собственного существования. По мере приближения к пожилому возрасту запас этой энергии уменьшается и человек уже не столь активно готов бороться за сохранение своего здоровья и своего существования. А к моменту естественной смерти эти запасы и вовсе приближаются к нулевой отметке, человек теряет силы и умирает.

Физическая и духовная энергия

Я считаю, что наша наука в виде физики или химии имеет упрощенную и устаревшую энергетическую концепцию, которая сводит главную причину возникновения энергии к сгоранию или распаду вещества. До настоящего времени продолжает претендовать на истинность теория термодинамики, важнейшим выводом которой является положение о неизбежном уменьшении энергии в любой замкнутой системе. Это положение физики применяют к вселенной и говорят о разбегании галактик и движении энергии в сторону уменьшения. Но физики не могут обосновать причины рождения звезд и появления живой материи.

Возникает вопрос о том, возможны ли во вселенной процессы увеличения энергии и уменьшения энтропии в качестве меры дезорганизации и дезинтеграции замкнутых систем и вселенной в целом?

Физики говорят, что у них нет данных о возможности увеличения энергии во вселенной и уменьшении энтропии. Тем не менее, сомнения в окончательной истинности современной физической теории высказывают многие ученые и философы. Например, попытка построения альтернативной энергетической концепции дана в научной работе Львова «Что такое энергия?», которую можно найти в Интернете.

Физики делают свои выводы из изучения природы и материи в форме неживых объектов. Термодинамика основывается на абстрактных моделях энергетических процессов, где нет места процессам уменьшения энтропии и рождения новых звезд или биологических объектов. С позиций физики и термодинамики во всем мире действует злобедная энтропия, которая заставляет все материальные объекты разрушаться, а человека - лениться, спать и умирать. С этих позиций вообще необъяснимо, как в природе возможно развитие, совершенствование, а в человеческом мире - прогресс цивилизации, рост энерговооруженности, скачкообразные революционные изменения в знаниях и умениях людей.

А все дело в том, что наука видит и изучает, в основном, материальный физический мир. Ей мало доступен мир информационный, духовный, мистический. А именно отсюда исходит главная сила и энергия творения, сохранения и развития всего природного мира и человеческой цивилизации, в частности. Именно по мистическим причинам и воле божьей загораются звезды и рождаются люди. И никакая энтропия этому помешать не в состоянии.

Изучающие живую природу ученые говорят об эволюционном процессе, который связан с переходом от простых к более сложным видам биосистем. Значит, энтропия в таком случае уменьшается. А откуда берется энергия? Есть гипотезы о возникновении энергии из информационной духовной части вселенной. Но эта гипотеза пока

больше опирается на мистические и религиозные представления, чем на научные данные.

Я целиком поддерживаю религиозную мистическую концепцию, которая говорит о существовании духовного божественного мира, который одновременно обладает мистической энергией. Все известные нам созидательные процессы в природе в виде рождения звезд или людей исходят и подчиняются мистической божественной силе или Богу.

Бог, или мистическая божественная субстанция имеет многообразные свойства и проявления. Она необходимо использует энергию для выполнения задач продолжающегося творения мира в громадной и бесконечной вселенной. Этот процесс пока не доступен нашему рациональному познанию и нашей науке, которая имеет дело только с малой частью великого Космоса.

А вот для религии существование особой божественной энергии не подлежит сомнению. Для христианской теологии и идеологии характерно сближение понятия энергии с Богом. «Силы или энергии, в которых Бог проявляет себя вовне, это – Сам Бог». Эта цитата приведена из «Очерков мистического богословия восточной церкви», которые написаны известным религиозным философом и теологом В. Н. Лосским.

Можно предполагать, что мистическая божественная энергия существует, прежде всего, в потенциальном виде. Тогда она составляет неразрывное единство с обладателем или носителем энергетических свойств - субстанцией, называемой Богом. А для божественного созидания и реализации управленческих задач требуется актуальная энергия. Но одновременно требуется генеральный план и программа созидания и управления всем громадным земным и космическим миром.

Возникает необходимость от рассмотрения энергии перейти к более детальному рассмотрению самой главной и начальной причины существования энергии и всего материального мира. Речь идет о Творце и Управителе вселенной, о котором молчит наука, но говорит религия. Конечно, разные религии говорят о мистической божественной сфере по-разному. Но это просто означает показ разных дорог к Богу или другим божествам политеистических религий, куда относятся и наши славянские боги: Сварог, Ярило, Дажьбог.

Наши отношения с мистическим божественным миром носят не только теоретический, но и практический характер. Мы находимся под воздействием божественных управляющих сигналов и божественной энергии. Я считаю, что можно и нужно учиться познавать эти сигналы и соответственно строить свою личную и общественную деятельность. Можно и нужно учиться получать и пользоваться божественной энергией. И двигаться в этом направлении надо интегральным путем со многими дорогами - дорогой науки, дорогой религии, дорогой мистики и магии.

Мистический мир духов и богов

Как говорит история человеческой культуры, было время, когда не было ни науки, ни религии. Но была реальная практическая жизнь, была примитивная техника в виде палок и примитивная магия, которая позволяла задобрить злых духов и призвать на помощь добрых духов, чтобы добиться успеха в охоте или рыболовстве.

Во многих достаточно серьезных религиоведческих исследованиях и трудах сообщается, что к начальным мистическим и религиозным формам общественной культуры следует отнести анимизм и тотемизм. В частности, у американских индейцев отдельные племена поклонялись определенному объекту - тотему, с которым по преданию имелась

давняя родственная связь. Одновременно, им был свойственен анимизм, который проявлялся в вере в добрых и злых духов, а также в одушевленность всех окружающих людей объектов природы.

Описанные зачатки религиозных верований существуют не только в книгах ученых, но и в реальной жизни отсталых современных племен и малых народов, оказавшихся вдали от развития общечеловеческой цивилизации. До настоящего времени отдельные элементы первобытных мистических традиций сохранились среди современных австралийских бушменов, туземцев острова Новая Гвинея, пигмеев Центральной Африки, среди части населения российской Чукотки, которые сохраняют кочевой образ жизни и занимаются традиционным оленеводством.

После исторического перехода от первобытных племенных образований к государственным формам наблюдается формирование религиозного политеизма, то есть веры во множество богов. Типичным примером служит одна из самых древних государственных цивилизаций - Древний Египет эпохи фараонов.

Наиболее популярным богом был Ра, олицетворяющий солнце, с главной рекой Египта - Нилом - связан бог Хапи, производительные силы природы олицетворял бог Осирис. Древние египтяне считали, что боги создали и подарили земной мир людям. В благодарность необходимо приносить жертвоприношения, строить святилища, совершать ритуальные обряды и песнопения.

В известной всему миру высоким развитием духовной культуры Древней Индии сформировалась утонченная и многообразная, интегральная по содержанию национальная религия, известная сперва, как - брахманизм, потом - индуизм. До сих пор основная часть миллиардного населения современной Индии остается верна этому

древнему вероучению. Несколько месяцев я жил в индийском штате Гоа недалеко от маленького индуистского храма и наблюдал, как местные жители от подростков до стариков ежедневно посещали этот храм и совершали религиозные обряды.

В индуизме уникальным образом сочетается многобожие с единобожием, вера в единого абстрактного Бога и обожествление всей Природы. Главным и высшим безличностным Богом и вездесущим космическим духом считается Брахман, который одаривает каждого земного жителя духовной частицей своей божественности под названием Атман. Более близко к земле находятся боги Вишну, Шива и Кришна, которые имеют конкретную материальную оболочку и могут принимать участие в процессах жизни людей. В эпохальном литературном памятнике Древней Индии под названием «Махабхарата» упоминается о том, как бог Кришна обучал индийцев боевому искусству.

Важнейшим учением и верой индуизма является «реинкарнация», согласно которой человеческие души подвержены многократным перерождениям. Одновременно весь материальный космический мир по воле Брахмана также проходит последовательные циклы развития, разрушения и возрождения.

Оккультизм, наука и религия

Есть множество людей, которые живут спокойно, дышат равномерно и не мучаются по поводу загадок окружающего мира и тайных энергетических и мистических процессов и явлений. Их мало волнует, чем ясновидение отличается от спиритизма, а колдовство от магии.

Сфера магии, колдовства, оккультизма - сложная, проблемная и опасная сфера. Сюда нельзя входить из простого любопытства без предварительного знакомства с правилами магического и оккультного поведения. Это также недопустимо, как неопытному человеку сесть за руль автомобиля без получения предварительных знаний и практических навыков.

Я не считаю себя большим знатоком в магии и оккультизме, но хочу сформулировать наиболее важное, как мне кажется, правило. Оно заключается в совершении любых действий на основе уже сформировавшейся мистической веры в нашего главного управителя человеческой и природной жизни - Бога. Он наш высший начальник и помощник во всех делах, включая дела трудные и опасные.

А без опасных дел и дорог жить не очень интересно. Нельзя жить рядом с лесом и не ходить туда из-за страшных волков. Нельзя жить рядом с мистическим оккультным миром и только дрожать из-за козней злых бесов и происков сатаны. Вспомним народную поговорку о том, что не так страшен сатана, как его малюют. Поэтому давайте спокойно приоткроем оккультные двери и посмотрим, что там есть хорошего или плохого, полезного или вредного.

Начнем с определения, которое дает всезнающая и достаточно объективная международная энциклопедия «Wikipedia». А она говорит, что «оккультизм» происходит от латинского слова «occultus» - тайный, сокровенный - и означает название мистических учений, признающих существование скрытых сил в человеке и космосе, а также утверждающих существование скрытых связей человека с нематериальным потусторонним миром. «Учение оккультизма о всеобщих скрытых связях явлений и о человеке как микрокосмосе повлияло на становление наблюдательных и экспериментальных методов в науке (итальянская натурфилософия эпохи Возрождения и др)».

К оккультизму относят астрологию, нумерологию, хиромантию, ясновидение, спиритизм, теософию, телепатию, гипноз, целительство, колдовство, магию. Ревнивые представители чистой науки и традиционной религии спешат объявить оккультизмом все новые, непонятные и загадочные явления, с которыми приходится сталкиваться современным людям в их практической деятельности. В частности, речь идет о всех видах экстрасенсорного восприятия и энергетического воздействия на окружающие объекты.

Связь оккультизма с наукой позволяет иногда использовать термин - «оккультные науки». Но представители чистой классической науки такое родство не очень приветствуют, хотя, бывает - приглядываются и прислушиваются. В первую очередь, это относится к антропологам, психологам, исследователям паранормальных и загадочных явлений.

А вот представители традиционных религий к оккультизму относятся крайне отрицательно и даже враждебно. Это объясняется тем, что повышение интереса ко всяким таинственным и загадочным явлениям приводит к снижению интереса к старой религии. А разве надо профессиональным священнослужителям терять своих приверженцев и свой авторитет в обществе. Поэтому в бой против оккультизма идут самые весомые и тяжелые аргументы, включая обвинения в духовном разврате, подрыве психического здоровья, совершении культовых сатанинских преступлений.

«Секты и лжеучения, восточная мистика и астрология, магия, кодирование, гипноз, а также широкомасштабный разврат, в который вовлечено все общество от мала до велика, преследует одну и ту же цель - ослабить и расшатать внутреннюю структуру личности, уравнять между собой правду и неправду, веру в Бога и поклонение сатане.»

Неправда ли, очень громко сказано? Будто канонада мощного колокольного звона обрушивается на всех нас, простых российских граждан, от мала до велика вовлеченных в «широкомасштабный разврат»! А создателем этого «колокольного звона» является один из самых известных апологетов «чистого» православия диакон Андрей Вячеславович Кураев. Использованная цитата - из книги А. В. Кураева «Оккультизм в православии».

Примечательно, что в разврате оккультизма А. В. Кураев обвиняет многих известных священнослужителей русской православной церкви. Искрами негодования опалены имена трагически погибшего священника Александра Меня, заведующего отдела катехизации Московской патриархии игумена Иоанна. Здесь использован простой и эффективный способ идейной борьбы и массовой драки: «Бей своих, чтобы чужие боялись».

Бить, конечно, можно и своих и чужих, но от оккультизма, магии и мистики православию и христианству в целом откреститься никак не возможно. Достаточно почитать в библии раздел «Деяния святых апостолов». А там рассказывается, как после смерти Иисуса Христа святые апостолы ходили по разным странам и проповедовали новую веру. А в подтверждение своей правоты творили чудеса и исцеляли больных мистическим магическим способом.

А разве не близок магическим ритуальным действиям древних религий исламский кровавый ритуал, связанный с жертвоприношением животных? Причем, шариат допускает такие жертвоприношения не только на ежегодном празднике Курбан - байрам, но и по желанию верующих в течение всего года. Смысл этого действия связан с представлениями о том, что души принесенных в жертву животных помогут верующему быстрее попасть в рай.

В сравнении с подобными кровавыми ритуалами - магические и спиритические действия оккультистов выглядят просто невинными детскими забавами. Но главное состоит в том, что оккультное и магическое освоение мира расширяет и наше мировоззрение и возможности практической деятельности. Человек способен открыть в себе неизвестные ранее свойства и научиться магическим и мистическим способом добиваться успеха в своей жизни и деятельности.

Как общаться с духами?

Как сообщают оккультисты и спиритисты, на территории духов обитают добрые, не очень добрые и даже злобные бестелесные существа. Здесь же можно встретить души земных людей, животных и птиц.

Не только люди интересуются потусторонним миром, но и некоторые духи проявляют интерес к земным людям и даже пользуются их энергией. Более того, наши земные вампиры выполняют только роль первичной станции по откачиванию сил на земле, чтобы передать эти силы настоящим вампирам. Они хоть и бестелесные, но нуждаются в энергии и могут воплощаться в тонкие материальные формы.

Помимо вампиров и злобных демонов есть также духи добрые и общительные, которые сами приходят к людям. Часто это бывает в снах, но есть и другие возможности. Например, некоторым оккультистам с раскрытыми особыми способностями слышатся голоса, которые дают советы или зовут совершить те или иные действия. Иногда общение может происходить через каких-то посредников в виде других людей или в виде особых предметов - стекол, зеркал, огня.

В мире духов есть своя иерархия на низших ступенях которой размещаются не очень успешные и умные существа, которых иногда называют бесами. Дело в том, что они на серьезные и полезные дела

не очень способны, поэтому забавляются всякими детскими и шутками. Любят они пошутить и подурочить земных людей, для чего посылают им импульсы энергии и желаний совершения бессмысленных и глупых действий. Отсюда, вероятно, произошло выражение «тешить беса», что означает совершать всякие глупости, не умно шутить и дурачиться.

Духи проявляются самопроизвольно или в результате особых призывов, заклинаний, процедур или обрядов. Понятно, что у самого человека должны присутствовать соответствующие мистические магические свойства и способности вызывания духов и умения осуществлять такой контакт. Понятно, что нужна серьезная и длительная учеба и практика, желательно под руководством опытного мага.

В качестве мистической практики, которая способна вывести на контакт с духами можно указать «духовные упражнения» основателя ордена иезуитов Игнатия Лойолы. Он проводил длительные голодания, духовные очищения, медитационные молитвенные процедуры и погружался в состояния, близкие «шаманскому трансу». В таком состоянии он вызывал духи ангелов и часто общался с духом матери Иисуса Христа - девы Марии.

Представители христианства рассказывают о различных формах проявления духов. Например, в «Православном учении о бесах и бесновании» сообщается, что «духи могут физически или химически взаимодействовать с предметами, веществами, телами, живыми существами - например, воспламенять, убивать, исцелять, переносить из одного места в другое, создавать шум, мрак, свет, аромат (или зловоние, если это бесы)».

В истории христианской церкви описываются случаи вселения злых бесов в человека. Особо популярна эта тема была в средневековый период борьбы инквизиции с еретиками, мистиками,

магами и колдунами. Когда неугодного инквизиции человека сурово пытали, то он кричал и извивался. Это был повод объявить такого обвиняемого «бесноватым» и предать казни в виде сожжения на костре.

В католичестве до сих пор существует традиция изгнания бесов из больного человека. Эта духовная магическая операция называется «экзорцизм». За эту операцию берутся особо опытные католические священнослужители, которые проходят специальное обучение. При этом считается, что бес или сам дьявол может выйти из тела больного и вселиться в самого специалиста по «изгнанию дьявола».

Каково мое отношение к бесам и их начальнику сатане? А отношение простое и спокойное. Наш материальный и духовный мир полон тайн и загадок, полон добрых и злых людей, полон добрых и злых духов. Да действительно, среди злых людей есть и очень злые, садисты, маньяки, убийцы и детоубийцы. Мы ведь научились жить и выживать в этом жестоком и опасном земном мире. Значит, надо учиться и уметь выживать в условиях опасностей со стороны темных духовных существ и сатанинских сил. А для этого и надо иметь знания о мире духов и формах взаимодействия с этими духами.

Магия белая и магия черная

Для теоретического и практического освоения оккультизма требуется сделать предварительное введение. Есть иерархическая форма и принцип соединения материи с территорией духов и территорией богов. Такое соединение образует единую конструкцию наподобие трехэтажного дома.

Но есть другая форма и принцип соединения материи с другими нематериальными объектами и структурами. Речь идет о глубоком взаимопроникновении объектов и структур друг в друга. С таким принципом связана так называемая «астральная территория», которую

кратко называют «астрал». Что это такое - это мир особой «тонкой материи», близкой одновременно и энергии и информации. Здесь существуют особые энергоинформационные объекты, или - существа.

Происходящие в астральном мире процессы способны отражаться в материальном мире и даже влиять на жизнь земных людей. Существуют тайные магические процедуры, позволяющие магу влиять на процессы астрального мира или даже проникать в астральный мир и уже оттуда воздействовать на людей. Впрочем, такие способности характерны для тайной, эзотерической, высшей магии, забираться в дебри которой я не собираюсь. Просто потому, что это дело не для меня.

Тем не менее, хочу сообщить более простые вещи об этой области оккультизма. Как известно, магия происходит от греческого слова «mageia» - волшебство. «Магия – таинственная способность уметь воздействовать на вещи и людей, даже на духов и демонов... Разновидности магических действий связаны с разными сторонами жизнедеятельности людей: деловая магия, способствующая успеху в делах, любовная магия, способствующая успеху в любви, лечебная магия, или магия «белая», вредоносная магия причинения вреда здоровью или жизни людей - «черная».»

В принципе, любой человек способен оказывать психическое или энергетическое влияние на других людей. А у некоторых личностей есть особые магические способности оказывать практическое воздействие на поведение других личностей и даже на внешнюю среду их жизни. У большинства такие способности достаточно слабы или никак не развиты. А многие просто ничего об этом не знают. Но большинство слышали о заклинаниях и оберегающих человеческое здоровье амулетах.

В классической магическом учении упоминаются три главных формы и метода магических действий: произнесение заклинаний, совершение символических и ритуальных действий, использование особых материальных предметов, например, амулетов и талисманов.

Впрочем, эти три формы следует считать самыми простыми и формальными умениями. Настоящий маг должен уметь использовать гадательные технологии, определять зоны плотных или темных энергосущностей с помощью биолокации, различать свойства ауры - энергетического свечения вокруг человека, воздействовать своей энергией на других людей, развивать дальновидение, которое предполагает получение мысленной информации об невидимых простых зрением объектах или событиях.

Наше центральное телевидение периодически сообщало о людях с особыми экстрасенсорными способностями. В передачах «Битва экстрасенсов» демонстрировались особые умения наших энергоцелителей, ясновидцев и оккультистов. В том числе, можно было узнать о различных видах полезного использования экстрасенсорных способностей и дальновидения. Кстати, часть выступающих на телевидении экстрасенсов - это профессиональные специалисты, работающие в специальных милицейских подразделениях и помогающие милиции в поимке преступников.

А теперь придется сказать о жуликах и мошенниках, которые выкачивают деньги из доверчивых граждан за якобы настоящие магические услуги. По информации Российской ассоциации магов и колдунов за последние годы только несколько сот человек из десяти тысяч получили официальные сертификаты, подтверждающие профессиональное качество их работы и коммерческой платной деятельности.

В девяностые годы в России широкую известность получил маг и колдун Юрий Лонго, который брался воскрешать покойников и переводить часы на Спасской башне Московского кремля. Потом после его скоропостижной смерти выяснилось, что большинство его громких магических свершений - хорошо подготовленные иллюзионные трюки. А заявления о передвижении часов на Спасской башне - это просто громкий рекламный ход.

При разговоре о людях, которые работают под магов и колдунов надо учитывать простые правила рыночной экономики. В частности, спрос всегда рождает предложение. Тысячи лет власти многих стран борются с алкоголизмом, но продолжает существовать алкогольный бизнес по причине наличия спроса. Поэтому, пока будет спрос на примитивные магические услуги - будет существовать примитивный магический бизнес.

В девяностых годах я занимался собственным бизнесом и арендовал помещение в районе московского метро «Проспект Мира». Рядом со мной открылся магический салон, число посетителей которого за несколько месяцев значительно превысило количество моих заказчиков. Оказалось, что этот салон создали несколько безработных артистов, которые раньше о магии никаких представлений не имели. Зато хорошо научились создавать видимость спасения от злой порчи, приворотов неверных супругов и заворотов денежных потоков в собственные карманы.

К любой дающей известность или деньги деятельности присасываются жулики, люди случайные, люди корыстные. Есть они и в политике, и в бизнесе, и в науке, и в религии. Понятно, что нельзя из-за мошенников ставить крест на всей магии и заявлять о ее скоропостижной смерти. Нельзя также слишком легкомысленно относиться к возможностям вредоносной магии. Например, мне известны

примеры, когда недобрые экстрасенсы и маги причиняли значительный вред здоровью самых незащищенных людей - маленьких детей. Многие родители знают, что младенцев первых месяцев жизни лучше беречь от чужих глаз и возить на прогулки в закрытых детских колясках.

Я не раскрою никаких секретов, если скажу, что люди добрые будут использовать свои особые магические способности и умения в добрых делах, а люди плохие - будут совершать вредные и даже преступные дела. Кроме того, есть трудности работы с магической энергией и мистическими силами, они могут выйти из под контроля и превратиться в выпущенного на свободу злобного джина из огромной бутылки. Поэтому магия добрая и белая может обернуться злой и черной и навредить здоровью и жизни окружающих людей.

В то же время, возможности причинения вреда со стороны некоторых «черных магов» «черных колдунов» не надо преувеличивать. Здесь гораздо больше сказок и легенд, чем реальных фактов и событий. Если бы возможности таких повелителей темных энергий были достаточно большие, то не надо было совершать физических убийств крупных политических лидеров вроде президента США Джона Кеннеди или руководителя индийского государства Индиры Ганди. Достаточно собрать группу падких до денег и скандально прославившихся специалистов магических салонов и колдовских организаций.

Что же касается магии доброй и полезной, то она может использоваться в самых простых и важных сферах человеческой жизни - в труде и творчестве, в учебной деятельности, воспитании детей.

О светлых перспективах позитивной магии писал в фундаментальном труде «Смысл творчества» христианский философ Николай Александрович Бердяев:

«Нужно будет прислушиваться к жизни природы, интуитивно-любовно в нее вникать. Корыстная темная магия хотя и признавала духов природы, но была отчуждена от жизни природы, хотела внешней над ней власти и не сильна была творить в природе. Светлая магия грядущей мировой эпохи, для которой оживет природа, будет творческим общением человека с природой, властью человека над природой через соединение в любви. Скрытые, оккультные силы человека, потенциально всегда ему присущие, но подавленные грехом, должны раскрыться, выявиться и направиться на творчество в природе».

Магия и энергия труда и творчества

Есть давно забытые, но крайне ценные эзотерические знания мистиков и мыслителей древнего мира. О них мы узнаем из чудом сохранившихся литературных, мифологических и религиозных текстов древних египтян, древних шумеров, древних индийцев.

Из них можно узнать о том, что люди уже давно владели искусством и умениями добиваться полезных результатов в своей трудовой деятельности с помощью магии. Собираясь на охоту, первобытные охотники совершали ритуальные обрядовые действия в форме хождения вокруг костра и исполнения простых коллективных заклинаний. А потом рисовали изображение мамонта на земле или стене пещеры и втыкали в него копыя в знак завершения магического ритуала.

Что нам мешает использовать магию в современной индивидуальной и коллективной трудовой деятельности? В принципе, ничего не мешает, кроме отсутствия таких современных традиций и соответствующих знаний о трудовой магии. Так давайте вместе создавать новые традиции и добиваться новых трудовых успехов.

Предлагаю очень простые, но полезные рекомендации в этом направлении.

Перед началом индивидуальной работы надо не торопиться бросаться за дела, а провести «магическую подготовку». Следует сесть на рабочий стул или кресло, расслабить тело, выпрямить голову и позвоночник и провести небольшую медитационную энергетическую настройку. Надо сосредоточиться на спокойном ритмическом дыхании и устремить чувства и мысли на соединении с окружающим воздухом и окружающей природной энергией. При вдохе - втягивать в себя через голову эту энергию, а при выдохе перемещать и закреплять ее в своем теле в районе солнечного сплетения.

Затем, в качестве заклинаний надо произнести несколько раз, обязательно вслух, простые стандартные фразы: «Я приступаю к работе. Я пробуждаю трудовые и творческие силы. Помогите мне, светлый дух труда и творчества». После чего следует поднять вверх руки и повторять заклинания с обращением к небесному пространству обитания духов.

Для привлечения духа надо совершить ритуальное действие в виде зажигания свечи или хотя бы зажигалки. А потом следует совершить жертвоприношение и сжечь в огне небольшую заранее приготовленную цветную красивую бумагу. Будет крайне неуважительно сжигать случайный огрызок из старой газеты.

После такой магической и энергетической подготовки можно приступать к работе. Понятно, что серьезная работа требует обдумывания плана действий и последовательности действий. Но это уже не из области магии. А вот дополнительным магическим помощником может быть талисман, лучше всего в виде обычного природного камня или драгоценного камня. Кроме того, в качестве

хорошего стимулятора трудовой и творческой деятельности неплохо использовать спокойную инструментальную классическую или эстрадную музыку.

Хочу сказать, что мои рекомендации - не догматическая установка. Каждый может вносить в нее изменения или даже выработать свою собственную магическую практику. В конечном счете, важен конечный положительный творческий результат. Китайский политик, реформатор и мыслитель Дэн сяопин говорил, что не важно, какого цвета кошка, важно, чтобы она мышей ловила.

Раздел 4 Как развивать психику и пробуждать душу?

Наверное, мало кто хочет быть тупицей, неучем или хроническим неудачником. Зато все хотят быть умными, образованными и духовно развитыми людьми. Однако, хотеть это одно, а воплотить желания в жизнь – совсем другое. И, прежде всего, надо разобраться с содержанием и особенностями психического и духовного мира человека.

В традиционной науке психический мир человека раскрывается через понятия сознания, мышления, памяти, интуиции, чувств низших и высших. Психика в сравнении с телом, или биофизической системой представляет собой новый качественно более высокий уровень в общей иерархической многоуровневой структуре человека. Она занимает этот более высокий уровень уже потому, что оказывает воздействие на биологические процессы и управляет внешним поведением. Кроме того, она имеет специфическую форму функционирования, связанную с приемом, обработкой и созданием нематериальных знаковых образных объектов и форм.

Психику и сознание иногда сводят к системе, отображающей в информационной форме внешний мир и позволяющей на основе этого отображения осуществлять ориентацию в мире и построить целесообразное

поведение. Такая модель имеет право на сосуществование, но она не отражает деятельность внутренних информационных генетических и наследственных механизмов, которые определяют развитие человека от рождения до смерти.

Управляющая и информационная роль психики

Психический мир человека связан с определенными внутренними органами и различными видами информации, которые проходят через эти органы. В частности, деятельность разума связана с центральным органом нервной системы - мозгом, в который постоянно поступает новая информация и хранится старая информация. Мозг выступает в качестве центра автоматической информационной системы управления всех физических, биологических и психических процессов организма.

В научно-технической сфере есть метод прагматического решения задач на основе методологии «черного ящика». Мы плохо понимаем сущность и свойства регулируемого технического объекта и называем его «черным ящиком». Но мы добиваемся требуемых внешних выходных свойств этого «ящика», используя широкий спектр входных внешних воздействий. Этот научно-технический метод достаточно часто используется в отношении человека, когда мы плохо представляем внутренние процессы. В науке есть целое направление под названием «бихевиоризм», которое ставит целью формирование желаемого конечного поведения человека за счет изменения входных воздействий.

Хочу сказать об одной распространенной ошибке в деле оздоровления и лечения физических и психических органов. Ошибка заключается в том, что проблемный орган начинают беречь от всяких нагрузок, всякого функционирования и работы. Понятно, что после нервной перегрузки, нервно-психического срыва нужен определенный

отдых, реабилитационный период. Но после реабилитации нужно постепенно увеличивать нагрузки, доводя их до необходимой нормы.

В связи с темой перегрузок нервной системы многие вспомнят о страшном явлении под названием «стресс» и его вредных последствиях. Но дело в том, что у любого явления в нашем реальном мире есть свои недостатки и достоинства. Конечно, чрезмерные стрессовые перегрузки организма могут привести к серьезным проблемам и даже болезням. Но и излишнее оберегание человека от обычных воздействий на психику и нервную систему способно ослабить здоровое состояние организма и привести к не менее серьезным болезням. **«За одного стрессом битого дают одного недобитого и второго - совсем небитого».**

Нервную систему человека считают основой и фундаментом чувств, интеллекта и всего духовного мира. Я считаю целесообразным таким фундаментом считать нервно-психическую систему, куда кроме нервов входят контрольно-сигнальные внутренние и внешние органы, включая уши и глаза, формы и механизмы реагирования и ответа на внутренние и внешние воздействия, врожденные рефлексy, инстинкты и другие формы врожденного и стандартного поведения человека.

Нервно – психическая система и человек в целом не может существовать без начальной систематизированной информации, без врожденных программ обеспечения жизнедеятельности внутренних биологических органов, без более сложных программ, обеспечивающих инстинктивное поведение человека.

Здесь следует сказать, что нервная система не только аналогично компьютеру, но и одновременно она аналогична сложной системе управления, использующей не только компьютеры, но и исполнительные органы, устройства обратной связи, устройства

изменения функций и целевых задач, которые может решать человек в целом.

Не следует упускать из вида необходимость обеспечения любой системы управления и любой нервной системы энергией. Особенно важно обеспечение энергией нервных клеток мозга. Как известно, основной канал энергоснабжения - кровеносные сосуды. Ухудшается работоспособность этих сосудов - ухудшается энергоснабжение нервных клеток. Понятно, что важно не только количество поступающей по сосудам крови, но и качество.

Оздоровление нервно – психической системы

Все слышали популярное высказывание о том, что все наши болезни связаны с расстройством нервной системы. В этом высказывании есть значительная доля правды по причине того, нервная система - это главная управляющая система наших внутренних физических, химических и биологических процессов. Когда выходят из строя нервные клетки или отдельные части нервной системы, то ухудшается управляемость отдельных органов или частей нашего организма, а значит, возникают проблемы и болезни.

Чаще всего наша система автоматического самоуправления внутренними органами и процессами дает сигналы о сбоях и отклонениях в организме, включая отклонения в самой нервной системе. В начале могут появляться тревожные ожидания, сниться беспокойные сны, возникать неприятные ощущения, а потом - и явные боли.

Есть два альтернативных сигнала, которые подает нам нервная система - сигналы боли и сигналы удовольствия. Это закономерные и необходимые сигналы. Боль и сильная боль заставляет привлечь внимание человека к возникшей проблеме или принять немедленные меры для ликвидации чрезвычайной ситуации. Превышение порога

болевого сигнала приводит к потере сознания или даже к гибели человека.

Сигнал удовольствия служит подтверждением полезного для организма состояния или процесса. Например, прием вкусной еды до момента насыщения сопровождается приятными ощущениями и положительными эмоциями. Необходимый для продолжения рода сексуальный акт стимулируется положительными ощущениями и даже взрывом положительных эмоций.

Из сказанного можно сделать вывод о необходимости постоянного контроля за своим физическим, биологическим и нервно-психическим состоянием. Нельзя легкомысленно игнорировать даже самые легкие первичные сигналы нервной системы. Часто получается, что мы к состоянию своего автомобиля относимся более внимательно, чем к состоянию собственного здоровья.

Понятно, что болевые ощущения никому не нравятся. Мы должны принимать меры для уменьшения или ликвидации болевых ощущений. Одновременно нам желательно увеличивать возможности для получения сигналов удовольствия, для положительных нервно-психических состояний. Разумеется, речь не идет о вредных удовольствиях, связанных, например, с алкоголизмом или наркоманией.

Нам надо максимально помогать нормальному функционированию нашей нервной системы, процессам нормального реагирования, возбуждения, торможения. Нельзя давить и заглушать естественные человеческие проявления и функции. Все человеческие органы должны функционировать в соответствии с естественным природным назначением.

К сожалению, многие социальные нормы и нравственные требования вынуждают нас давить и заглушать естественное

функционирование нервной и психической системы. российский психолог советских времен Л. С. Выготский сравнивал нашу нервную систему и психику с воронкой. В широкую часть этой воронки поступаю многочисленные воздействия внешнего мира, которые вызывают выработку нервных, чувственных и эмоциональных реакций. Однако человек сдерживает все свои реакции и отдает принятые сигналы во внешнюю среду через малое отверстие воронки. Оставшиеся без выплеска нервные и психические реакции разрушительно действуют на нервную систему и психическое здоровье человека.

В результате масса людей страдает депрессиями, шизофренией, страхами, маниями, нервно-психическими отклонениями с потерей здоровья и трудоспособности. Понятно, что у нервно-психических болезней достаточно много причин. Но одна из таких важных причин указана нашим российским ученым С. Л. Выготским.

Общее направление решения проблемы «воронки» и заглушенного реагирования состоит в том, чтобы дать выход нервным реакциям, отрицательным и положительным эмоциям, чувствам, желаниям, потребностям. Важно разрядить, переключить, сублимировать негативные чувства и желания, которые несут вред собственному здоровью и другим людям.

Иногда взрослым полезно брать пример с детей. В частности, это относится к умению быстро реагировать на различные ситуации, быстро переключаться и быстро разряжаться. Вероятно, у детей японские психологи позаимствовали метод безвредной разрядки психики с помощью чучела начальника. Понятно, что на работе изливать на начальство свои отрицательные эмоции вредно. А вот после работы можно с удовольствием поколотить чучело начальника и тем самым получить хоть какое-то удовлетворение.

К простым формам оздоровления нервов и психики относятся периодический отдых и расслабление. Любой биологический и психический орган имеет предельную величину нагрузок. Значит, нервы, психику, интеллект нельзя нагружать до бесконечности, а надо периодически давать отдыхать. Известно, что для детей и школьников учителя каждые 45 минут устраивают перерывы, в ходе которых нервно-психическая система отдыхает от учебных нагрузок. Аналогичные периодические перерывы в профессиональной или бытовой работе необходимо делать и взрослым.

Неплохо научиться не просто пассивно отдыхать, но и эффективно снимать напряжения и усталость. Это вполне достижимо с помощью специальных расслабляющих процедур. Можно использовать уже описанный мною комплекс даосской гимнастики, в ходе которой последовательно с головы до ног выполняются простые и легкие движения для всех частей тела. Попробуйте периодически погружать себя то в состояние максимального физического и нервно-психического напряжения, то добиваться полного расслабления. Хорошим расслабляющим тренингом является классическая психотерапевтическая аутогенная тренировка с вызыванием в теле тяжести и тепла.

Желательно постоянно контролировать и добиваться естественности и свободы своих обычных поз и движений. Обратите внимание на свободную пластику и изящные движения наших меньших братьев и сестер - котов и кошек. Вероятно, за счет своего естественного и изящного поведения они мало подвержены всяким нервным болезням.

Легкость и естественность движений и поведения хорошо развивается при использовании тренировок под названием «свободный танец». Такие тренировки можно проводить в любое удобное время и

совершать свободные движения тела, рук и ног под музыку или даже под сопровождение собственного пения.

Следует признать полезность любых танцевальных форм, начиная с домашних танцев и кончая участием в праздничных балах. До сих пор в нашем двадцать первом веке можно наблюдать, как в городских парках собираются бабушки и дедушки и под старинную гармонь или аккордеон с упоением исполняют народные песни и медленно кружатся под плавную мелодию классического вальса.

В проводимых мною в 90-х годах прошлого века оздоровительных и развивающих занятиях центра «Образ» я использовал хорошо известную психотерапевтическую аутогенную тренировку, которую еще в советское время широко пропагандировал известный психолог Владимир Леви. Здесь не надо никаких движений и больших помещений. Надо просто принять удобную сидячую позу и вызывать в ногах, руках, животе сперва состояния тяжести, потом - тепла. А потом надо полностью отключиться от всяких внешних воздействий и застыть в состоянии покоя и расслабления.

Хорошая тренировка для оздоровления нервов - ритмическая имитация перенапряжения нервов и всего тела с последующим переходом к полному расслаблению. При этом надо сперва создать максимальное напряжение всего тела и нервов, представить образ перегруженных и вибрирующих нервов. А потом перейти к полному расслаблению и представить состояние полного покоя и отрешенности от жизни. Понятно, что такие тренировки желательно совмещать с уходом от обычных трудовых или бытовых дел, с выездом за город, или простыми прогулками по улице.

Универсальным и эффективным оздоровительным средством для нервов и психики и всего духовного мира является полноценный сон. Хороший сон восстанавливает и нервы, и чувства, и интеллект. Среди

основных факторов улучшения сна следует назвать правильную организацию подготовительного периода, периода сна и внешних условий. Речь идет о создании благоприятного теплового режима, проветривании помещения, использовании удобного спального оборудования.

Главный смысл подготовительного периода состоит в обеспечении плавного перехода от активного бодрствования ко сну. Значит, не желательно допускать физических, умственных или эмоциональных нагрузок или перегрузок. Лучше всего совершить спокойную прогулку или почитать нейтральную развлекательную литературу.

Для перехода ко сну часто рекомендуют специальные психические процедуры. Мне кажется, что они нужны в случае явного затрудненного засыпания. В обычном случае достаточно дать психическую установку на засыпание и использовать "вращение" легких мыслей. Дело в том, что остановить течение мыслей нельзя. Но надо выбирать более спокойные и не проблемные мысли и "вращаться" в ритме дыхания вокруг этих тем до полного засыпания. Обычно нормальная продолжительность сна взрослого человека составляет 6-8 часов. Минимальное время соответствует непрерывному сну. Когда возникает прерывный процесс, продолжительность следует увеличить. Но надо стараться не пересыпать, так как это не менее вредно, чем переедание.

Чувства низкие и чувства высокие

После рассмотрения нервно-психической системы пора переходить к рассмотрению следующей части интегральной модели человека - миру чувств и эмоций. При этом, следует уточнить что часть мира чувств возвышается над нервной системой, а часть - составляет с ней определенное единство и обеспечивает режим автоматического управления внутренними органами и физическим телом. В частности, можно назвать чувство боли, чувство усталости,

чувство голода, чувство холода, чувство легкости, чувство равновесия, чувство движения, чувство притяжения.

В универсальной энциклопедии Кирилла и Мефодия сообщается, что под чувствами следует понимать разнообразные психические феномены, которые охватывают широкий спектр явлений, отличающихся по своей длительности и интенсивности, уровню, характеру и содержанию (от кратковременного аффекта до продолжительной страсти, от поверхностной эмоции до глубокого и устойчивого чувства).

Хочу выразить свое несогласие с бытующим иногда отождествлением чувств и эмоций. В отличие от содержательно ориентированных чувств эмоции не несут конкретного содержания и отражают текущее состояние нервной и психической системы. Обычно выделяют положительное, отрицательное и нейтральное состояние эмоциональной системы. Например, человек может испытывать хорошее положительное эмоциональное состояние, которое никак не связано с конкретным содержательным чувством удовлетворения от вкусной еды или прекрасной музыки.

Известны первичные чувства, простые и высшие чувства. К первичным чувствам относят обычно зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Они работают на основе приема внешней зрительной, звуковой и другой информации и выработки соответствующих сигналов-образов для познания внешнего мира и корректировки текущих действий тела.

Простые чувства связаны с простыми формами существования и функционирования человеческого организма и выражаются в виде чувства голода, холода, жары, боли, удовольствия. Простые чувства во многом едины для людей и животных и служат простому сохранению существования и удовлетворению простых биологических потребностей, например, в питании, в благоприятных тепловых условиях.

У людей и животных помимо врожденных чувств есть врожденные инстинкты, которые могут быть тесно связаны с чувствами. «Инстинкт - это естественное влечение, врожденная наследственная склонность к определенному поведению или образу действий».

Инстинкты могут существовать в скрытом виде и проявляться только в реализации определенных программ поведения. Например, важнейший инстинкт сохранения жизни заложен у любого существа, но ярко проявляется только в экстремальных условиях угрозы для жизни.

Одновременно существуют инстинкты, которые существуют и проявляются в форме хорошо ощущаемых и сильных чувств. Например, инстинкт размножения часто выражается в сильных эротических чувствах или любовных переживаниях, которые создают трудные проблемы в отношениях мужчин и женщин.

Знаменитый немецкий философ Шопенгауэр считал, что эротические и любовные чувства наиболее сильно проявляются у мужчин. В силу этого мужчины чаще поддаются любовному недугу и создают иллюзии по поводу объектов своей любви. Однако представители сильного пола в силу своей активности имеют лучшие возможности для реализации своих эротических чувств и выбора объектов их реализации.

Кроме простых биологических и психических процессов и инстинктов у человека существуют духовные и социальные процессы и потребности. С ними обычно связывают, так называемые, высшие чувства, которые работают при активной поддержке разума.

Например, социальное межличностное чувство любви вырастает из биологического влечения и социального инстинкта. Но только влияние интеллектуального мира обогащает и возвышает человеческую любовь и сохраняет любовные отношения в семье, даже если сексуальные отношения

отсутствуют. Кроме того, любовное чувство может быть направлено не только на людей, но и на трудовой коллектив, нацию, родину.

В христианской идеологии отношение к простым чувствам и всем земным свойствам человека обычно крайне негативное. Правда, особо выделяется формирование чувства божественной любви при подавлении всех остальных чувств. При этом, считается, что человеческая любовь мужчины к женщине, к детям, к отечеству только отвлекают от главной любви к Богу.

В Евангелие от Матфея сказано: «Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч. Ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку - домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня.»

Современный православный священник Ю.М. Зинько обращает внимание верующих на необходимость контроля над вредными чувствами, мешающими духовному развитию религиозного человека. Для подтверждения своей позиции Ю. М. Зинько цитирует христианского средневекового подвижника Филофея Синайского: «Когда ум изнутри не обуздывает и не вяжет чувств, тогда глаза всюду разбегаются из любопытства, уши любят слушать суетное, обоняние изнеживается, уста становятся неудержимыми, и руки простираются осязать то, что не должно».

Определенная правда в позиции христианства по отношению к чувствам и земным желаниям человека, конечно, есть. Дело в том, что ориентация только на чувственные удовольствия, на исполнение эгоистических желаний обедняет и разрушает духовный мир человека.

Вместо полноценного духовного и нравственного человека будет формироваться человек бездуховный и безнравственный.

Как развивать чувства?

Работу с чувствами надо начинать с укрепления и развития зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния. Как это делать? Да просто чаще в обычной трудовой и внеуродовой жизни пользоваться этими чувствами и делать специальные развивающие упражнения.

Однако надо учитывать, что в условиях современной информационной и электронной культуры идет перегрузка зрения. Поэтому надо больше использовать для приема информации слух, а не более перегруженное зрение. Каждый день я работаю за компьютером и одновременно слушаю спокойную инструментальную музыку. Мне это помогает лучше работать. Кроме того стараюсь все новости слушать по радио, а телевидением пользоваться крайне ограниченно. Для профилактики зрения я ежедневно делаю специальные упражнения для глаз в форме вращений глазами яблоками, частых морганий и так далее.

Следует чаще включать свое обоняние и формировать умение представлять и развивать обонятельные образные комплексы. Огромный мир запахов очень интересен, а развитие обонятельных ощущений и представлений крайне полезно. Не зря существует целое направление под названием «ароматотерапия». Фармацевтические фирмы часто выпускают для лечебных целей эфирные масла на основе различных растений. Каждому человеку стоит найти и использовать запахи, которые положительно влияют на его здоровье, настроение, работоспособность. Причем такие запахи не обязательно искать среди духов или цветов, но и среди обычных бытовых и природных источников.

Например, для всех приятен и полезен запах леса и луговой травы. Однако есть люди, которым приятен запах металла или бензина. Значит, имеет смысл носить источник своего любимого запаха, периодически нюхать и закреплять получаемые положительные эмоции.

Чувства тесно связаны с эмоциями. Однако чувства разнообразны по содержанию, а эмоции можно в упрощенном понимании свести к двум значениям: положительному или отрицательному, удовольствию или неудовольствию, состоянию счастья или несчастья. Особенно важно для здоровой и успешной жизни опираться на положительные эмоции и меньше поддаваться негативу и унынию.

Традиционные религиозные учения исходят из того, что земная жизнь - это страдание. А значит, человеку надо не стремиться к удовольствиям, а очищать душу с помощью страданий и посылаемых свыше болезней. К сожалению, современная наука и психология также отмечает преобладание отрицательных эмоций и преобладание пессимистического мировоззрения над оптимизмом.

А отсюда ясно, что надо стремиться к деятельности и ситуациям, дающим положительные эмоции. Это может быть любая деятельность, которая приносит выполнение поставленных целей. Особенно хорошие результаты и положительные эмоции приносит любая творческая деятельность и вызывающая интерес любительская деятельность типа собирания марок или туристических походов.

Хочется сказать несколько слов об отрицательных эмоциях. В них нельзя видеть только нежелательные явления, которые вредят здоровью. Отрицательные эмоции необходимы человеку, как побуждение к действию. Ведь, когда человеку хорошо, то ему и делать ничего не хочется. А вот, когда ему плохо - он начинает действовать, чтобы избавиться от негативного

состояния. Более того, в состоянии злости, ненависти можно сделать порой гораздо больше, чем в благодушном расположении. Но только здесь надо управлять своими действиями. И направлять злость и отрицательные эмоции не на месть и разрушение, а на положительные созидательные дела. В том числе, надо злость и недовольство направлять на борьбу с собственными недостатками, ленью, завистью, обжорством.

Я хочу рекомендовать для развития чувств комплекс, который носит название - «актерская гимнастика». Для выполнения комплекса требуется внешними средствами изобразить, а потом внутренними средствами образно представить и пережить последовательность десяти контрастных чувственно - эмоциональных состояний. Речь идет о состояниях радости - печали, любви - ненависти, удовольствия - боли, гордости - смирения, бесстрашия - страха. Сперва желательно изобразить внешнюю сторону радости - улыбку, а потом представить и пережить внутреннее состояние радости. Затем необходимо заглушить улыбку, закрыть глаза, изобразить мрачность на лице, а потом представить и пережить состояние печали.

Аналогично проводится «актерская гимнастика» с другими состояниями. Не обязательно каждый раз работать со всеми десятью состояниями. Но заканчивать «актерскую гимнастику» желательно процедурой по вхождению в позитивное оптимистическое чувственно-эмоциональное состояние. Надо трансформировать себя в образ сильного уверенного человека и осуществить «подкачку» энергии и положительных эмоций.

У человека не так много органов и средств, которые способны не на пассивный прием, а на активное воздействие на внешний мир. Или другими словами - функционировать не в режиме приемника, а в режиме генератора. К таким генераторам относятся тело и движения тела, голосовой аппарат, энергетический аппарат, чувственный аппарат, словесно-информационный

генератор. Приведенные соображения служат введением и обоснованием для комплексного творческого тренинга «Работа генераторов».

Суть тренинга состоит в том, чтобы осуществить сперва отдельную, а потом совместную работу генераторов по произвольной творческой программе, пытаясь создать последовательность разнообразных движений. Очень важно, чтобы эти движения были красивы и гармоничны и доставляли положительные эмоции и удовольствие. Поэтому делать это надо легко и свободно в плавном растянутом ритме, желательно с музыкальным сопровождением. Работу каждого генератора надо научиться сопровождать чувственно-эмоциональными переживаниями.

Крайне полезно для развития чувственно-эмоциональной сферы человека постоянное общение с искусством и художественными видами деятельности. Именно здесь чувства являются главными двигателями создания поэтических, изобразительных, музыкальных произведений. Конечно, не всех людей есть хорошие художественные способности, но даже простое сочинение стихов, исполнение песен, создание рисунков способно принести значительную пользу делу чувственного и духовного развития человека.

Как развивать интеллект?

От тонких и многогранных чувств и эмоций перейдем теперь к уму, разуму, рассудку и интеллекту. Между последними перечисленными понятиями есть, конечно, различия. Но я не буду углубляться в эти различия, а буду ставить между ними знак примерного равенства.

В первом приближении всем нам понятно, что в человеке важнейшее природное свойство и способность - это разум. В «Толковом словаре живого великорусского языка» Владимира Ивановича

Даля сказано, что человек - это высшее из земных созданий, одаренное разумом, свободной волей и словесною речью.

В сравнении с чувствами человеческий разум можно считать более понятным явлением. Для этого есть основание в виде воспроизведения интеллектуальных логических рациональных операций с помощью электронно-вычислительных устройств. Правда, полностью воспроизвести разум и создать искусственный интеллект пока не удается. Но наука в этом направлении работает.

Понятно, что разум проявляется в разных обличьях и разных результатах. Но есть простой способ отличить умного человека от глупого или от полного идиота. Надо просто оценить степень владения словами своего национального языка, степень умения соединять слова в предложения, а потом - из простых слов и понятий образовывать суждения и умозаключения, соблюдая логические законы тождества, непротиворечивости и исключения третьего.

Однако, есть еще более простое подтверждение разумности - это осуществление поведения и деятельности, которые обеспечивают сохранение жизни и здоровья, а не разрушение здоровья и уничтожение жизни. Нельзя назвать умным человека, который в порыве безумной любви совершает безумные поступки, осуществляет добровольное самоубийств или занимается медленным самоубийством с помощью наркотиков, пьянства, курения.

Выступая в защиту разума, нельзя отказывать в праве на существование другим частям и сторонам духовного мира - врожденным и приобретенным чувствам, а также сверхрациональным мистическим способностям и проявлениям. Тем более, что с разумом связаны не только простые логические операции, но и более сложные процессы. Находясь только на позициях рационализма, очень трудно

понять и объяснить хорошо известные психологам факты интуиции и озарения, получения новых знаний и совершения открытий.

Наверное, большинство из нас согласны развивать свой разум, позитивные чувства и все духовные способности. По сути, каждый человек по мере взросления, осуществления учебной деятельности, трудовой деятельности становится умнее. Каждый человек постепенно приобретает необходимые для успешной жизни теоретические знания и практические умения.

Есть серьезная проблема в сфере интеллекта, которая связана с желанием и необходимостью отдыха и «отключения» разума. Это особенно актуально для научных работников, компьютерных специалистов, предпринимателей, которые по личной инициативе или инициативе руководителей работают по 10-16 часов в сутки. Иногда, в результате умственных перегрузок возникают психические стрессовые ситуации, которые приводят к нервным болезням, злоупотреблению алкоголем или наркотиками.

В качестве простого средства оздоровления можно рекомендовать использование тренинга «Отключение интеллекта». В начале надо провести подготовительное телесно- психическое расслабление и как бы щелкнуть в голове невидимым выключателем . А затем надо перенести себя в образ дикаря на пустынной лесной поляне в условиях жаркого африканского климата. Дикарь совершает ритуальные ритмические движения и в ритме дыхания издает периодические протяжные звуки «у - м - а - о !». Постепенно движение , дыхание и произнесение звуков ускоряется до достижения полного истощения физических и психических сил. Желаемый конечный результат - полное отключение разума и контролирующего сознания и превращение себя в поток движения и звука.

Улучшению умственных способностей помогают специальные развивающие тренировки. Это, прежде всего, интеллектуальные игры, головоломки, ребусы, устные арифметические вычисления, решение математических задач. Однако, лучше во время развивающих тренировок ставить и решать практические задачи и проблемы, которые будут полезны для вас или других людей. Например, имеет смысл проводить периодический анализ своей жизни и делать вывод по возможности пересмотру образа жизни и достижению лучших результатов. Лучше всего такой анализ проводить в письменной форме.

Эффективность умственной деятельности повышается при улучшении психо-волевого и эмоционального настроения на работу, огромное значение имеет включение в процесс абстрактного мышления образных чувственных представлений. То есть любое даже самое абстрактное и отвлеченное понятие лучше представить в виде какого-то реального предмета и ощутить его форму, размеры, цвет, запах, вкус. А затем надо попробовать общаться с этим образом, направляя на него свои мысли, волю, чувства. Неплохо провести психическую процедуру трансформации себя в данный предмет.

Прекрасным средством и помощником в развитии интеллекта является компьютер, компьютерные игры, компьютерное программирование. Однако, здесь тоже нельзя доходить до крайности и считать электронно-вычислительную машину спасителем от всех человеческих проблем. Нельзя перекладывать на компьютер все умственные логические операции. Это то же самое, что переложить на автомобиль все функции передвижения, обрекая на бездействие собственные ноги. Неиспользуемые и недогруженные человеческие органы создают дисгармонию интегрального организма и приводят к тяжелым физическим и духовным отклонениям и болезням.

Сознание, подсознание и сверхсознание

Развитие интеллекта следует рассматривать в качестве составной части работы с психикой, сознанием и всем психо – духовным миром человека. В сложном интегральном психическом и духовном мире человека мы имеем дело с иррациональными мистическими процессами. Да и в отношении к психике наука с трудом находит пути к пониманию и объяснению происходящих там процессов и явлений.

В течение последних ста лет классическая психология дополнилась многими новыми направлениями, в частности - психоанализом, в котором исследуются подсознательные процессы. Эти процессы протекают без явного участия разума и чувств, но оказывают существенное влияние на внутренние физические и химические состояния человеческого организма и на внешнее поведение. Родоначальник психоанализа Зигмунд Фрейд важнейшим подсознательным механизмом считал действие сексуальной энергии «либидо», которая способна трансформироваться в полезные дела или уголовные преступления сексуального характера.

Помимо базовых «низовых» процессов есть более высокие по отношению к иерархическим частям души и психики механизмы и процессы. С моей точки зрения целесообразно аналогично подсознанию говорить о «надсознании», или «сверхсознании». Здесь процессы также происходят вне контроля обычных чувств и разума, но мы уже имеем дело с иррациональной и даже мистической сферой, которую весьма трудно описывать рациональными точными понятиями. Также весьма трудно провести границу между «сверхсознанием» и остальными частями духовного мира человека.

В науке и художественной литературе хорошо описаны процессы проявления «сверхсознания» в форме интуиции, озарения, совершения «случайных» открытий. Например, наш великий российский ученый Дмитрий Менделеев создал свою знаменитую таблицу химических

элементов с помощью «вещего» сна. Большинство крупных открытий совершаются не путем простых логических рассуждений и выводов, а путем качественного скачка сознания и получения знания, которое противоречит существующим раньше логическим суждениям и выводам.

Есть предположение, что душа человека способна подключаться к области природной информации, содержащей всю полноту знаний об устройстве мира и человека, о нашем прошлом и будущем. О закономерной связи человека с геосферой, биосферой и всем природным миром указывает академик В. И. Вернадский в работе «Несколько слов о ноосфере»:

«До сих пор историки, вообще ученые гуманитарных наук, а в известной мере и биологи, сознательно не считаются с законами природы биосферы - той земной оболочки, где может только существовать жизнь. Стихийно человек от нее не отделим. И эта неразрывность, только теперь начинает перед нами точно выясняться. В действительности, ни один живой организм в свободном состоянии на Земле не находится.»

Вернадский развил выдвинутое французским математиком и философом Е. Ле-Руа учение о ноосфере, как едином человеческом информационном пространстве, которое объединяет все совокупные знания человечества. Можно продолжить идею взаимосвязи земного и космического мира и сказать, что человеческая ноосфера связана со сферой природной космической информации. При этом, именно душа способна принимать сигналы из этого космического информационного пространства. Понятно, что такой прием информации нельзя организовать по заказу рациональным путем. Здесь уместно говорить об иррациональных процессах и деятельности «сверхсознания».

Сверхсознание и мистическая душа

Духовный мир человека - это сложное и многообразное явление, подобное духовному информационному миру природы. Здесь были и будут тайны и загадки, которые заставляют думать и использовать не только рациональное, но мистическое познание, не только выводы науки, но и откровения религии. Именно опора на научные данные, философские выводы и религиозные тексты служат основой для понимания сверхсознания и души.

В вышедшем в досоветской России толковом словаре русского языка В. И. Даля дается несколько трактовок «души» - это жизненное существо человека, воображаемое отдельно от тела; бессмертное духовное существо, одаренное разумом и волею; в общем значении - человек, с духом и телом; в более тесном значении - человек без плоти, бестелесный, по смерти своей.

Одновременно В. И. Даль дает значение слова «дух» в качестве обитателя невещественного, а существенного мира, бесплотного жителя недоступного нам духовного мира. А также добавляет, что, относя слово это к человеку, иные разумеют душу его, иные же видят в душе только то, что дает жизнь плоти.

В христианской идеологии и теологии с духовным миром человека связывают два слова - душа и дух, хотя уловить границу между ними достаточно сложно. Из библейских текстов известно, что при создании первого человека творец вдохнул в него святой дух, который продолжает существовать в каждом вновь рождающемся человеке. А вот душа занимает более низкое положение в религиозной иерархии, она спускается от высшего божественного мира до мертвой материи или «презренного праха земного».

Один из идейных вдохновителей христианской теологии древнегреческий философ Плотин утверждал, что в чувственном теле

пребывает постоянно не вся наша душа, а только некоторая ее часть, которая, будучи погружена в этот мир и потому уплотняясь или, лучше сказать, засоряясь и омрачаясь, препятствует нам воспринимать то, что воспринимает высшая часть нашей души.

Различие и единство разных видов или частей души описывает архиепископ Лука Войно-Ясенецкий в трактате «О духе, душе и теле». Он проводит сравнение души животных и человека и пишет, что у животных это объединяемый самосознанием комплекс органических и чувственных восприятий, мыслей и чувств. «Примитивный дух животных - это только дыхание жизни. По мере повышения по лестнице существ растет их духовность и к дыханию жизни присоединяются зачатки ума, воли и чувства. У человека душа гораздо выше по своей сущности, ибо участвующий в ее деятельности дух несравним с духом животных. Он может обладать высшими дарами святого духа, духом страха Божия, духом познания, духом силы и крепости, духом света, духом разумения, духом мудрости.»

Что такое мистическая божественная душа?

Согласно традиционным христианским взглядам божественная душа дается человеку от рождения и вдохновляет его на праведные земные поступки. Но что она из себя представляет, из чего состоит, где находится? На этот вопрос в традиционных религиях ответ найти трудно. Моя позиция состоит в том, что сущность и структуру души следует выводить из сущности и структуры общего мира Природы и информационной мистической части Природы.

Человек создан всемогущей интегральной Природой и в его внутреннем содержании и механизмах существования нет ничего принципиально отличного от того, что существует в окружающем нас макром мире и микромире. В Природе существуют, функционируют и

взаимодействуют материальные, энергетические и информационные миры и системы. Соответственно и аналогично в интегральном человеке существует, функционирует и взаимодействует тело, энергия и душа.

К сожалению, о мире атомов и молекул мы знаем даже меньше, чем о планетах и звездах. Известно, что обычные материальные физические свойства и законы в микромире не действуют. Там действует "принцип неопределенности" и размывается граница между тремя фундаментальными физическими субстанциями и формами вещества, энергии, информации.

Тем не менее, есть основание считать, что состав души образуют информационные и энергетические структуры, или комплексы, которые соединяются с вещественными микроструктурами в мозге и периферийных нервных центрах. При этом, физическая ткань нервной системы выполняет роль материального носителя для духовной информационной субстанции. А энергия - это сила, которая передвигает информацию, включает, отключает, изменяет информационные процессы.

Уже при зачатии человека на уровне атомов, молекул и клеток обеспечивается существование и функционирование души, которая несет полный набор информации о развитии будущего человека и его будущей трансформации из материального телесного облика в информационный духовный облик.

В конце жизни человека включаются информационные процессы, приводящие к старению и разрушению тела и внутренних органов. В какой-то момент энергетический импульс отключает деятельность дыхания и сердцебиения, прекращаются химические процессы поддержания телесного тепла, тело холодеет и коченеет. И

только невидимый мистический энерго-информационный комплекс сохраняет существование, но расстается с телом.

Интересно, что этот бессмертный энерго-информационный комплекс покидает тело вместе с определенным количеством вещества. Этот факт доказан наукой в ходе измерений веса и массы тела до смерти и после смерти.

Где находится мистическая душа? До настоящего времени ни представители религии, ни представители науки не имеют точных данных об органах и местах расположения неуловимой и мистической души.

Есть предположение, что мистическая душа не имеет одного локального органа и центрального места расположения, а распределяется по всему телу человека на уровне атомно-молекулярных структур. Это подобно тому, как размещаются по всему телу микроструктуры высокополимерных соединений ДНК, которые несут наследственную информацию организма.

Главное стремление души

Любые предметы и объекты макромира и микромира имеют определенные внутренние и внешние функции. Уже отмечалось, что к внутренним задачам и функциям мистической души относится осуществление и регулирование процессами рождения, развития и трансформации человека из конкретной физической формы в другие формы дальнейшего существования.

Человеческая психика и душа выполняет внешние функции наблюдения за состоянием и изменением окружающей человека среды. В случае неблагоприятных или опасных изменений поступающая информация в первоочередном режиме обрабатывается и

вырабатываются команды и программы противодействия неблагоприятным изменениям или выхода из опасных ситуаций.

Мистическая душа осуществляет связь и взаимодействие с информационным мистическим миром Природы. Наиболее развитым в духовном мистическом смысле людей или избранным для этих целей личностям удается входить в контакт с духовным миром Природы и получать информацию и рекомендации для изменения и улучшения собственной жизни или деятельности человеческого общества.

Выдающимся по своим историческим общественным последствиям является пример мистических контактов с Аллахом жившего в 7 веке на Аравийском полуострове проводника торговых караванов Абу аль-Касима Мухаммада, который основал религию ислама и возглавил движение за создание величайшей империи средневековья - Арабского халифата. Если о земной жизни Иисуса Христа реальной информации очень мало, то о жизни Мухаммада имеется множество реальных и достоверных свидетельств и описаний.

Другой пример из более близкого к нам 20 века - мистические ясновидческие контакты болгарской прорицательницы Ванги. Она происходила из простой крестьянской семьи и всю жизнь провела в деревне. Но ниспосланный ей свыше дар ясновидения помог избежать ошибок или трагических событий многим людям, которые обращались к ней за помощью. Наши соотечественники благодарны этой слепой болгарской женщине за то, что она предсказала для нашей страны успешное будущее стабильной и сильной державы.

Теперь надо сказать о достаточно трудных для рационального восприятия вещах, связанных с главными задачами и стремлениями мистической души. Здесь имеет смысл обратиться к образным сравнениям и художественным метафорам.

Представьте, что вы на долгое время оказались разлучены с семьей и соотечественниками, так как оказались пассажиром совершающего очень длительное путешествие океанского корабля. Каковы были бы ваши главные устремления. Конечно, если вы человек увлекающийся и любознательный, то вам доставляло бы удовольствие наблюдать за жизнью других пассажиров, жизнью океана и его обитателей. Но все-таки вашим главным стремлением рано или поздно будет возвращение на родину и воссоединение с соотечественниками.

Наверное, для мистической души на какое-то время также будет интересна жизнь вместе с конкретным материальным человеком. При этом она будет стремиться достойно выполнять положенные ей от природы внутренние и внешние функции. Но главное стремление все-таки будет определяться притяжением необъятного и вечного духовного мира Природы.

На религиозном языке такое стремление называется движением к соединению с Богом. О таком движении мистической души говорится и в индуизме, и в иудаизме, и в христианстве, и в исламе, а также в других менее массовых, но более современных мистических учениях.

Главное стремление души к божественному миру и первозданной природе находит отражение на всех этажах духовного мира, особенно - на этаже высших человеческих чувств. Именно эти чувства тянут людей из асфальтовых переполненных городов в места редкого, но восхитительного общения с бескрайней землей, зеленой листвой, родниковой водой. Человек вышел из живой природы, но был и будет связан с ней множеством материальных, энергетических и духовных связей и взаимодействий.

Как пробуждать божественную душу?

С обычными чувствами и интеллектуальными процедурами человек сталкивается постоянно в обычной практической жизни. А вот с мистической душой как встретиться? Как, вообще, обнаружить ее присутствие? И что делать в случае обнаружения?

Большинство людей живут простыми мелкими заботами о доме, семье и работе, чтобы в доме был порядок и чистота, чтобы на работе начальство замечало и почаще зарплату повышало. И только в особые минуты и часы некоторые любознательные граждане задумываются о мистических духовных вопросах.

Возможно, мои наблюдения не совсем соответствуют действительности. Но их подтверждает простая народная пословица о том, что пока гром не грянет - крестьянин не перекрестится. А перекрестившись, принимает решение сходить в церковь и поставить свечку за упокой недавно почившего родственника.

Проблема в том, что душа не имеет пульса, не имеет дыхания. Она закрыта плотными стенами материальных желаний и только слабо интуитивно угадывается взлетевшим над земными проблемами разумом. Она подобна прекрасному музыкальному голосу у человека, который об этом не знает и не хочет петь, так как общается с далекими от музыки и искусства людьми. Что надо делать человеку для музыкального развития? Учиться музыкальному делу и самому регулярно петь или музицировать.

Что надо делать человеку для пробуждения мистической души и приближения к Богу? Учиться духовному мистическому искусству, регулярно заниматься духовными упражнениями, мистической практикой.

Многотысячелетний богатый опыт сложился в восточных традиционных религиях и мистических движениях. В частности, крайне интересным и полезным мне представляется многообразный комплексный опыт мистического движения йоги, в котором конечная

цель - соединение с Богом. А это соединение предполагает пробуждение невидимой души.

Первая ступень йоги называется ЯМА и связана с начальным этапом духовного очищения. Это очищение чувств от грубых материальных желаний типа обжорства, увлечения алкоголем, пристрастия к предметам роскоши. Это очищение ума от мелких мыслей, которые крутятся вокруг вопросов быта, семейных ссор, детских капризов. Это желательный временный или длительный уход от обычного быта и трудовых дел.

Вторая ступень - НИЯМА. Если на первой ступени человек очищается и воздерживается от всего отвлекающего, бесполезного и вредного, то на второй ступени он принимает определенные правила поведения и формирует в себе положительные качества. В частности, речь идет о поддержании чистоты тела, об умении стойко переносить жару и холод, о формировании уважения к любым живым существам и природным объектам.

Третья ступень - АСАНА, которая является комплексом физического оздоровления. Однако одновременно третья ступень учит управлению телом и принятию положений тела, которые желательны для более высоких ступеней. Традиционная асана для высшей ступени - сидячая поза лотоса с прямым позвоночником и согнутыми ногами.

Четвертая ступень - ПРАНАЯМА - это комплекс дыхательных упражнений и процедур, которые позволяют управлять физическими и энергетическими процессами. Пранаяма - это работа с общей для вселенной и человеком энергией - праной. Для подготовки к высшей ступени следует учиться длительному замедлению и даже угасанию дыхания.

Пятая ступень - ПРАТЪЯХАРА - управление чувствами и отвлечение чувств от воздействий внешнего мира. Это касается всех первичных чувств, начиная со зрения и слуха. Значение ПРАТЪЯХАРЫ заключается в создании невозмутимости человека во время медитации.

Шестая ступень - ДХАРАНА - удержание мысли на определенном предмете и ликвидация процессов случайного и стихийного течения мыслей и самосознания. Необходимым условием ДХАРАНЫ является правильно поставленная задача и сильное желание по достижению этого желанья.

Седьмая ступень - ДХЪЯНА - продолжает работу по удержанию мысли. Здесь ставится задача длительного удержания разума и полного отключения самосознания и органов чувств. В конечном счете, требуется полное управление разумом и чувствами.

Восьмая ступень - САМАДХИ - это завершающая часть йогического пути. Именно на этом этапе длительное внутренне сосредоточение и медитация приводит к достижению качественно нового состояния вдохновения, просветления, экстаза и соединения с Богом.

Чаще всего люди используют начальные ступени йоги. И только немногие готовы пройти все ступени. Для отдельных мистически ориентированных людей йога связана с полным уходом от обычной жизни, от семьи, от труда, от общения с людьми. Это уже путь людей, которые заканчивают текущую земную жизнь и готовы продолжить существование в иной форме.

Духовный мистический путь христиан

Среди всех массовых религий христианство - самая антиматериальная и антиприродная религия. Христианская идеология

утверждает, что материальные природные процессы и законы противостоят и враждебны духовному божественному миру. Человеческое тело и его потребности только губят душу и ведут человека в ад, они не от Бога, а от противостоящего и ненавидящего Бога злобного обитателя мира духов - сатаны.

Наш российский с мировым именем религиозный философ Николай Александрович Бердяев писал: «Про христианство одинаково можно сказать, что оно и самая мистическая религия в мире и что она - религия совсем не мистическая, а исторически – бытовая, удивительно приспособленная к среднему уровню людей.»

В своей практической направленности христианство помогает людям преодолеть телесные болезни, жизненные трагедии, преодолеть мучительное чувство страха будущей личной смерти. Христианская вера способна играть роль эффективного лекарства и обезболивания для тяжело больных и умирающих людей. Это вероучение проповедует смиренное принятие смерти земной и провозглашает будущую вечную райскую жизнь для праведников.

В послании апостола Петра к римлянам говорится: «Итак, братия, мы не должники плоти, чтобы жить по плоти; ибо если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете. Ибо все, водимые Духом Божиим, суть сыны Божии.»

Чтобы обрести жизнь совершенную и вечную человеку надо направить свои силы и желания на спасение души, на обретение царства Божьего внутри себя, на обретение великой благодати созерцания Божественного света. При этом, не все христиане, а только самые праведные подвижники по воле божьей получают свойство прозорливости, обретают способность чудотворения, заслуживают святости.

От обычных верующих не требуется невероятных духовных подвигов. Надо пройти обряд и таинство крещения, регулярно посещать церковь, соблюдать посты и библейские заповеди.

Основной индивидуальной мистической практикой последователей традиционного католицизма и православия является молитва - личное немногословное обращение к Богу. Создатель и Повелитель душ человеческих не нуждается в многословии, он заранее знает все чаяния своих созданий. Молитва должна быть искренней, идти из глубины сердца верующего и скрыта от посторонних глаз и ушей.

Каждый верующий имеет право на личное обращение к Богу со своими молитвенными словами. Но есть принятые всем христианским миром канонизированные молитвы: «Отче наш», «Молитва мытаря», «Символ веры». Самая совершеннейшая из всех молитв - «Отче наш», которая была произнесена самим Иисусом Христом для своих учеников, будущих святых апостолов. Она начинается словами: «Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое! Да придет Царствие Твое;».

«Молитва мытаря» - самая простая и короткая: «Боже, будь милостив ко мне, грешнику». Если «Отче наш» - прославление Господа, то «Молитва мытаря» - признание своих грехов и просьба о прощении. Наиболее объемная и содержательно богатая молитва: «Символ веры», которая была принята на Константинопольском соборе христианских священнослужителей в 381 году. Она раскрывает триединство Бога и отражает стремление верующих на обретение будущего бессмертия:

«Верую в единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа Сына Божия Единородного Исповедую единокрещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых. И жизни будущего века. Аминь».

Духовный мистический путь мусульман

Знатоки ислама говорят, что быть хорошим мусульманином гораздо легче, чем хорошим христианином. Праведный христианин должен забыть о себе, о земных радостях и приносить себя в жертву Христу и будущей райской жизни.

В исламе отсутствует представление о первородном грехе и первые люди - Адам и Хавва - дают пример не грешной, а заслуживающей подражания длительной и праведной семейной жизни. Ислам не отрицает и не осуждает обычные желания и радости людей, право каждого человека на счастливую и богатую земную жизнь. Но только в случае соблюдения простых правил жизни верующих и подчинения своих поступков и жизни воле Аллаха. В числе главных исламских правил и обязанностей значится ежедневная пятикратная молитва, еженедельное пятничное посещение мечети, ежегодный месячный пост, паломничество в священный город Мекку и пожертвование небольшой части своего имущества наиболее бедным мусульманам. Эти пять правил считаются пятью столпами ислама.

В основе пятикратной молитвы лежит «Фатиха» - первая сура Корана. Это не что иное, как исламский символ веры, который звучит так: «Именем Бога Всемилоостивого Милосерднейшего! Слава Богу - Господу обоих миров, Всемилоостивому Милосерднейшему, Царю Судного дня! Только Тебе мы поклоняемся и только к Тебе о помощи взываем! Направь нас на путь прямой, Путь тех, кого Ты облагодетельствовал, не тех, на кого Ты разгневан, и - не заблудших!».

Ислам не запрещает каждому верующему изучать Коран и искать личный путь познания Аллаха. В силу этого исторически в исламских странах сложилось достаточно массовое движение суфиев, которые занимались личным мистическим развитием в целях конечного

познания Бога. Религиозно - идеологическими источниками суфизма нужно считать мистический опыт самого пророка Мухаммада, воззрения гностиков и христианских монахов, а также некоторые положения зороастризма.

В начале двадцатого века известный в движении суфиев индийский богослов и музыкант Инайят Хан в «Суфийском послании о свободе духа» утверждает гармонию Бога, природы и человека. «Природа, через Дух, сгущается в материю, а затем снова вытекает оттуда, проходя различные стадии. Человек, на самом деле, есть результат инволюции духа, а также и эволюции материи и, в конечном результате этого, он не что иное, как совершенство, в котором он может познать самого себя.»

Инайят Хан говорит о трех путях к Богу. Первым путем идет обычный человек, который не очень заботится о духовном совершенствовании. Вторым путем идет благочестивый человек, который чувствует в себе притяжение Бога и соединяет свою веру с любовью. Третьим путем идет человек, который достигает власти над своим телом, мыслями и чувствами, что дает ему возможность создать в себе свой рай, в котором он может испытывать блаженство до тех пор, пока не погрузится в океан вечности.

«Суфий чтит Бога с самоотвержением и любит Его, чтобы утонуть в Нем. Он непрерывно хранит мысль об истине и во всем видит истину, и поэтому никогда нет у него предубеждения против кого бы то ни было. Суфии проявляют нежную любовь ко всякому живому существу и, осуществляя гармонию в своей жизни, всегда находятся в гармоническом согласии с Абсолютным. Суфий оканчивает в течение своей жизни путь, ведущий к Божеству, и достигает высшей степени блаженного состояния, имя которому "Бака" - Спасение.»

Путь суфия состоит из трех этапов. На первом этапе человек должен детально изучить Коран и безукоризненно соблюдать пять столпов ислама. На втором этапе необходимо найти себе учителя и под его руководством достигнуть состояния «фана», которое означает исчезновение границ между человеком и внешним миром, между физической и духовной сущностью человека. На третьем этапе суфий получает духовную возможность мистического общения с Богом и может обрести сверхъестественные способности перемещения в пространстве и времени. Поэтому он становится выше частной физической смерти собственного тела, так как получает способность проявления своей сущности после смерти тела.

Интегральная духовная мистическая практика

Духовный мир и мистический мир человека богат, многообразен и интегрален. Соответственно этому должна быть богата, многогранна и интегральна наша мистическая практика. Однако, у конкретного человека может существовать устоявшийся образ жизни и традиционной религиозной практики - пусть так и будет. А вот творческим людям духовного и мистического поиска вполне подойдет использование разных форм и методов движения к Богу и бессмертию.

Давайте сравним процесс физического и духовного человека. Достаточно понятно, что для физического развития требуется использование всех частей, включая мышцы, суставы, кости. Аналогично для мистического развития требуется использование всех духовных частей - чувств, разума и мистической души.

У человека есть не только простые, но и более сложные и высшие чувства. К ним следует отнести мистическое чувство, мистические способности, включая способности входить в контакт с

мистической частью своего духовного мира и мистической частью внешнего природного мира. В настоящее время на Западе в нейрохирургии появилось даже специальное направление, которое исследует отдельные «мистические» части мозга.

Делать какие-то практические выводы из мистической нейрохирургии пока рано. А вот влияние специальных растительных и химических наркотических веществ на мистические процессы давно доказано. Еще в девятнадцатом веке известность получили некоторые химические вещества типа оксида азота, вызывающие странные бредовые и близкие мистике состояния. В двадцатом веке в США активно велись «психоделические» исследования, когда изучались влияния синтетических наркотиков типа ЛСД на возникновение галлюцинаций мистического характера. В последствие, в США все эти исследования были запрещены вместе с запретом на продажу и использование любых наркотиков.

Возникает вопрос о том, что не в мистических ли свойствах заключается странная тяга массы людей к наркотическим веществам? Вопрос этот задавать можно, а вот включать психоделию в качестве составной части интегральной мистической практики и нарушать уголовное законодательство никак нельзя.

Надо использовать мистический опыт народов мира, о котором только сейчас собрана достаточно полная информация. Особо хочется сказать об опыте племенных и национальных религий и культов народов Африки и коренных народов Америки - индейцев. Речь идет о языческих и шаманских практиках, которые известны у некоторых восточных народностей современной России - хантов, ненцев, тувинцев.

Блуждая по просторам Интернета и переходя по виртуальным волнам гиперссылок, я наткнулся на сайт современного тувинского

шамана и музыканта Николая Ооржака. Он разработал свою собственную мистическую систему под названием «Ун-Хун», которая позволяет освоить силу и энергию человеческой души и соединиться с духом земли и духом вселенной. Желающие углубиться в эту систему могут просто набрать в поисковой системе имя шамана - Николай Ооржак.

Современной интерпретацией американского шаманизма следует считать мистическую практику «трансегрити», которая основана на использовании специальных движений - магических пасов. Широкую известность эта практика приобрела благодаря книгам американского писателя Карлоса Кастанеды. Я знаком с российскими последователями Кастанеды и готов вместе с ними совершать шаманские мистические путешествия с использованием трансовых состояний и управляемых сновидений.

Что характерно для мистической практики шаманизма? Это использование не статических, а динамических форм пробуждения высших духовных свойств и способностей человека. Здесь выход на связь с мистическим божественным миром достигается за счет «динамического экстаза» в процессе совершения ритуальных движений и действий.

Динамические ритуалы и формы не отменяют и не умаляют значения классической статической медитации для мистического развития души человека и нахождения личного пути к Богу.

В своей личной мистической практике я использую и классические формы йоги, и динамическую практику шаманов, и китайскую гимнастику Тайцзицюань, которая помогает зарядиться природной божественной энергией. Стараюсь раз в неделю проводить обязательную процедуру «природоединения». Я зрительно выбираю

красивое дерево в лесу или причудливое облако на небе и провожу трансформацию и воплощение своей души в дерево или облако. А потом пробуждаю и активизирую свои чувства и мистические каналы и стараюсь установить контакт с божественной субстанцией Природы.

Конечно, очень трудно совмещать трудовую деятельность, семейную жизнь, воспитание детей с регулярной мистической практикой. Особенно, когда рядом с тобой живет маленький и любимый сынишка, который хочет постоянного общения. А лишней комнаты для уединения в нашей квартире нет. И все - таки, каждое утро после пробуждения и поздно вечером перед сном я уделяю время мистическим медитациям и чтению молитв. Вот одна из моих утренних молитв:

«Я пробуждаю чувства, я пробуждаю разум, я пробуждаю душу. Я обращаюсь к Тебе - Отец наш всемогущий, Правитель жизни прекрасной! Твоей энергией я наполняюсь. Твоей мудростью я вдохновляюсь. Твоим совершенством я восхищаюсь. Твою волю я выполняю. Помоги мне в трудном земном пути. Слабости мои прости. В мир духовный и вечный меня прими.»

От смерти к бессмертию

Есть слова, идеи и ценности, с которыми мы можем соглашаться или не соглашаться, критиковать и осуждать, выдвигать собственные предложения. А есть абсолютно неоспоримые и не требующие никаких доказательств реальные факты. К таким абсолютным и суровым фактам относится личная смерть.

Некоторые наши современники играют роль бесстрашных героев, некоторые прикидываются блаженными дурачками, но на самом деле умирать здоровому полноценному человеку очень не хочется. Если

только крайне тяжелая жизнь или мучительные болезни не загнали человека в последний безвыходный тупик.

Если не поминать пока бессмертную душу, то следует констатировать, что врожденный инстинкт жизни заставляет человека бороться до последнего за каждую минуту земного существования. Мы тысячами невидимых нитей и даже канатов привязаны к своему живому телу, своим привычным радостям, своим родителям и детям, нежным листьям, зеленым деревьям, ласковым лучам восходящего солнца. Нашим глубоким чувствам и трезвому разуму очень трудно принять и смириться со своим полным уходом из полной радостей и горестей, но все равно очень желанной земной жизни. Нас крайне страшит последняя смертельная агония и физические мучения, связанные с нехваткой дыхания, затуханием сердца и остановкой всех жизненных процессов.

Я несколько раз был свидетелем последних месяцев и дней жизни близких людей. Долгое время я восхищался и даже любил женщину, которая отличалась легкостью характера и стремлением жить текущими прекрасными мгновениями, не думая о будущем. Она не хотела даже подумать о предстоящей старости или болезнях. А когда к ней пришла тяжелая болезнь и полная необратимая инвалидность, она сказала странные для меня слова: «Теперь окружающая жизнь кажется еще прекрасней и я хочу жить больше, чем в молодости».

В России сейчас живет порядка 140 миллионов жителей и каждый год умирает 2 миллиона. Мы ложимся спать, а следующее утро не встретят 5936 человек. В среднем, каждую минуту у нас в стране умирают 4 человека. Правда, рождаются тоже 4 человека. Если быть точным, то надо назвать цифру в 3,9 ребенка в минуту. Смертность превышает рождаемость. Это известные статистические

данные, которые можно найти на сайте Федеральной службы государственной статистики России по адресу: <http://www.gks.ru>.

В древнем античном мире была известна фраза «Помни о смерти». Это простое напоминание о том, что нельзя только текущими днями и мгновеньями. Надо знать и готовиться достойно встретить собственную старость и собственную физическую смерть. Надо учиться преодолевать страх ожидания смерти, который приносит нам гораздо больше мучений и проблем, чем сама кончина. «Не так страшна смерть, чем это кажется».

В каком случае сложнее противостоять противнику? Когда вы не готовы к встрече и плохо знаете сильные и слабые стороны этого неожиданно возникающего и беспощадного врага. Значит надо думать, изучать и даже тренироваться входить и выходить из состояний смерти. Кстати, такие практические занятия проводят последователи известного американского ученого и психолога Станислава Грофа с его трансперсональным учением.

При анализе духовной культуры древнего мира, Станислав Гроф отмечает распространенные представления о смерти, как о переходе к другой форме существования. «Переживания, связанные со смертью, рассматривались как посещения важных измерений реальности, которые заслуживают того, чтобы их постигали, изучали и составляли их подробные карты. Умиравшие люди были знакомы с эсхатологическими картографиями своих культур, будь то шаманские карты похоронных ландшафтов или сложные описания восточных духовных систем».

В настоящее время имеются научные данные, которые гораздо более широко трактуют процесс смерти и последующих переходов энергии и духовной человеческой субстанции. Достаточно сослаться на известные исследования американским ученым Р. Муди

показаний людей, испытавших состояние клинической смерти. Близки к этой теме научные обобщения российского ученого и философа Б. М. Полосухина, отраженные в его книге «Феномен вечного бытия».

Научные аргументы - вещь хорошая, но лучшей формой подготовки к смерти была и остается религия и мистическая вера в бессмертие человеческой души. Уже при текущей земной жизни наша душа человека способна выходить за пределы материального тела и устанавливать контакт с мистическим божественным миром. Для праведного последователя традиционных религий понятна и близка вера в то, что после гибели тела их душа обретет другую вечную жизнь в райской обители.

Христианские или исламские священники говорят, что бояться надо не физической смерти, а собственных безнравственных действий и грехов. «Не бойся смерти, но готовься к ней, проводя святую жизнь. Если будешь готов к смерти - перестанешь бояться ее. Если возлюбишь всем сердцем Господа - сам пожелаешь смерти.»

Возникает трудный вопрос, а почему души умерших людей не возвращаются в мир земного материального существования и не рассказывают о своей иной жизни? А разве мало примеров, когда даже в современных условиях российские граждане уезжают в другие страны и забывают о своей родине? Но здесь есть более серьезная причина отсутствия у большинства людей развитых органов и открытых каналов связи с духовным мистическим миром. Мы даже не можем наладить контакт на земле с сообществом очень умных муравьев или миром молчаливых зеленых растений.

Я не готов слепо следовать любым догмам и рекомендациям мировых религий, но искренне верю в бессмертие души и продолжение существования людей в других духовных и материальных формах.

Известный православный архиепископ Лука Войно-Ясенецкий говорит, что «весь мир живых существ, даже вся природа являет великий закон постепенного и бесконечного совершенствования форм, и невозможно допустить, чтобы высшее совершенство, достигнутое в земной природе, духовность человека, не имело дальнейшего развития за пределами земного мира.»

По-моему, жизнь после земной смерти не может быть гораздо лучше или гораздо хуже жизни на земле. Мы просто переходим в другие параллельные или последовательные миры, которые подчиняются наиболее общим принципам и законам нашей вселенной. Речь идет о принципах и законах творения и уничтожения, изменения и развития, информационного управления и получения обратной связи от управляемых объектов.

Я думаю, что у всех нас нет оснований спешить покидать эту сложную и противоречивую жизнь в надежде на будущее иллюзорное легкое и вечное существование. Нам надо не бежать и не отвергать реальную земную жизнь, а стараться делать лучше земной материальный и духовный мир. Было бы странным считать, что высший и всемогущий Творец всех миров создал не самую лучшую, а самую худшую материальную вселенную и солнечную систему вместе с землей и людьми. При этом, следует признать многообразие явных и скрытых сил и явлений, врагов и помощников человеческой жизни и деятельности

Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий утверждает, что нам следует «признать существование не имеющих материальной формы мистических существ, ангелов или демонов, духов, иногда вмешивающихся в наши поступки, могущих абсолютно неизвестными нам путями по своей воле изменять нашу материю, направлять некоторые наши мысли, принимать участие в нашей судьбе.»

Я могу выразить определенную солидарность со словами православного архиепископа с той разницей, что мы можем называть этих существ богами и богинями неба и земли, жизни и смерти, любви и ненависти, добра и зла. При этом, у каждого мистического существа есть своя сфера влияния и своя специфика, но все они не могут не подчиняться общим правилам природного божественного мира.

Нам надо находить общий язык между всеми людьми, между людьми и природой, между людьми и духовными существами природного мистического мира. Речь идет о невидимых помощниках единого Бога, которым положено заботиться и управлять своими сферами во вселенной. В частности, это повелители, хранители и разрушители нашей земной жизни. И нам надо находить общий язык и вступать в контакт с прекрасной и милосердной Начальницей жизни и одновременно - с суровой, но справедливой Повелительницей смерти.

В минуты трудные и кризисные каждый из нас может обратиться к Повелительнице смерти с просьбой о продлении дней своей земной жизни, дарованной нашим общим Творцом и высшим Судьей. И, если эта просьба не каприз привыкших к земных радостям человеческих чувств, то она будет услышана. И человеку будет дано какое-то время, чтобы выполнить намеченные жизненные дела и обязательства перед людьми ближними и дальними.

Куда улетают наши души?

У древних народов в религиозных и мистических учениях были распространены представления о том, что наряду с материальным земным миром существует самостоятельный мир духов, населенный могущественными добрыми и злыми существами, божествами, демонами. Древние люди думали, что этот мир посмертного существования людей

располагался глубоко под землей и управлял им могущественный царь подземного царства, которому помогали верные слуги.

В одном из самых первых, дошедших до нашей цивилизации, литературном тексте - «Эпос о Гильгамеше» сообщается легендарная история о правителе шумерского города Урук - Гильгамеше, которому удалось побывать в подземном царстве и вернуться обратно с цветком вечной жизни.

В сохранившейся до настоящего времени массовой восточной религии - индуизме мистический духовный мир населен массой существ разного ранга и значимости: от главных богов - повелителей до мистических зверей и птиц. Души умирающих людей попадают на непродолжительное время в общество божественных существ, а потом через некоторое время вселяются в новые тела новых рождающихся земных людей.

В соседнем с Индией древнем Китае существовало и до сих пор существует не очень похожее на обычную религию философское и мистическое учение даосизма.. Здесь существовали представления о том, что души умирающих людей улетают в окружающее землю природное пространство и рассеиваются в нем. Однако, для китайцев душа - это, прежде всего, энергия, обозначаемая трудным и противоречивым для рационального понимания словом и образом «ци». А кроме того, рассеивание в природе - это в конечном счете собирание в конечном и природном и духовном объекте под названием «ДАО», который можно считать высшей силой и богом религиозного даосизма.

Среди верующих и представителей различных мистических учений с древних времен и до настоящего времени существовало и существует стремление к установлению личных контактов с Богом

и познавательных или утилитарных контактов с духами и душами из нематериального неземного мира.

Последнее особенно характерно для сохранившихся до настоящего времени племенных и жреческих вероучений. В целях ниспослания свыше благоприятной погоды или избавления от массовых бедствий верховные жрецы, колдуны и шаманы вступают в личный контакт с могущественными обитателями мира духов. Для осуществления желаемых контактов чаще всего совершаются ритуальные обряды с музыкой, танцами и погружением в сверхрациональные состояния мистического экстаза и транса.

Читая историю католической церкви, я с удивлением обнаружил пристрастие некоторых христианских средневековых пап к общению со всевозможными духами. Я даже с интересом познакомился с рекомендациями римского папы Григория по поводу того, как входить в контакт и заслужить доверие весьма важного духа богатства в целях пополнения ватиканской золотой казны.

Впрочем, принципиальную возможность для таких процедур создает ветхозаветный библейский текст, в котором в числе обитателей духовного мира упоминаются бестелесные ангелы, имеющие телесную форму демоны и другие мистические существа. В частности, там упоминается занимающий особое положение в духовной иерархии царь рыб Левиафан, с которым Бог - отец позволяет себе беседовать в свободное от других дел время.

В истории западноевропейского нового времени авторитетным специалистом по миру человеческих душ и мистических духов считается шведский ученый и мистик Эммануил Сведенборг. Он жил в 18 веке и прославился научными исследованиями в области математики, естествознания, минералогии, космологии. После 56 лет резко сменил

научную деятельность на мистическую и религиозную в результате внезапного прозрения. Ему постоянно снились не обычные сны, в которых являлись ангелы и духи и рассказывали о своей жизни в духовном мире.

Сведенборг прожил 84 года и оставил многочисленные мистические и религиозные сочинения. Главный литературный труд имел интригующее название «О небесах, мире духов и об аде». В нем он рассказывает о том, что физические пространственные и временные отношения человека с внешним миром не действуют в мире духов, которые могут свободно перемещаться в любом направлении. Кроме духовного мира есть также мир божественный, который нельзя описать обычным человеческим языком, но можно постичь в ходе мистического просветления.

Значительно позже уже в середине 19 века широкую известность в Европе получило описание личного мистического контакта француза Алана Кардена, который в 1858 году предложил широкой европейской публике «Книгу Духов». В ней описаны результаты специальных спиритических контактных сеансов, в ходе которых автором книги задавались вопросы духам записывались их ответы.

Алан Карден сообщает, что духи созданы и создаются в результате продолжающегося процесса божественного созидания мира. Они не занимают какого-то узкого локального места, а существуют по всему космическому пространству. Они - бестелесны, но могут реализовываться в формах «тонкой материи», которая воспринимается человеческими чувствами. Они имеют духовные разумные свойства и наделены флюидными свойствами, которые соответствуют современным представлениям о внутренней энергии человека.

Духи в божественном мире выполняют задуманные Богом задачи, включая вмешательство в земную жизнь людей. Правда, есть задачи, доступные только наиболее развитым духам, которые стоят наиболее высоко в мире духовной иерархии. Души умерших людей попадают в общий божественный духовный мир, но занимают низшие места в указанной иерархии. При этом место в этой низшей иерархии определяется совокупностью добрых или злых дел, а также степенью полученного на земле духовного мистического развития.

В 1994 году в США вышла в свет книга американского психотерапевта и гипнотизера Майкла Ньютона «Путешествия души», в которой обобщался многолетний медицинский и научный опыт автора с большим количеством пациентов. Многие из этих пациентов в глубоком гипнотическом состоянии становились посредниками – медиумами и передавали информацию собственных душ о своем существовании в мистическом мире до вселения в тела земных людей.

Из этой информации можно сделать вывод о чрезвычайно интересном и богатом мире. В нем места и пространства для спокойного отдыха и блаженства, а есть зоны конфликтов и борьбы одних духов с другими. После земного расставания с материальными телами наиболее чистые и развитые души попадают в зоны заслуженного отдыха. А души злодеев и убийц попадают в «исправительные зоны», где сильные духи высоких рангов занимаются длительной перестройкой их духовно-энергетической структуры, включая замену негативной энергии на позитивную.

В последние годы среди российских философов, психологов и ученых обозначился интерес к познанию неземного духовного мира и исследованию после смертных состояний. В 2005 году по инициативе ряда российских научных организаций в Санкт-Петербурге был проведен международный симпозиум «Жизнь после смерти: от веры к

знанию». На нем прозвучали доклады научных специалистов, изучавших близких к смерти людей, процесс умирания, клинической смерти с последующим возвращением к жизни.

Наверное, долю правды можно и нужно искать и у шаманов, и у индусов, и у христиан, и у спиритов, и у магов. Именно таким интегральным образом лучше всего пополнять и синтезировать наши крайне слабые знания о том мире, куда улетают наши души после окончания краткого периода своего земного существования.

В далекие дохристианские времена гениальный древнегреческий философ и мистик Платон сравнивал далекий и идеальный духовный мир с живым костром, полным первозданной силы и разноцветных оттенков. А материальный земной мир уподоблялся слабым бесцветным теням, которые отбрасывает огонь на стенах окружающей пещеры. Люди стремятся к познанию и удовлетворению своих духовных потребностей, но больше имеют дело только с тенями, а не с самим костром.

Я не претендую на платоновскую гениальность, но готов для образных сравнений и выводов привести более современную аналогию. Давайте сравним живую земную природу с искусственным миром машин. Насколько формы и явления этой природы сильнее, богаче и интересней технических устройств. Даже наши супермощные компьютеры не в состоянии спроектировать и предложить для реального использования что-то подобное живому существу. Отношения между живой природой и техникой могут служить аналогом отношений между миром духов и миром людей.

Духовный мистический мир более совершенен уже потому, что в нем не действуют пространственные и временные свойства и закономерности земного материального мира. Для находящегося в этом

мире существа весьма условны различия между мгновением и вечностью. Для улетевшей из тела души может пройти мгновение, а по земным меркам это будет целый год или десятилетие. Поэтому на встречу с родственниками или близкими людьми рассчитывать не приходится.

В духовном мире могут совершаться пространственные перемещения, не мыслимые в материальном физическом мире. Следует предположить, что души умерших людей вовсе не обязаны обитать где-то возле земли или участвовать в процессе земной реинкарнации. Они могут свободно перемещаться в другие параллельные или последовательные миры. Если живых людей манят космические просторы, то почему более свободным душам нельзя совершать далекие космические путешествия?

Духовный мистический мир - гораздо более богат по своим формам, процессам и отношениям. Духовные существа здесь могут трансформироваться в энергетические формы и воплощаться в виде тонкой материи. Это не место для однообразного и скучного существования бестелесных отдыхающих душ. Здесь есть свои проблемы, противоречия, конфликты. В частности, о таких конфликтах между Богом - отцом и падшим ангелом - сатаной рассказывается в священных текстах ветхого и нового завета. Пророчество о предстоящей долгой и трудной войне с сатанинскими силами тьмы изложено в Апокалипсисе - «Откровении апостола Иоанна Богослова».

Полные и истинные знания о духовном мистическом мире - это принципиально закрытые эзотерические знания, которые не подлежат открытию любому не подготовленному и духовно не развитому человеку. Необходимо идти трудным и долгим путем духовного и мистического развития и только тогда надеяться на более близкое знакомство с тем миром, куда рано или поздно

попадет бессмертная душа каждого из нас. Но именно такой трудный и долгий путь - это и есть путь пробуждения божественной души, духовного мистического развития и обретения духовного бессмертия.

Раздел 5 Список литературы и источников

5-1 Новая философская энциклопедия. Институт философии РАН.

Издательство «Мысль», Москва, 2000-2002.

5-2 Краткая философская энциклопедия. Составители: Губский Е.Ф.

и др. Издательская группа «Прогресс», Москва, 1994.

5-3 Международная виртуальная электронная энциклопедия в сети Интернет - WIKIPEDIA. <http://www.wikipedia.org>.

5-4 Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Система ограничений и нагрузок. Издательство «Держава». Киев, 2004.

5-5 Малахов Геннадий. Создание собственной системы оздоровления. Издательство «Темп», Краснодар, 2006.

5-6 Вернадский В. И. Несколько слов о ноосфере. Сетевой ресурс Института философии РАН: <http://philosophy.ru>

5-7 Анаушвили А. Н. Основы психологии. Издание Центра экологии человека. Москва 2002.

5-8 Муди Р. Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела. Перевод с английского. Издательство «Благовест», Спб. 1995.

5-9 Тойнби А., Кестлер А. и др. Жизнь после смерти. Перевод с английского. Издательство «Благовест». Спб. 1997

5-10 Полосухин Б. М. Феномен вечного бытия. Издательство

«Наука». Москва, 1993.

5-11 «Библия. Книги священного писания ветхого и нового завета»,

Издание московской патриархии, Москва, 1992.

5-12 «АЛЬ-МУНТАХАБ фи Тафсир аль Куран аль Карим». Толкование

Священного Корана на русском языке. Перевод с арабского.

Издательство «Дом печати». Казань, 2004.

5-13 Лука Войно-Ясенецкий. О духе, душе и теле. Сетевой ресурс

«Открытая русская электронная библиотека»: <http://orel.rsl.ru>.

5-14 Все о перерождении, или о рождении в новом теле. Компиляции из трудов великих людей. Шри Аурбиндо и Мать. Издательство «БалтКнига». Спб. 2003.

5-15 Майкл Ньютон. Путешествия души. Жизнь между жизнями.

(перевод с английского). Издательство «Унион», Киев, 1999.

5-16 Калиновский П. Переход. Последняя болезнь, смерть и

после. Издательство «Аксиос». Москва. 2003.

Раздел 6 Список статей и книг автора

6- 1. Дергунов Е. Е. «Философия и культура. Пути преодоления
российского духовного и общественного кризиса.

Издательство «Радуга», Москва, 1996.

6- 2. Дергунов Е.Е. Кому на Руси жить хорошо: чиновнику или
бизнесмену? Бизнес-ежегодник, Москва, 1998.

6-3 Дергунов Е. Е. Здоровый духовный интегральный человек.

Издательство «АИНМ», Москва, 2003.

- 6 -4 Дергунов Е. Е. Философия оптимизма против идеологии смерти. «Труды членов Российского философского общества», №13, 2007, Москва.
- 6 -5 Дергунов Е.Е Интегральная философия и преодоление духовного кризиса, «Труды членов Российского философского общества», №7, 2009, Москва.
- 6 -6 Дергунов Е.Е. Каким быть человеку двадцать первого века? Издательство «НОРТ», Москва, 2010.
- 6 -7 Дергунов Е.Е. Как жить, действовать, побеждать? (Жизнь как тайна, искусство и прагматика). Издательство «НОРТ», Москва, 2012.
- 6 -8 Правда и ложь об Украине и России. Издательство «Новое время», Чебоксары, 2015.
- 6 -9 Как жить по законам Правды, Морали и Бога? Издательство «НОРТ» Москва 2017.

Раздел 7 Сведения об авторе

Автор настоящей книги - магистр философии, писатель и общественный деятель Евгений Евгеньевич Дергунов. По образованию – философ. В советское время окончил Московский государственный университет имени Ломоносова.

Работал преподавателем философии и других гуманитарных дисциплин в средних и высших учебных заведениях. В девяностые годы прошлого века выступал в качестве организатора и работал тренером в школе оздоровления и духовного развития «Образ».

Совмещает профессиональную работу с бесплатной, но важной и полезной для многих людей общественной деятельностью. Принимает активное участие в работе Российского философского общества,

Российского гуманистического общества, ряда международных организаций и ассоциаций.

В качестве философа и исследователя долгое время занимался изучением вопросов и проблем совершенствования личности, цели и смысла человеческой жизни, формирования духовной мистической веры, будущего сближения верований и религий народов мира. Статьи и книги Е. Е. Дергунова периодически публиковались в средствах массовой информации и московских издательствах.

**Настоящая книга подготовлена при
поддержке издательства «НОРТ»**

Издание второе исправленное и дополненное

Москва 2019

Содержание

| | |
|--|-----------------|
| Раздел 1 Как жить и здоровым быть? | стр. 4 |
| Раздел 2 Как укреплять здоровье и сохранять жизнь? | стр. 12 |
| Раздел 3 Как получать энергию и использовать магию? | стр. 43 |
| Раздел 4. Как развивать психику и пробуждать душу? | стр. 82 |
| Раздел 5 Список литературы и источников | стр. 131 |
| Раздел 6 Список статей и книг автора | стр. 132 |
| Раздел 7 Сведения об авторе | стр. 133 |