

Мирзакарим **Норбеков**

Книга **1** **НОМЕР** # про здоровье

ОПЫТ
ДУРАКА
ТРЕНИРОВКА
ТЕЛА И ДУХА



Мирзакарим Санакулович Норбеков

Книга номер 1 # про здоровье

*Текст предоставлен правообладателем
Книга номер 1 # про здоровье: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-100713-3*

Аннотация

Плохое зрение? Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта? Или даже сахарный диабет? Думаете, лечение уже невозможно? Ошибаетесь! Вы сами способны помочь себе, используя методы и приемы признанных учителей и наставников.

Система Мирзакарима Норбекова по самооздоровлению тела и духа существует уже не один десяток лет, и ее эффективность смогли прочувствовать на себе более пяти миллионов человек. Методика, работа с которой доступна каждому равнодушному к своему здоровью человеку, позволяет осознать причины собственных болезней, найти их источники и подсказать способы выздоровления.

Это своеобразное руководство к действию крайне необычно – с иронией и сатирой Мирзакарим Норбеков подталкивает вас самостоятельно изменить свою жизнь и свое отношение к телесному и душевному здоровью. Эта книга никого не оставит равнодушным – где еще с таким юмором автор акцентирует внимание на ваших же проблемах, с участием и добродушным пинком стимулирует к работе над собой?

«Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя» – вот девиз, который поможет вам вернуть здоровье и добиться желаемого.

Содержание

Реклама книги, которую вы держите в руках	7
Опыт дурака, или Ключ к прозрению	8
Об авторе	8
От писаки, то есть от меня	12
Вместо предисловия, или Гильотину на свою голову заказывали?	16
Жаркое из метода ускоренного обучения и способ его употребления	26
Немного истории не к месту	32
Портрет хронического больного, очкарика или неудачника	41
Первая группа – «придурки»	41
Вторая группа – умники – отряд очленившихся членистодвуногих	42
Опыт дурака, или Мой личный опыт	51
Анализ ошибки	56
Лирическая отрава к Вашим очкам!	60
А что такое норма, или Кто такой... «нормальный» гражданин	64
Экскурсия в биологию	64
А наше-то болото лучше!	76
О свет моих очей, почему Вы в очках?	79
Тогда я вам скажу, Над чем Вам придется	85

работать	
Задумайтесь, неужели Вам очки к лицу?!	101
Форма и содержимое детского горшочка....	104
который Вы не случайно надели на голову!	
Почему ишака называют ослом?	113
Шутки в сторону!	116
Один из ключей к системе! Основной закон творческой импотенции	116
Логический подход	119
Принцип такой: ты вначале мне дай, а потом я скажу «спасибо»	119
Где путь, выход, проход к цели?	122
В заде, родной мой, в заде!	122
Зачем нам осанка и улыбка одуревшего павлина с обожженной рожей?	127
Турне в психофизиологию, вернее, в «психофизиологию»	141
Что важнее: победа или отсутствие поражения?	145
Хочу хрен его знает чего, но точно знаю, что очень хочу!!!	153
Конец ознакомительного фрагмента.	162

Мирзакарим Норбеков

Книга номер 1 # про

здоровье. Опыт дурака,

тренировка тела и духа

© Норбеков М.

© Ленская М. В., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Реклама книги, которую вы держите в руках

Убедительная просьба: людям с обрезанным чувством юмора, кастрированным оптимизмом, гипертрофированной обидчивостью, изучившим науку, как быть лживым, т. е. этику, тем, кто знает, что все люди сволочи, кого уволили с работы или собираются уволить, кто стареет или думает о старости, кто разведен или намеревается разводиться, у кого полностью отсутствует сексуальность, а также страдающим метеоризмом умникам, и **ОСОБЕННО ОЧКАРИКАМ**, которые на носу таскают модную сантехнику для глаз, эту книгу брать в руки, читать и тем более заниматься по ней **НЕ РЕКОМЕНДУЮ!**

И хотя все эти проблемы мы в книге решаем, но это не для Вас!

**Опыт дурака, или
Ключ к прозрению
Как избавиться от очков**

Об авторе



Мирзакарим Санакулович Норбеков

Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.

Но об этом потом... На занятиях Мирзакарим Санакулович Норбеков часто повторяет: «Я обычный человек, такой же, как все. Ничем не лучше и, надеюсь, ничем не хуже вас. Всего, чего я добился в жизни, вы тоже можете достичь, важно только этого захотеть!»

А добился он действительно многого.

Сегодня М. С. Норбеков – доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке. Впрочем, все эти звания сам он называет «собачьими регалиями», потому что не ради признания он работает.

Мирзакарим Санакулович – истинный ученый-исследователь. Одним из основных направлений его исследований является сам человек.

Круг его интересов очень широкий. Многие удивляются, как все это может сочетаться в одном человеке: художник, композитор, писатель, кинорежиссер, артист, спортс-

мен, тренер, имеющий черный пояс по каратэ третий дан. Но самое главное, автор книги является специалистом по одному из самых древних среди существующих направлений восточной медицины.

Мирзакарим Санакулович – наставник, учитель, Тренер, практик. Он владеет инструментом передачи своих знаний и помогает людям через их желание, стремление, силу воли стать здоровыми, счастливыми и богатыми во всех отношениях.

Он знает природу человеческих слабостей, и кто всерьез решил встать на Путь преобразования себя и своей жизни, он помогает пройти через эти трудности, заставляя самим добиваться успеха.

В каждой сфере деятельности Мирзакарим Санакулович имеет своих учеников, которые продолжают его дело. Это дает ему возможность не стоять на месте, а двигаться дальше, осваивать новые рубежи.

Он – воин света, добра и любви. И своих учеников обучает так, чтобы они не словами, а действиями – поступками, делами и самой жизнью – сеяли любовь, достигали во всем гармонии, красоты, становились мудрыми и благородными людьми.

Мирзакарим Санакулович выбрал путь служения – путь созидания, хранения и передачи знаний по цепочке от учителя к ученику, чтобы мудрость, накопленная тысячелетиями, переходила к людям, готовым ее распознать.

Находиться рядом с таким человеком очень непросто. Работая с ним бок о бок, необходимо постоянно совершенствоваться, меняться внутренне, чтобы вместе с ним идти вперед.

Он требовательный, жесткий, решительный, когда речь идет о достижении задуманного. Каждому человеку он дает шанс раскрыть и проявить свою божественную природу. Для Вас, уважаемый читатель, эта возможность предоставляется через книгу.

Древние считали небо символом единства и вечности. Когда люди смотрят на звезды, даже если находятся далеко друг от друга, в этот момент они вместе. Пусть эти страницы будут маленьким символом, объединяющим нас с Вами на Пути к здоровью и успеху. И каждый раз, когда Вы будете брать книгу в руки, знайте – мы вместе!

Литературный редактор

От писаки, то есть от меня

Уважаемый читатель!

Вы держите в руках книгу, которая написана для Вас с целью помочь восстановить зрение, пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как Личность.

Но будьте готовы к тому, что с первых же страниц книга будет Вас шокировать, вызывать бурю отрицательных эмоций: недовольство, недоброжелательность, гнев, обиду, агрессию в адрес автора.

Я готов принять все это на свою голову. Более того, скажу Вам, что если это будет так, то считаю свою задачу выполненной.

Заранее знаю, Вы скажете, что книги так не пишут!!!

То, что допускается в устной речи, недопустимо в печатном издании!!!

Что все эти оскорбления и грубости вульгарны и не делают чести автору!!!

Что существуют определенные границы, нормы этики и морали, которые нельзя переступать ни при каких обстоятельствах, ни под каким видом, и ничто этого оправдать не может!!!

Что все то же самое можно изложить деликатным языком, интеллигентно объяснить, тогда все и так поймут и т. д.

Я бы и сам так думал двадцать с лишним лет назад, когда

был зависим от врачей, процедур, лекарств, был не реализованным в жизни, человеком без будущего, помышляющим даже о самоубийстве.

Да! Был и такой момент.

А чего Вы хотите от инвалида первой группы, «привязанного» к аппарату по искусственной очистке крови?! Так и так смертник! И это в двадцать-то лет!

Официальная медицина такое заболевание не лечит. Больного, который доживает свой век, только наблюдают, поддерживают имеющимися в арсенале средствами и смотрят, как он медленно угасает.

Не страшно ли это?!

Я слишком ценю жизнь, чтобы кланяться и расшаркиваться в тот момент, когда просто нет времени, когда нужно быстро помочь Вам освободиться от оков, удерживающих в болоте болезней и нереализованности.

Вы суетитесь, что-то делаете, куда-то постоянно спешите, но даже не позволяете себе на минуточку остановиться и задуматься: «А для чего все это? Куда я иду и что после меня останется?» Хотя в глубине души, где-то очень глубоко, нет-нет да что-то отзовется болью, что как-то все не так...

Но нет времени! Надо, надо постоянно куда-то бежать. Весь вопрос: куда и для чего? На самом-то деле мы топчемся на месте, ходим по кругу и сами того не замечаем. А все усилия приходят в исходную точку.

Именно для того, чтобы Вы прекратили это бессмыслен-

ное хождение по заколдованному кругу проблем и неудач, я специально выбиваю у Вас почву из-под ног. В этом заключается суть метода.

Это метод ускоренного восстановления зрения через волевое эмоциональное самопринуждение.

Большинство людей – эмоционально зажатые или, точнее сказать, эмоционально кастрированные. Ходят на работу – с работы, на работу – с работы, как заводные куклы. А все переживания – внутри. Но если уж что-то прорвется наружу, то, как правило, агрессия.

Моя задача – вытащить наружу это зло, глубоко сидящее и разъедающее Вас изнутри. Вы ходите с этим «нарывом» в душе, а его нужно прорвать и выпустить гной наружу. Очистить! Тогда откроются способности созидать, мечтать и осуществлять задуманное, откроются пути.

Больше всего мне не хочется, чтобы Вы после прочтения книги остались равнодушными и тем более в тех же очках, что и сейчас. Сознательно задуманный в книге перепад эмоций – это «хирургический» инструмент.

Существует простая формула:

ХАРАКТЕР И СУДЬБА РАВНЫ БОЛЕЗНИ.

Получается, что если у человека геморрой, то характер какой?..

Это проверено временем на практическом опыте, в том числе и личном.

Значит, чтобы изменить к лучшему свое здоровье и жизнь

в целом, нужно изменить характер, а просто уговорами этого не добьешься.

Характер переплавляется изнутри при Вашем непосредственном участии, а я только играю роль катализатора. Поэтому приготовьтесь к самым неожиданным и нетрадиционным в печатном издании выпадам в Ваш адрес.

Внутри Вас заключен огромный алмаз. Остается только его найти, дать огранку и расположить так, чтобы он заиграл всеми своими гранями. Тогда Вы сможете взглянуть на все другими глазами, открыть в жизни новые горизонты. А я на этом пути готов служить Вам!

Жизнь не такая плохая и сложная штука. Она такая, какая есть!

*С искренним уважением и от всей души,
Мирзакарим Норбеков*

Вместо предисловия, или Гильотину на свою голову заказывали?

ВНИМАНИЕ!

Важная информация в книге изложена с применением техники ускоренного обучения! Чтобы исключить Ваши возможные обиды в адрес автора, убедительно прошу, познакомьтесь, пожалуйста, с главой «Жаркое из метода ускоренного обучения и способ его употребления!».

В ваших руках малюсенький учебник, и гениальность его заключается в том, что он написан для ленивых. То есть именно для Вас!

Улучшить зрение очень легко и просто. От Вас потребуются капелька желания, чуть-чуть шевеления извилинами и совсем немного труда. Если это Вам не покажется много, то все (!) – цель достигнута! А минимальное количество требуемых для успеха мозгов, по нашим расчетам, 50 граммов, надеюсь, это у Вас есть. (Хотя надежда – еще не факт!)

На сегодняшний день готовится к выпуску такая книга для специалистов, талмуд примерно из 600 страниц. Там все разложено по полочкам: по психофизиологическим и причинно-следственным факторам.

Нужна ли она Вам? Считаю, что нет.

В данный момент задача заключается в том, чтобы восстановить Ваше зрение.

Учебник написан для тех, кто в жизни признает себя ЧЕЛОВЕКОМ с большой буквы и собственными усилиями и трудом стремится улучшить или восстановить зрение.

Поэтому здесь главным козырем будет искренность, а также краткость, ясность, популярность, доступность в изложении, т. е. по-домашнему, местами с использованием в Ваш адрес лексикона сильно выпивших граждан из провинции!

Так что приготовьтесь.

Техника ускоренного обучения предполагает «грубость» и доходчивые объяснения в двух словах на пятистах страницах! Не пугайтесь, чрезмерно грубить не буду. Просто назову Вас тем, кем Вы являетесь, раз столько лет таскаете на спине свои нерешенные проблемы!

Во время работы над книгой была предпринята попытка сделать ее по объему как можно меньше, насколько это возможно. А чтобы угодить очень ленивым, могу сократить еще и свести описание механизма восстановления зрения буквально до трех слов!

Для особо одаренных исключительных лентяев, которым и это покажется много, три слова сокращаю до трех букв и прошу их как можно быстрее скорым поездом уехать туда на постоянное место жительства!!!

Ну ка-а-к?! Что Вы чувствуете, прочитав оскорбления? Обиделись? Так Вам и надо!

Во-первых, потому, что уже давно было пора заняться собой! А во-вторых, спешу обрадовать Вас – Вы попались!

Раз это задело, значит, сами считаете себя тем одаренным лентяем. Человек принимает на свой счет только то, что есть у него внутри.

Если я скажу грубость на неизвестном Вам языке, Вы этого не поймете. Значит, нет оснований искать почву для обиды. Это закон. Так что не повторяйте в дальнейшем таких ошибок!

...Заболел император. Ужаснулась свита, обрадовалась свита. Недуг приковал его к постели. Лекари стали его лечить. День ото дня они пытались что-то сделать, но лучше не становилось!

Проходили дни, проходили месяцы, проходили годы, а он как лежал парализованный, так и лежит. Столько государств он покорил, какие народы поставил на колени! Завоевав полмира, он оказался бессильным перед болезнью.

Однажды от беспомощности он пришел в ярость:

– Всем лекарям, которые не смогли меня вылечить, отрубите головы и сложите их на городской стене.

Прошло время. И километры стен побелели от иссушенных черепов ученых мужей. Однажды император позвал своего главного визиря:

– Визирь! Где твои лекари?

– О мой повелитель! Их больше нет. Вы же сами приказали казнить их.

– Неужели не осталось ни одного?

– Да. Не осталось ни одного достойного Вашего взора врача во всем государстве.

– Так им и надо...

И опять потянулись долгие безрадостные дни. Однажды император снова спросил:

– Визирь, помнишь, ты сказал, что не осталось лекаря, достойного моего взора? Объясни, что это значит.

– Мой повелитель, в нашем государстве остался один-единственный лекарь. Он живет тут неподалеку.

– Он умеет лечить?

– Да, умеет. Я был у него, но он такой невоспитанный, некультурный, он такой грубиян! Как рот откроет, так слышна отборная брань. А недавно он сказал, что знает секрет лечения самого императора.

– Тогда почему ты мне не сказал?!

– Но если я его приведу, Вы, мой повелитель, меня казните за его поведение.

– Обещаю, что не сделаю этого. Приведи его сюда!

Через некоторое время визирь привел лекаря.

– Говорят, ты умеешь лечить?

В ответ молчание.

– Почему молчишь? Отвечай! – приказал император.

– Мой повелитель, я запретил ему открывать рот, – сказал визирь.

– Говори, разрешаю! Что? Неужели твоих способностей

хватит, чтобы меня вылечить?!

– Не твое собачье дело! Ты можешь усомниться в моих способностях по управлению государством, потому что ты – царь. Но почему ты своим государственным умом лезешь в медицину? Как ты можешь разбираться там? Ты велик в своей работе, но в медицине ты ничем не лучше сапожника.

– Стража!! – яростно заревел император. – Отрубите ему голову... Нет... Сначала посадите на кол, потом облейте кипящим маслом, а потом разрубите на мелкие кусочки.

За всю жизнь никто ни разу не осмелился даже намеком допустить что-то, выходящее за рамки дворцового этикета, и тем более так отвечать самому императору!

Стража схватила лекаря, заломила ему руки и потащила к выходу, а он, глядя через плечо, с издевкой сказал:

– Эй! Я твоя последняя надежда! Ты можешь меня убить, но кроме меня не осталось никого, кто смог бы тебя вылечить. А я могу сегодня же поставить тебя на ноги.

Император сразу остыл:

– Визирь! Возврати его.

Лекаря вернули.

– Начинай лечить. Ты сказал, что сегодня же поставишь меня на ноги.

– Но сначала ты должен принять три моих условия, только после этого я приступлю к лечению.

Подавив очередной приступ ярости в себе, сжав от злости зубы, император процедил:

– Говори!

– Прикажи, чтобы перед воротами дворца поставили самого быстрого в твоём государстве скакуна и небольшой мешочек золота...

– Зачем?

– Это подарок, я очень люблю коней.

– Если ты меня вылечишь, я подарю тебе табун из сорока лошадей, нагруженных мешками с золотом.

– А это потом, потом... Следом отправишь. Второе мое условие, чтобы во время лечения никого не осталось во дворце.

– А это еще зачем?!

– Во время лечения тебе может быть больно, ты будешь кричать, чтобы никто не видел тебя слабым.

– Хорошо. Что еще?

– Третье, чтобы твои слуги под страхом смерти не приходили на зов и только через час приступили к исполнению твоих приказаний.

– Объясни!

– Они могут помешать мне, и лечение не будет доведено до конца.

Император принял условия лекаря и велел всем уйти из дворца. Они остались вдвоем.

– Начинай!

– Что начинать, старый ты осел? Кто тебе сказал, что я умею лечить? Ты попался в мою ловушку. У меня есть час

времени. Я так давно ждал подходящего момента, чтобы наказать тебя, кровосос ты поганый! У меня есть три давние мечты, три заветных желания. Первое – это плюнуть на твою королевскую морду!

И лекарь от всей души, смачно плюнул императору в лицо.

Побелел повелитель от негодования и беспомощности, понимая, в какой ситуации оказался. Он начал шевелить головой, чтобы как-то противостоять такому неслыханному изощренному хамству!

– Ах ты, гнилое бревно, старый вонючий кобель, ты еще шевелишься?! Тьфу на тебя еще раз! Вторая моя мечта была... О-о-о! Как давно я хотел пописать на твою императорскую рожу!

И он начал осуществление второго заветного желания.

– Стража!!! Ко мне!!! – взревел император, но захлебнулся мочой. Он стал отворачивать голову от струи, начал тянуться плечами, чтобы зубами вцепиться в ноги своего оскорбителя. Стража слышала зов повелителя, но не посмела нарушить его приказание.

– Ах ты, дохлая скотина, – сказал лекарь и пнул его ногой.

Император получил удар и почувствовал боль. Он вдруг вспомнил, что рядом у подушки оружейная стойка. Сейчас он схватит свой кинжал и полоснет по его ногам. Движимый единственным желанием наказать оскорбителя, он начал тянуться к стойке.

– Ты, оказывается, еще можешь шевелиться? – презрительно заметил лекарь. – Третья моя мечта...

Но когда император услышал тре-е-е-тью мечту этого самозванца, он заревел как раненый зверь, заскрежетал зубами! Титаническим усилием он сдвинулся с места, сполз с лужа и, упираясь локтями в пол, извиваясь, стал подтягиваться к оружейной стойке.

– Зарублю, – рычал император, – сам, лично разрежу на мелкие кусочки!!!

Поднявшись на ватных ногах, держась за стены, он смог добраться до стойки. Дрожащими руками вытащил меч и когда повернулся назад, никого во дворце не было... Он еле доплелся до крыльца.

Ах, как он пожалел, что попался в ловушку этого подлеца и отдал ему самого быстрого скакуна. Поняв всю безысходность своего состояния, с трудом подошел к первому попавшемуся коню, попытался подняться в седло. Но силы не те! Силы не те! Он зубами схватился за гриву, подтянулся на слабых руках и сел в седло.

Проснулся дух великого воина, проснулся дух великого повелителя, проснулся дух великого полководца.

– Где он? – закричал император стоящим неподалеку слугам.

Но те, боясь произнести хоть слово, кивком головы указали на дорогу, по которой ускакал беглец.

Император пустился в погоню. С каждой минутой он чув-

ствовал, как сил становится больше и больше. Он выскочил из городских ворот и устремился дальше, пролетая милю за милей.

И вдруг вспомнил: «Боже! Двадцать лет я не сидел в седле! Двадцать лет не видел перед собой гривы коня! Двадцать лет не держал в руках меча! Двадцать лет не ощущал на лице порывов ветра!»

Вдруг он услышал за спиной давно забытые звуки. Топот копыт и восторженные крики приближались. Сотни его полководцев скакали вслед за ним на лошадях, обнажив мечи и крича:

– Да здравствует император!

Когда они доскакали до него, то увидели, что тот валяется в дорожной пыли, дрыгая руками и ногами, еле дыша от безудержного хохота:

– Ах ты, лекарь, твою мать!.. Ах ты, сукин сын! Заслужил ты свой караван золота!

Теперь понимаете, что к чему и почему?!

Для того чтобы пробудить Вашу истинную суть повелителя, мобилизовать ее, я плюю на Вас, но Вы не можете сказать, что я на Вас писаю, тем более...

А теперь с неба достаем корону повелителя, созидателя, с размаху напяливаем на голову до самых ушей.

Плечи поправили усилием воли, чтобы с этого момента Вы на жизнь смотрели как властелин, как творец.

Не обижайтесь на меня. Ведь для того чтобы изменить Ва-

ше настроение, мне легче вызвать у Вас агрессию, чем рас-
смешить. Моя задача – вывести Вас из состояния равнове-
сия.

Когда на белоснежной рубашке грязное пятно, то Вы пер-
вым делом обращаете внимание на него, не так ли? Как-ни-
как подобие тянется к подобию!

Поэтому легче всего вызвать у Вас ощущение обиды. Ко-
гда я говорю, что Вы изначально являетесь алмазом, Вы это
воспримете так, что я искусственно поднимаю Ваше настро-
ение, делаю комплимент и т. д., и Вы будете сомневаться, не
верить.

А когда я назову Вас дерьмом собачьим, реагируете мгно-
венно, и на сомнения у Вас просто не останется времени!
Так мы с Вами на минутку достигли нужного состояния!

Что это за состояние? Пусть это останется одним из сек-
ретов педагога по ускоренному обучению.

Жаркое из метода ускоренного обучения и способ его употребления

Ответьте, пожалуйста, за сколько времени можно выучить иностранный язык? За год? Два? Может быть, больше?

Отвечаю!

С помощью своих скрытых гениальных способностей Вы за месяц освоите даже язык пингвинов! Весь вопрос в том, как открыть и запустить эти способности.

Этим как раз мы с Вами и будем заниматься.

Учебник разработан именно с учетом приемов ускоренного обучения для того, чтобы читатель легко и навсегда усвоил и держал под жестким контролем все ключевые моменты системы, правильно и с пользой для себя применил и хорошо закрепил нужную информацию.

Так что когда Вам встретятся грубые слова и крепкие выражения (а они уже встретились!), несуразные или шокирующие Вас вещи, знайте – это специально!

Да-да, я специально убираю этику и называю все вещи своими именами!

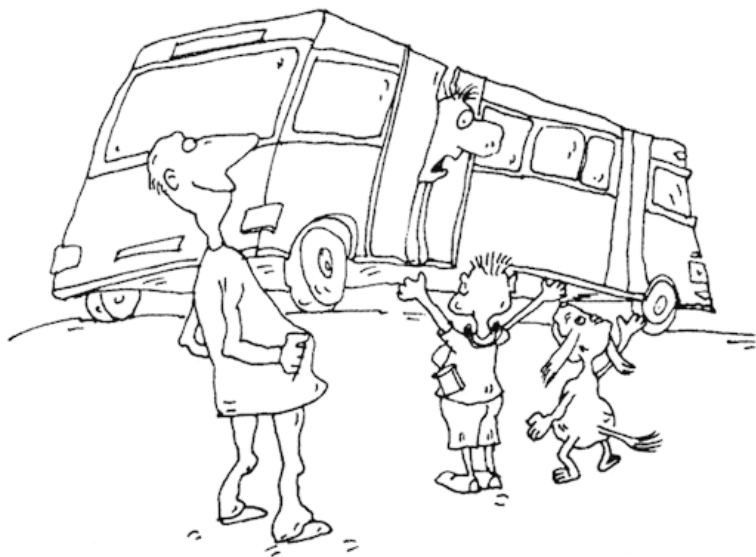
Если желаете, вот Вам первое домашнее задание, которое Вы должны сделать обязательно, если, конечно, у Вас нет чувства юмора.

Постарайтесь в деталях вспомнить каждого человека, кого видели вчера, в машине, на улице – везде. Во что были эти

люди одеты, какого цвета у них глаза, какие волосы, о чем они говорили и т. п.

Уверяю, Ваша дырявая память оправдает себя на все сто! А я предлагаю сегодня провести эксперимент и проанализировать результаты.

Садитесь в автобус или любой другой транспорт, у которого автоматические двери. Зайдите внутрь и подождите. Когда они начнут закрываться, тут же высуньте голову, чтобы Вашу шею защемило.



Так нужно будет проехать целую остановку.

Вопрос: когда-нибудь забудете эту поездку?

Нет! Потому что случай неординарный, из ряда вон выходящий! И каждого, кто Вам хотел помочь, их комплименты в Ваш адрес за Вашу глупость, запах перегара, исходящий от некоторых из них, каждую проезжающую мимо машину, словом, все детали путешествия Вы запомните четко и навсегда.

В технике ускоренного обучения применяется именно такой механизм. Не буквально, конечно, не пугайтесь, но Вам все-таки достанется!

Просто установлено, что во время небольшого стресса восприятие информации и способность запоминать усиливается примерно в тысячу раз!

Это означает, что любого на короткий миг можно сделать гениальной личностью с прекрасной памятью и прекрасным восприятием. И равного Вам гения не найдется во всем мире! Так что подготовьте свою голову, сейчас буду поливать ее...



А если Вы перестанете обманывать себя и, положив руку на сердце, отбросив амбиции, обиды, найдете мужество посмотреть на себя со стороны, то Вы согласитесь, что есть над чем поработать, а это уже первый шаг к успеху.

Прежде чем начинать строительство нового дома, сначала

надо сломать старую хибару, расчистить площадку, убрать весь мусор и только потом готовить место для фундамента.

Но если Вы все-таки обиделись, дорогой читатель, скажу Вам одно: с человеком, ищущим повод на кого-то обидеться, или причину не работать и не шевелить своими... Чем?..

Вы подумали – мозгами, а я говорю истинными словами – задницей, – не о чем говорить! Так что идите Вы своей дорогой! Счастливого пути!

Итак, разрешите, какой бы ни получилась книга, буду излагать материал так же, как на занятиях.

И для тех, кто ТУДА не пошел, а решил идти вперед, продолжаю!

Мой Наставник часто повторял: «Не корми меня ядом, повторяя чужие высказывания». В Европе принято говорить «из-за спин великих мудрецов» – то есть цитировать их.

На Востоке это считается дурным тоном, потому что цитата, пропущенная через сознание оратора, есть информация второй свежести. Любая пища, пропущенная через желудок, имеет тенденцию менять свою сущность.

Если Вы не согласны, съешьте кусок изумительного торта, подождите, пока переварится, и попробуйте съесть этот кусок еще раз. Это и есть цитата.

Ну как? Запах и вкус Вам понравились?

Родимый мой! Полет души в четверостишиях Омара Хайяма о любви и вечности, его высокие переживания истинны только из уст его самого.

Мысль ясна?

Если все еще нет, то предлагаю Вашему вниманию вопрос на засыпку: о чем думала Дездемона в последний момент жизни? Есть какие-нибудь версии ответа?

Конечно, Вы сейчас начнете нести всякую чушь, говоря: «О жизни. О правительстве. О погоде».

Если лично Вас Отелло не душил, то любое мнение на этот счет будет Вашей выдумкой! Но если душил, то должен был задушить! В таком случае я удивляюсь, как Вы еще читаете эту книгу?!

Или другой вопрос: о чем думает человек, летящий как камень с десятого этажа?

Когда я в аудитории спрашиваю об этом, слушатели поразному отвечают: вся жизнь проходит перед глазами, охватывает страх, ужас и т. п.

И еще ни разу ничье мнение не совпало с моими переживаниями. Мой личный опыт падения с третьего этажа в студенческие годы позволяет сказать, о чем я в тот момент думал. Успел одно слово произнести, всего-навсего, а потом просто ждал долго-долго.

Хоть у меня культуры вообще нет, но все равно язык не поворачивается произнести, а тем более написать это слово.

Сделаю Вам то-о-ненький намек!

Как называется на русском языке белая сибирская лиса?

Значит, мой вывод: человека в момент свободного падения тянет заниматься наукой, в моем случае зоологией!

Вот почему в книге высказаны убеждения, исходящие только из личного опыта и достижений моих слушателей-пациентов!

Немного истории не к месту

Начну с рассказа об одном из первых моих Наставников. Он сначала щедро одарил меня тумачами, а потом и знаниями, благодаря которым я сумел в жизни кое-чего достичь.

Итак, Сеид Мухаммед Хасан – да будет земля ему пухом! – ушел из жизни в возрасте 112 лет.

Он родился в Узбекистане, еще ребенком оказался с родителями-дипломатами в Англии. Там получил прекрасное образование. Сделал карьеру, но в возрасте 46 лет по болезни покинул дипломатический корпус Великобритании.

Серьезно увлекся восточной философией, 47 лет пробыл в храмах Непала и Индии, причем 19 лет голым отшельником высоко в горах.

В 95-летнем возрасте вернулся на родину, к могилам предков.

Он был выдающейся личностью. Для него человек как открытая книга. Иногда он говорил, вздыхая: «Какой у этого мужа торжественный переплет. Жаль, что внутри нет ничего, кроме толстого кишечника».

В юности, когда я впервые в жизни его увидел, хорошо помню одну реплику. Она до сих пор звучит в моих ушах:

– Иди, сынок, с миром. Я трупов не лечу. Ты пришел, чтобы повесить свою тушу на мою старую шею, чтобы я страдал в поиске путей избавления тебя от хвори – не выйдет! Когда оживешь – приходи!

Что мне оставалось делать? Я ушел, крепко выругавшись напоследок. Но болезнь опять заставила меня встретиться с «жестоким» наставником.

Хотя к нему я вернулся через месяц, но смысл сказанного стариком дошел до меня «скоро» – лет через десять. Когда сам стал вникать в характер хронически больных людей, понял, что они всегда ждут помощи только извне, блокируют себя как творческую личность.

Как мне трудно было преодолеть собственную лень, как трудно было выполнять все его простые советы и наставления, но факт остается фактом. Он своей огромной душой и любовью заставил меня поверить в собственные силы, и мы вместе, уже через год, победили мою инвалидность, а через шесть лет я был совершенно здоров.

А потом стал домогаться к нему в ученики, и он конечно же с огромным удовольствием вышвырнул меня вон!

Но я приходил снова и снова, заметно ухудшая его настроение своим присутствием. И однажды он не выдержал и уделил-таки мне 15 минут, чтобы объяснить, что он не может брать перед Богом ответственность за меня – ему уже 106 лет и не сегодня-завтра он помрет, оставив меня недоучкой, калечащим людей. Произнеся все это, старик вновь выставил

меня за ворота.

Если Вы решили, что я отстал, Вы ошиблись. Я прилип как банный лист к одному месту, потому что не поверил ни одному его слову. Какое там умирать, он был крепок и свеж, и если бы я не знал его старшего сына, которому было 85 лет, то ни за что не дал бы своему мучителю больше шести-десяти.

И я его достал! Не устояв перед моей настырностью, он решил поменять тактику. Представив меня своим друзьям, он торжественно произнес, что собирается взять меня в ученики, и просил их быть свидетелями. Старики, чему-то ухмыляясь, закивали головами, а моей радости не было предела! Ну, наконец-то!

А тем временем мой будущий Наставник вытащил толстенную книгу Абу Райхана Бируни и приказал выучить ее. Если не справлюсь – перед аксакалами дам слово мужчины не показываться здесь больше.

Не чувствуя подвоха, я согласился, да и что мне оставалось делать? В чем тут дело, я понял уже через минуту, когда он, слащаво улыбаясь, пожал мне руку и обрадовал, что незачем терять драгоценное время, так как экзамен... завтра.

– Ка-а-а-к? – уронил я челюсть до самого пупка. Я наивно полагал, что сроку мне будет отпущено по меньшей мере год. А что можно выучить за один день – несколько стишков, но не огромный трактат. Абсурд какой-то! Не обращая внимания на мои возмущения, он твердо произнес:

– Не согласен – уходи!

И чтобы я не придумал на завтра какую-нибудь уважительную причину вроде похорон умершей полвека назад бабушки, приказал мне готовиться к экзамену здесь!

Он посадил меня посреди двора под виноградником, за низенький столик, а сам вернулся к своим друзьям и стал болтать с ними как ни в чем не бывало.

А я приступил к зубрежке. Одолею одну страницу, вторую, третью, десятую...

Наступила ночь. Они давно поужинали (меня не пригласили). Один улегся спать, а двое стали гонять чаек и смотреть за мной в оба. Хотел встать размяться, они тут же пресекли все мои попытки своими ехидными репликами:

– Что, терпелка кончилась? – и все в том же духе.

Ну, думаю, буду сидеть, хоть лопните от своего чая.

Утро, полдень. Я, глядя невидящим взором в книгу, невольно ловлю запахи из кухни: вот потянуло молоком, а теперь пловом. Ой, как засосало под ложечкой, и голова закружилась...

Старички поели, попили без меня и улеглись отдыхать, весело поглядывая в мою сторону. А экзамена все нет. Вечер. Глаза мои слипаются, один сторож следит за мной, остальные мирно похрапывают.

В моей голове появилось и стало крепнуть желание досидеть до утра, а потом подойти и вцепиться им в бороды. И я уже ясно представил себе, как таскаю их поочередно за жид-

кие бороденки, а потом, раскинув руки, сплю здесь же, под виноградником.

Не знаю, как высидел эту ночь. В груди клокотала ненависть. И в лучах восходящего солнца, давно позабыв о книге, я вперился бычьим взглядом в своих мучителей, выбирая, кого из них начать душить первым – мучителя-учителя или его друга-острослова, ежеминутно рекламирующего свой единственный зуб в широченной улыбке на полдвора.

...Меня трясли за плечо, и я не сразу понял, что меня уже приглашают. А во дворе собрались сыновья хозяина, внуки, соседи пришли, чтобы взглянуть на бесплатное представление.

Хотел встать с достоинством, но тут же кулем свалился на бок. В голове пронеслась совершенно дикая мысль, что я безногий. Стал со страхом ощупывать себя: ноги на месте, но они недвижимы. Шутка ли – просидеть двое суток, почти не вставая.

Я поднимался, падал на колени, становился на четвереньки, снова падал под тихий смех зрителей. Закусив губы от обиды и боли, я проклинал своих мучителей и тот день, когда перешагнул порог этого дома.

Уже не владея собой, я пополз к этим старикашкам, волоча проклятую книгу. Они, улыбаясь, подняли меня и начали спрашивать.

Сколько вопросов они мне задали – не знаю. Я не мог вспомнить ничего из прочитанного. В конце концов настав-

ник попросил:

– Скажи хоть название книги, тогда возьму тебя в ученики.

Я попытался напрячься и хоть что-то вспомнить – не получилось!

– Безмозглый, – заключил главный кровосос, и все остальные дружно закивали головами.

Мне было уже глубоко наплевать, возьмет он меня в ученики или нет. Я хотел уйти подальше от этого позора и мучений. А учитель, посоветовавшись со своими друзьями, вдруг объявил, что берет, так как я являюсь редким образцом тупого упрямства. Ему будет интересно попробовать, как Ходже Насреддину, обучать осла ходить на двух ногах.

За все годы обучения он ни разу меня не похвалил, ни разу не поругал – бил. Его посох чаще оказывался у меня на спине, чем у его ног.

Помню, пришел к нему с отчетом. Так радовался, что из ста человек удалось сорок вылечить. Выслушав меня, учитель подвел черту:

– Убийца! Хвастаешься, что вылечил сорок, а что будет с остальными? Ты убил у них, может быть, последнюю надежду на выздоровление!

Я стал возражать, что от этих больных официальная медицина уже отказалась:

– Да и у Вас попадаются безнадежные два-три человека из ста...

Он долго не дискутировал – бабах! Палка снова опускалась на мою спину. Тогда я здорово возненавидел этот метод воспитания, но скоро понял, что он вполне оправдан.

За годы практики у меня не раз появлялось и до сих пор появляется желание взять в руки палку.



Э-э-х! Заехать бы разок-другой по макушке такому вот умнику, философствующему об исключительности своего заболевания и при этом не желающему палец о палец ударить для своего выздоровления.

Потрудиться они не хотят – лень! Проглотить таблетку, укольчик в зад – проще. Но здоровье не купишь и на халяву его не возьмешь. Его либо надо заработать потом, либо – кукиш от матушки-природы и от родного профсоюза.

Я говорю это с полным правом, так как сам прошел путь от нытика-инвалида до академика, и я не верю в Вашу неизлечимость! Не верю!

Дорогу осилит идущий!

Благодаря моему наставнику и упорной работе над собой я вырвался из когтей смерти. А потом, когда начал самостоятельно работать, в течение ряда лет проводил исследования. Наблюдал, сопоставлял, анализировал результаты десятков тысяч больных с всевозможными диагнозами, разным стажем нахождения в недуге, различной тяжестью заболеваний.

Задача состояла в том, чтобы найти и выделить характерные черты тех людей, которые смогли победить болезнь. Чем они отличаются от всех остальных?

Другими словами, мне нужен был детальный портрет Человека-Победителя.

Зная ошибки, которые совершает типичный хроник-неудачник на пути к своему исцелению, уже нетрудно найти причины их возникновения и возможность избавиться-

ся от них.

Кто ищет, тот находит! Было найдено 11 закономерностей, благодаря которым родились учебно-оздоровительная и другие системы.

Портрет хронического больного, очкарика или неудачника

*Лучше быть придурком, но живым, здоровым
и счастливым, чем умником, но несчастным,
больным и чуть-чуть мертвым!
(Этот афоризм са-а-м придумал!)*

К какому типу больных Вы себя причисляете, к умникам или придуркам? Если к придуркам, тогда Вы давным-давно должны были выздороветь.

Значит, Вы относитесь к очень умным, образованным самоубийцам.

Но если все-таки решили создать во всем теле весну, праздник в душе и восстановить зрение, то мы пройдем этот путь вместе.

Если нет – Ваш выбор, уважаю, значит, Вы его делаете сознательно. С небольшими потерями продолжаем путь, то есть на этом пути Вас уже нет, над-э-эюсь!

Существует шкала, которая объединяет больных людей.

Первая группа – «придурки»

Это те, которые случайно попадают в больницу и очень скоро уходят оттуда выздоровевшими. Их будем условно на-

зывать оптимисты-придурки. Почему?

**Потому что у них настроение всегда
выше физического состояния.**

Представьте, по человеку прошелся асфальтоукладчик. Его отскребли от асфальта, привезли в приемный покой. А он на носилках лежит и спрашивает: «Доктор, когда меня домой отпустишь?»

Анализы показывают: до утра не доживет, а он планирует, с кем и в каких кустах будет завтра встречаться, после того как его сегодня выпишут.

То есть физическое состояние «придурков» на самом деле всегда намного хуже, чем настроение. Об этих людях собаки с завистью друг другу говорят: «У тебя, Тузик, раны заживают, как на Марии Ивановне!»

Среди них хронических больных найти почти невозможно. Они или выздоравливают, или умирают, но от глубокой старости!!!

**Вторая группа – умники – отряд
очленившихся членистоногих**

Ну, о-очень умные, начитанные, все знают. Ну, как-никак по двадцать лет болеют, «воняя» своими суждениями и

отравляя окружающую среду. Доводят своих родственников до инфаркта, а врачей – до белого каления.

Вот когда «придурку» говоришь: «Тебе надо еще месяц лечиться!» – у него на лице появляется сомнение, что он выдержит так долго. Ему не верится, что столько дней надо лечиться из-за какой-то там оторванной головы.

А умники...

Одного взгляда на их личико достаточно, чтобы понять, что они пришли за душой врача.

У этих людей настроение всегда намно-о-го ниже, чем физическое состояние.

Например, прыщ на носу вскочил. Умник приходит к врачу:

– Доктор, я умру, да-а?

Или начинает корчить умную рожу и спрашивает (обратите внимание, как красиво звучит эта фраза):

– Доктор, были ли в Вашей практике случаи выздоровления от... – и свою занозу добавляет.

Здесь подтекст такой: «Ну, не было, наверно, в Вашей практике и практике мировой медицины, чтобы кто-то вылечился от моей болезни».

Что бы ты ни говорил, как бы ни доказывал, что его болезнь – ерунда, очень легко вылечивается и многие до него выздоровели, он говорит:

– Намереваюсь надеяться, но сумлеваюсь.

Мир умников многообразен.

И первая подгруппа умников – растиражировавшаяся ошибка природы.

Это больные, у которых выздоровление является единственной целью в жизни. Вот представьте себе, что выздороветь – это цель самого существования. Что произойдет, когда Вы ее достигнете?

Утром встаете. Ничего не болит. К врачу идти не надо. Соседке пожаловаться не на что. Заняться нечем.

Становится как-то пусто, потому что болезнь была центром, вокруг которого происходили все жизненные процессы. Вы потеряли цель – это же трагедия!

Придется измениться самому, изменить привычный, годами устоявшийся уклад жизни. Да еще преодолеть голод внимания к себе. Кровь-то сосать не у кого. А голод – не тетка, заставляет искать пропитание.

Нет! Уж лучше иметь «геморрой», к которому худо-бедно приспособился, чем выздороветь и потерять цель.

Такие «горемыки» десятилетиями ходят, доказывая, что они умнее всех, и «показывая врачам, где зимует кузькина мать».

Многолетний стаж болезни – это не шутка!

– А все врачи козлы!!!

Представляете, какими значимыми, умными они себя чувствуют! После выздоровления у них потеряется «ра-

дость» в жизни.

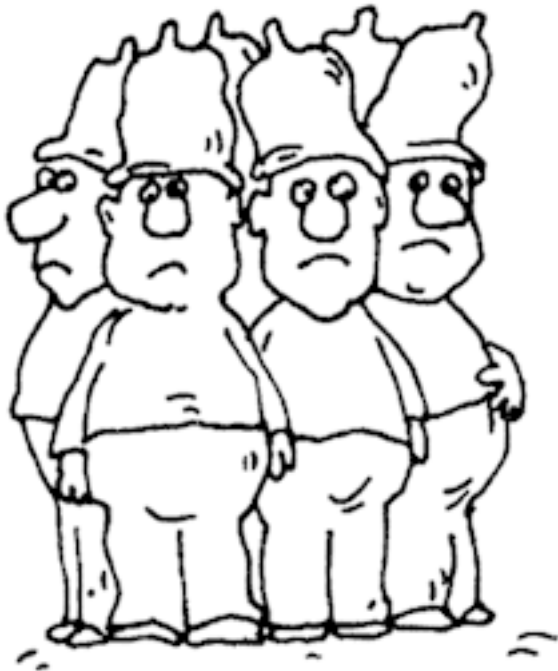
Внешность таких больных специфическая, их легко выделить из толпы. Да и поведением они стремятся доказать врачу и всему миру исключительность своего заболевания и тем самым добавить в список «врачей-козлов» фамилию любого, кто попытается это опровергнуть.

И вот тогда они станут чуточку счастливее. Пусть хоть и не надолго, но у них появится тема для разговоров с родственниками, соседями, друзьями: «Сходил я к нему. Ничего нового! Все это давно известно! Только и думают, как бы с бедных, несчастных больных содрать деньги!!!!» – и т. д.

Эта категория хронических больных не редкость на наших занятиях. Вы можете не согласиться?! Тогда радостно сообщаю, что Вы как раз и относитесь к этой группе больных. Обиделись? Не обижайтесь, это не шутка!

Дело в том, что так работает подсознание. Его «манипуляции» контролировать не в нашей власти. Только через осмысление таких вещей, тщательно завуалированных и глубоко скрытых в подсознании, мы можем победить недуг, стать счастливым, красивым, везучим в жизни человеком.

Второе стадо умников с противозачаточными прорезиненными изгибами – это те, которые от своей болезни получают наслаждение, одним словом, психические мазохисты-онанисты. Они сетуют на судьбу, постоянно занимаются самобичеванием, онанируют свои изгибы.



Ладно бы извилин было много, а их всего-то раз-два, и обчелся! И потом жалеют себя:

– Ах, какой я несчастный, как жестока судьба, это мой крест, и я буду нести его до конца жизни.

Но раз уж мы об этом заговорили, отметим сразу, что чудес на свете не бывает. Вернее, чудеса возможны, но только

в том случае, если мы хоть что-то делаем для их свершения.

Третий отряд – извращенцев-содомовцев.

Они получают садистское удовольствие от того, что рядом находящиеся переживают, страдают за них. Они будут лучше себя чувствовать, если узнают, что кому-то еще хуже, чем им.



Четвертая подгруппа – стая обвампирившихся павлинообразных аллигаторов.

Это особая группа вампирчиков, которая собирает вни-

мание, любовь или жалость к себе других людей.

И все умники, как один, хотят быть здоровыми. Все крокодильи слезы льют и выпендриваются, доказывая неизлечимость своей болезни.

Иначе говоря, болея, Вы получаете свой дивиденд – это закономерность. Поэтому подсознательно Вы сопротивляетесь выздоровлению. Не согласны?

О-о-о, бесценный мой, если бы от Вашего согласия или несогласия были бы все здоровы, Вас бы считали великим лекарем!



Зоологическая классификация умников многообразна. Мы рассмотрели только некоторые подгруппы. Вы с огром-

ным успехом можете создать свою группу или новую партию. Но от этого Ваш бзик в голове, отразившийся в теле, никуда не уйдет!

Итак, до тонкостей изучив портрет хронического больно-неудачника, можно уже в самом начале общения безошибочно определить, к какому типу Вы относитесь, что Вам мешает выздороветь и, главное, как Вам помочь.

Теперь тот же самый вопрос на засыпку. К какой же классификации Вы относите себя сами?

Скажите, пожалуйста, Вы хотите быть любимым? Конечно!

Значит, если так, то прежде всего придется заставить самому любить и уважать себя.

Вы такие прекрасные специалисты. А как папам, мамам, дедушкам или бабушкам Вам просто цены нет! Но для себя у Вас времени так до сих пор и не нашлось! Что с Вами стало из-за наплевательского отношения к себе?! Подумайте об этом!

Опыт дурака, или Мой личный опыт

*Идиот учится на своих ошибках, болван
обучается дебилизму у идиота.*

*Рецепт мудрости, выловленный из собственной
стиральной машины!*

Скажите, пожалуйста, есть ли у Вас лишнее время, которое Вы можете потратить впустую на чтение этой книги?

Есть ли у Вас лишняя вера в себя, которую Вы с успехом обернете в неверие?

Есть ли у Вас лишняя сила, которую Вы направите во вред себе?

Если нет, убедительно прошу прочесть эту маленькую главу.

Но может быть, Вы очень упорный дурак, кем был я в свое время, и у Вас есть лишние шесть лет жизни, которые Вам не жалко на саморазрушение?!

Готовы ли Вы тратить силы на интенсивные каторжные тренировки до восьми часов в день, чтобы в конце всей эпопеи остаться у разбитого корыта?!

Готовы ли Вы укреплять болезнь, сомнения, неверие в себя, а свои проблемы превращать в непобедимого монстра?!

Готовы ли Вы потерять веру во все и впасть в отчаяние после всех затраченных усилий?!

Если Вы ответите «нет», я жму Вашу руку. К действию!

Убедительно прошу, учитеcь на чужих ошибках! Сегодня подопытным кроликом на Вашем лабораторном столе буду я!

Родимый мой! Я сам в свое время, как пациент, слушал Наставника и в том, что он говорил, не замечал никакой связи со своим недугом. Иногда это очень сильно раздражало. Но сейчас при одном воспоминании об этом меня от стыда бросает в жар.

Он все время долго и нудно говорил о каких-то вещах, не имеющих на первый взгляд никакого отношения к моим болезням.

Он говорил о какой-то там радости, улыбке, настрое, лени, неверии в себя, сомнении... Ну просто отнимал время!

Только из уважения к его возрасту я терпел этого старого человека, страдающего метеоризмом.

Он мне говорил во время упражнения: «Послушай, у тебя лицо холодное стало. У тебя мертвое лицо. А ну-ка поправь осанку, мимику. Создай эмоцию».

Чтобы не обидеть старика, я все это выполнял в виде одолжения, а сам думал: «Какая связь может быть между моей рожей и упражнениями? Главное ведь тренировки!»

А сам тоже понимал и принимал только физическую сторону: согреть, охладить, повернуться, куда-то посмотреть и т. д. Уж их-то я выполнял по принципу «бери больше, кидай дальше». А потом опять начиналась эта мука ожидания

практических занятий.

Подумайте же! Два часа говорит не пойми о чем, и только пятнадцать минут упражнение, а потом опять три часа трепы. Раздражения – через край!

Да я чихать хотел на всю эту философию!! Давай в конце-то концов работать!!!

Одним словом, сидел и ждал: «Ну когда же он наконец закроет пасть? Ну надоел же! Я все это знаю, я все понимаю – это избитые истины. Ну, Боже мой, сколько можно его терпеть?!» А Наставник постоянно повторял:

– Главное не в том, что ты делаешь, а как ты это делаешь.

А вот сейчас, видя каждый день сотни людей и узнавая в них себя прежнего, прихожу в бешенство.

Теперь сам понял, до чего же трудно донести до них суть. Они с еле скрываемым раздражением терпят мою «болтовню» о внутренней сути и ждут, как я тогда, практики. Вижу в их глазах до боли знакомое выражение, как будто у них шило в одном месте. Смотрят на меня как на зануду.

Я оказался в роли своего Наставника, пусть земля ему будет пухом. И до меня дошло, что почти все хронические больные такие.

И Вы, мой собеседник, возможно, тоже пойдете по этому пути нетерпеливого ожидания практики! Вам тоже будет казаться, что я долго говорю о вещах, не касающихся Вашего зрения, но как мне быть, если именно в этом находятся главные ключи к решению проблем!

Еще раз настоятельно требую обратить внимание на мою малюсенькую ошибку, которая обернулась шестилетним карьерным безрезультатным трудом.

Внимание, личная ошибка!

После того как с горем пополам под руководством Наставника вылечил почки, я остался один на один с еще одной своей нерешенной проблемой, о которой мне было стыдно говорить. Сейчас я об этом рассказываю спокойно.

Впоследствии я вылечился, и не только вылечился, но создал свою школу. Туда валом валят мужчины, которых я делаю не просто сильными в сексуальном плане, но превращаю в роторные машины, работающие двадцать пять часов в сутки и тридцать три дня в месяц.

Но это стало потом, а сначала я потерял годы жизни, пока понял, что не столь важно само упражнение, сколь суть, которую в него вкладываешь и как его выполняешь.

Обратите свой внимательный взор на нижеследующие пункты. Это **ОЧЕНЬ** важно!

От одного и того же упражнения можно получить:

1 – пользу

2 – вред

3 – не добиться никакого результата.

Когда мне надо было самостоятельно работать над своей проблемой, я, оказывается, забыл, или не обратил внимания, или, вернее, пренебрег главными, но, с моей точки зрения, второстепенными вещами. Речь идет об искусственно созда-

ваемом, нужном для выздоровления внутреннем настрое.

Выполняю упражнения, которые мне показывал Наставник, неделю, выполняю месяц, ну никаких улучшений в состоянии здоровья.

Вот тогда я начал «улучшать», «укреплять», «усиливать», «обогащать» новыми упражнениями его методику.

Первое, что я добавил, – бег. Сначала по 300–400 метров каждый день и за год довел расстояние пробежек до десяти километров. И это каждый божий день!..

Не помогает!

Дальше – больше. Зимой свою дежурную трассу пробегал босиком, в одних спортивных трусах. Представьте себе, бежит полуголый парень, в волосах сосульки звенят. Но и этого показалось мало. Добавил купание в проруби. Ни хрена не помогает!!!

В комнате специально из окон вытащил стекла. Все это время жил, можно сказать, в природных условиях: на улице минус двадцать и в комнате примерно столько же.

И все напрасно! Весь этот труд день ото дня работал против меня. Выздоровления не видать как своих ушей!

Из-за того что утренние часы у меня были заняты, я в обеденное время прибегал домой и ложился отдыхать на «мягкую» доску размером метр на два, всю утыканную такими остренькими гвоздиками. И даже умудрялся спать!

К этому моменту моя эпопея уже продолжалась два года.

А кстати, чуть не забыл. Вечер тоже у меня был загружен

трехчасовой тренировкой по рукопашному бою.

Я не мог простить тех подлецов, которые избили меня в армии. До сих пор не знаю, за что сделали тогда меня инвалидом. Я должен был научиться драться, чтобы постоять за себя!

И впоследствии стал серебряным призером чемпионата СССР по каратэ в своей весовой категории. Вел тренерскую работу, обучал других, как побеждать, а сам свою болезнь победить не мог! И так на этот мартышкин труд уходило по шесть-восемь часов в день.

Шесть лет такого упорства не дали никакой пользы. Как был импотентом, так и остался. Почему?

Да потому, что я все это делал вначале с энтузиазмом, как-никак почки-то вылечил! Потом с недоумением: почему не помогает, я же больше работаю над собой, чем раньше?!

Потом с сомнением, дальше с отчаянием, которое перешло в уныние, и в конце с яростью мазохиста я начал себя терзать.

Анализ ошибки

Теперь посмотрим. Получается, сначала я тренировал тело, волю, настойчивость. О Всевышний! Внутренняя суть формировалась синхронно с моим телом. Сначала я во время тренировок:

— до высочайшего уровня развил в душе недоумение

и хаос;

– укрепил сомнение в выздоровлении до состояния непобедимого монстра;

– это перешло в состояние устойчивого неверия в успех своих действий;

– дальше я, оказывается, тренировал отчаяние;

– с ослиным упорством умножал день ото дня уныние;

– а закончилось это тем, что я стал истязать, разрушать себя с ненавистью ко всему, да еще в специально отведенное для этого время!

Однажды мой Наставник меня спросил: «Сынок, не кажется ли тебе, что ты засиделся в холостяках?»

Ведь на Востоке 27 лет – зрелый возраст. Вот тогда меня прорвало, и я рассказал ему о своей беде.

«Ах ты безмозглый осел! – и ка-а-ак шандарахнул меня посохом по спине. – Ты столько лет лечишь людей, а сам болеешь! Чему ты их обучаешь, несчастье ты мое?! Почему не сказал мне об этом?!»

Мне было стыдно. Мужчине лучше подохнуть, чем признаться в собственном бессилии. Учитель мой провел анализ упражнений, которые я делал. Все это время я постоянно получал вознаграждение в виде ударов посохом куда попало.

И представьте себе, дорогой мой собеседник! Он опять заставил меня выполнить те же упражнения, которым я обучал людей, но сделал ударение именно на то, на что я меньше всего во время занятий обращал внимание. Думал, что все

это прихоть старого пердуна, прости меня Господи!

Выяснилось, что на занятиях о сути я упоминал вскользь, ради галочки, потому что мой Наставник когда-то мне тоже это говорил.

И каково же было мое изумление, когда уже на третий день я почувствовал первые признаки начавшегося выздоровления!

Теперь поставьте на одну чашу весов 2200 дней (это примерно шесть лет) молодой, сильной, энергичной, упорной тренировки для умножения глупости и на другую – всего три дня мудрости. Вот почему говорится: «Дурная голова ногам покоя не дает». Что-что, а уж эту чашу я испил сполна!

Через полтора месяца я приехал домой и сообщил, что женюсь. Через десять месяцев у меня родился первый сын, через год – второй, а потом дочь... Дай Бог всем им здоровья и счастья.

И благодаря этой системе тысячи бездетных семей обрели радость отцовства и материнства.

Поэтому буду для Вас эталоном занудства, еще много раз буду объяснять, гавкать, каркать, постоянно напоминая о том, что главное – не упражнения, а основательная внутренняя подготовка к ним.

Упражнения, как Вы уже заметили, находятся в конце книги и занимают совсем немного места. Мы будем долго говорить перед тем, как приступим к ним, потому что нам надо знать своего «врага» в лицо, то есть возможные ошибки

и пути их устранения.

Вы сейчас оказались в таком же положении, как я тогда.
«Скорее пра-а-а-ктику!!»

Не повторяйте чужих ошибок.

Осечка Вам не нужна! Лучше десять раз проверить свой парашют, перед тем как подняться в воздух, потому что не раскроется он только один раз.

Если моего личного опыта Вам покажется недостаточно, то опыт около миллиона больных, успешно прошедших путь к выздоровлению, наверняка восполнит этот пробел.

Лирическая отравка к Вашим очкам!

Я никогда не думал, что буду врачом, психологом или педагогом, тем более, как меня обозвали, «штамповщиком миллионеров». Иногда и сейчас не хочется быть им, когда каждый божий день встречаешься с пассивной глупостью людей, особенно если она принимает форму активного ума.

Сейчас, работая с больными, «копаясь» в их извилинах, я всегда чувствую себя единственным в мире специалистом психологом-проктологом. Вы знаете, кто такой проктолог, да? Это врач, специалист по кишечнику.

Когда я пытаюсь вникнуть в мысли хронического больного, то оказываюсь с головой в толстом кишечнике, который мы называем извилинами мозгов. Приходится слушать их урчание в виде мыслей и пуканье в виде высказываний в оправдание своих проблем.

А как иначе можно относиться к тем хроническим больным, которые десятилетиями активно сопротивляются выздоровлению, не веря, сомневаясь в нем или в лучшем случае теша себя ожиданием чуда: «А вдруг выздоровею в один прекрасный момент?»

Они составляют огромную армию, против которой иногда чувствуешь всю бесполезность труда и никчемность своей любви. Бывает очень больно это осознавать, потому что именно этим людям посвятил свою единственную жизнь.

Армия ленивых всегда была, есть и будет – это означает, хронические больные, бедные и не реализованные в жизни люди были, есть и будут.

Дорогой мой собеседник, многие люди долгие годы болеют не оттого, что врачи и медицина плохи, а оттого, что меньше всего в мире ценят жизнь и здоровье, особенно когда они есть.

Даже потеряв здоровье, человек ведет себя как безмозглый осел (простите за искренность)! Он думает: «Кто-то умрет, а я буду жить еще 100 лет, воняя и отравляя экологию». Вы считаете, кто-то думает иначе?

Хорошо, тогда вопрос на засыпку.

Скажите, пожалуйста, когда Вы пойдете к врачу, когда зуб начал крошиться, но не болит или когда уже болит? Ответили?

А зубы разве просто так болят? Для того чтобы зуб заболел, нужно минимум лет пять доводить до кондиции, пока кариес основательно его не разъест.

У Вас зубы хоть один раз в жизни болели? Да? О чем тогда речь?! Чего от Вас можно ждать? Какое у Вас отношение к своему здоровью?!

Оказывается, больной идет к врачу не за здоровьем, а для того, чтобы избавиться от боли и дискомфорта! И основная масса людей, т. е. толпа, мыслит почти точно так же, как и Вы сами! Но шанс отделиться от толпы всегда есть! Важно этого захотеть!

Всестороннее изучение образа жизни и характера хроников-неудачников открыло множественные закономерности в поведении людей вне зависимости от возраста, пола, социального происхождения, страдающих от нереализованности поставленных в жизни задач.

Именно поэтому я с Вами говорю искренне, от всего сердца, и в то же время беспощадно к тем сторонам характера, которые привели Вас к недугу и десятилетиями крепко удерживают в нем.

Потому что знаю Вас и оттуда и отсюда – со всех сторон как облупленного. Сам такой был! И в эти моменты мне глубоко начихать на любую культуру. Что чувствую, то с болью и любовью излагаю!

А такое право мне дает огромное число моих пациентов, которые, пройдя этим путем сами, собственным желанием, собственными усилиями, собственной волей восстановили не только зрение, но избавились от других заболеваний. Даже таких, которые до сих пор в официальной медицине считаются неизлечимыми.

Это право мне дают сотни моих выпускников, которые в свое время еле-еле находили деньги на лекарства, а теперь их считают миллионерами.

Как педагог, я от всего сердца радуюсь за них, и хочется с гордостью крикнуть: «Виват! Это моя работа!» Но Господь дает что-либо только тому, кто стремится. Я просто был проводником или указателем у дороги.

Я благодарен Господу Богу за данную мне возможность служить Ему и выполнять эту работу для Вас!

Если Вы хотите встать в их ряды, в ряды Победителей – милости просим! Быть здоровым очень легко, очень просто. Эту мысль буду повторять и повторять без конца.

Вся загвоздка в том, что Вы знаете, как быть здоровым, красивым, богатым, счастливым. Вы все знаете, Ё-К-Л-М-Н, но ничего не делаете! Понимаете?! Беда в том, что не действуете!

Тупиковых ситуаций не бывает, кроме смерти, выход есть всегда.

Но когда Вы знаете, как выбраться из ямы, где по уши сидите в чем?... Я говорю: «По уши в проблемах...» А Вы о чем подумали (!!)... и даже не пытаетесь встать, не говоря о выходе из нее, тогда чем Вы отличаетесь от осла, нагруженного мудрыми книгами?

Мертвые, невостребованные знания Вас же держат в нереализованности, с Вашей же помощью медленно убивают Вас, превращая в человека из толпы без имени и лица, т. е. в НОРМАЛЬНОГО.

А Вы считаете себя нормальным? Абсолютно нормальным, да?

Тогда Вы страшный человек!!! Почему?..

А что такое норма, или Кто такой... «нормальный» гражданин

Экскурсия в биологию

Норма – это то, что принято большинством, не так ли? Она человека скручивает в бараний рог, загоняет в раз и навсегда кем-то установленные рамки, перекрывает пути к творчеству. Это болото, где погибают, не успев пробудиться, будущие гении, титаны, творцы.



Потому что все заранее предписано, кто и как должен себя вести.

Бабушка должна быть непременно в очках, с вязанием в руках. Дедушка – угрюмый, с палочкой. А сидящий в метро обязан смотреть как дохлая корова, уставившись вперед. В лучшем случае можно прикрыться газеткой.

А Вы попробуйте просто песенки себе под нос мурлыкать и улыбаться «во весь вагон». Сразу перейдете в разряд ненормальных. Вы согласны?

Как начальнику, Вам нужно зайти с умным видом – морда совковой лопаткой – и целый день делать вид, что все время что-то обдумываете, то есть мудрите! Так?

Я, конечно, немного утрирую, но рамки поведения «нормального» человека и оказывают влияние на его характер. Окружающий мир навязывает нам образ действий и давит, если мы осмеливаемся не подчиниться.

А толпа людей, принявших для себя стадные законы, не потерпит, если кто-то захочет проявить свою индивидуальность.

Вы когда-нибудь группу слепых от рождения видели? Да? Что возникает у Вас в душе по отношению к этим людям? Жалость, сочувствие? Но если бы Вы общались с ними, Вы сделали бы для себя открытие. В своей группе они – счастливы. Они себя чувствуют нормально.

Когда я в аудитории веду занятия и чувствую сопротивление некоторых слушателей, у которых всегда и на все есть свое твердое мнение, то очень часто чувствую себя в обществе слепых.

Такое впечатление, что человечество – это огромное общество слепых.

Оно составило свои комитеты, министерства, ведомства, которые что-то делают, куда-то стремятся, двигаются... Вот

только вопрос: куда?

Если тело растет, а сознание остается на уровне развития пятилетнего ребенка, то человек всю жизнь является потребителем. И таких, к сожалению, большинство.

А историю меняют личности. Попробуйте убрать из истории Фирдоуси, Чингисхана, Македонского, Наполеона. Получится?

Каждый из них внес в этот мир изменения, каждый что-то оставил после себя. Тысячи лет тому назад великий математик и мудрец древности аль-Хорезми создал алгебру, а выведенное им понятие алгоритма просуществовало тысячи лет как никому не нужная причуда. А сейчас оно легло в основу всей компьютерной технологии.

Вы компьютером пользуетесь?..

Скажите, что, основная масса – творческие люди, что ли? Потребители! Ничего своего в голове нет, все вложено со стороны: чужие мнения, правила, суждения.

Общество элементарных обслуживающих себя биологических роботов. Если убрать из истории тех похожих друг на друга, которых тысячи, абсолютно ничего не изменится. Что были, что нет – разницы никакой!

Быть личностью очень тяжело, потому что одиночество – страшная штука! Да, одиночество, потому что Вы автоматически оказываетесь на вершине. Личность не может быть бедной, больной, нереализованной.

Но еще страшнее колыхаться в этой серой, безликой мас-

се. Такая тоска! Разве жизнь дана для этого?!

Вот скажите, пожалуйста, неужели, когда Вы остаетесь один на один с собой, Ваш внутренний голос не говорит: «Что ты делаешь?! Ты можешь многое, ты достоин большего!»?

Вы свою жизнь тратите на изучение каких-то профессий, на что-то еще. А когда-нибудь, хоть один час, Вы сидели, знакомились с самим собой? Не было такого случая! Больше всего мы боимся и дальше всего пытаемся убежать от самих себя.

Мы знаем многие вещи, а себя нет. Поэтому и тыркаемся в жизни как слепые. Больные, не реализованные, не способные оптимально решить самую простую проблему, беспомощные, как дети, искусно маскируемся под взрослых дяденек и тетенок, играя роль, напуская на себя важность.

Кого мы хотим обмануть? Кого бы ни хотели, но обманутыми остаемся сами.

Запомните! Толпа всегда стремится к покою. А покой-то имеет свою конечную стадию – вечный покой. Толпа мертва изначально. Она может только жрать и... Вы о чем подумали?! На собрание ходить...

Значит, быть здоровым – это легко. Просто надо стать ЛИЧНОСТЬЮ. Любая Ваша победа, любой успех будут зависеть только от Вас. Все начинается с признания в себе ЛИЧНОСТИ, ЧЕЛОВЕКА с большой буквы.

Хороший мой, пожалуйста, внимательно послушайте Ду-

шу свою. Дух и Разум. Вы услышите Великий внутренний зов того, кто нас сотворил.

Созидать, творить, любить, быть любимым, здоровым, счастливым, богатым во всех отношениях: все и вся ДАНО Вам!

Сколько можно ждать, родимый мой читатель, время уходит! Не успеете глазом моргнуть, и жизнь пройдет! Скажите, пожалуйста, сколько жизней Вам дано?

Вчерашний день прошел. Попробуйте вернуть его. Все! Это уже история. Вы согласны?

Только вчера мы были детьми, только вчера ползали на четвереньках, катали под столом свой горшок и проверяли, хорошо ли брызгается моча. Нас несли в ванную комнату, чтобы помыть руки. А теперь посмотритесь в зеркало!

Да-а-а. Вчера, позавчера мы были радостны или печальны. Что это меняет? Ровным счетом ничего!

Может быть, Вы гордитесь, что работаете большим начальником? Ну и что! А может, Вам не это нужно.

Может, где-то глубоко в душе, куда Вы боитесь заглянуть, запрятана сокровенная мечта? Вы делаете вид, что вполне довольны жизнью?! А на самом деле так ли это? Посмотрите на все глазами души!

Жизнь, особенно в городе, – это огромный театр абсурда, где каждый живет, руководствуясь выдуманными ценностями, играя чужую, не свойственную ему роль. И так заигрывается, что теряет себя, свою неповторимую индивиду-

альность. Понимаете?



Все стараются быть нормальными, нормально жить, работать, чтобы все было как у людей – то есть значит, как у всех. Тогда попробуйте вспомнить «нормальных» соотечественников, скажем Льва Толстого. Ведь Лев Толстой был ненормальным человеком, Вы согласны? Граф, а как крестьянин босиком ходил, землю пахал, на велосипеде ездил. В конце жизни вообще из дома ушел.

С точки зрения толпы, он достоин осуждения. А те графы,

которые жили как положено, умные физиономии корчили, кто-нибудь их помнит, а?

Представьте себе еще раз мир без Шекспира, Конфуция, Омара Хайяма, даже Гитлера – злого гения – уберите из истории... Толпа – это пустота. Отделитесь от нее!

В Вас скрыта гениальная, выдающаяся, могущественная личность, которая благодаря человеческой лени или ошибкам зажата в рамках общепринятых «норм»: действий, поведения, правды, понятий.

Быть естественным, быть самим собой, жить истинными чувствами, воспринимать мир открытой душой и не бояться неодобрения со стороны – вот что самое трудное.

Личность всегда оказывается белой вороной.

Итак, вопрос. Вы готовы поставить себя в условия обреченности на успех по собственному желанию? Все, что требуется от Вас, – это начать действовать.

С сегодняшнего дня мы искусственно, я подчеркиваю, искусственно будем выходить из стереотипа поведения, мышления, оценок, ценностей, утверждений, мнений и т. д.

Раз больной – хроник, значит, все его мысли и действия не соответствуют созиданию. Раз человек в жизни не реализован как Личность, нуждается материально и постоянно теряет ориентиры, значит, во многом его мировоззрение ошибочно, многие его точки зрения ничем не подкреплены. Поэтому нам с Вами предстоит входить в роль созидательной

Личности.

В природе место пустым не остается. Любая работа дает какой-то результат, а вот какой, зависит от Вас! Из ничего, из пустоты что-то не возникает.

Когда Вы усилием воли вызываете уважение к себе, искусственно повышаете самооценку, углубляете веру в свои силы, все это рикошетом будет отражаться в каждой клеточке организма и на Вашем поведении, и в поступках, и в делах.

От повторения поступка возникает привычка, формируется характер, создается судьба. Сегодняшнее чуть большее самоуважение, чем вчера, завтра сделает Вас чуточку другим. Так постепенно Вы станете в жизни тем человеком, кем Вы намерены быть, и со спортивным азартом будете преодолевать любые жизненные трудности.

Болезнь «не отпускает» тех людей, которые о своем здоровье, о себе думают в последнюю очередь. Хронически больной – это человек, который себя ни в грош не ценит или как раз наоборот, необычайно «дорожит» своими болячками. У такого человека даже одна доска в штакетнике на даче или ржавый гвоздь в доме стоят больше, чем его жизнь.

Почему я говорю с такой уверенностью? Потому что опыт показал: нет больного, который не может себя вылечить! Конечно, если нога отсутствует, бессмысленно лечить коленную чашечку. А в остальном...

Значит, мы начнем с формирования нелогичного поведе-

ния.

Уже сегодня Вам предстоит стать ненормальным человеком. Нормальный говорит: «Вначале я хочу видеть свое выздоровление, а потом в душе порадуюсь. А пока ждем-с».

При таком подходе фиг когда будете радоваться, потому что логика опирается на факт, а факта выздоровления нет. Вот она, ловушка для дураков с ученым званием!

А как Вы думаете, что легче, выздороветь или радоваться за то, что выздоровеете?

Конечно, заставить себя искусственно радоваться, как олух, намного легче, и получится это мгновенно. А чтобы принудить себя выздороветь, для этого нужны труд и время. Так что начнем с посильного.

Остается самое малое: выдумать, высосать из пальца радость и играть эту радость, как роль, до тех пор, пока не получите результат и состояние это не станет Вашей сутью. Как? Чтобы помочь себе, вспомните, как Вы шли на первое свидание. Да разве Вы шли? Вы – летели, может быть, ползли от страха или спонтанно случался энурез.

А в душе было трепетное ожидание чего-то необыкновенного, сердце замирало от счастья...

А как первый раз целовались?! Или как бежали на танцуйки?!

В общем, найдите что-нибудь такое, когда Вы чувствовали себя окрыленным, вдохновленным, на седьмом небе от счастья...

Если Вы оконченный злодей, то представьте какую-нибудь «светлую» картину. Найдите себе радость, сделав кому-нибудь гадость! Есть же люди, которым хорошо только тогда, когда другим плохо, и плохо тогда, когда другим хорошо!

Например, у Вас проблема со здоровьем оттого, что жена – «композиторша», внучка Чайковского. Вы представьте, что взяли ее музыкальный инструмент... скрипочку и выбросили...

Или Ваш начальник на пенсию не уходит, и от этого у Вас давление высокое. Представьте себе, что я распорядился уволить начальника и назначить Вас.

Или муж гуляет. Представьте себе, на старости лет, оказывается, он еще имеет ценность! Вы согласны?

Создайте радость!

Или Ваш сосед каждый день что-то пилит, работает дрелью и отбойным молотком. А Вы в этот момент вообразите, что взяли кувалду, подошли сзади и... Кокс, по голове. Он уже лежит. Какое счастье! Вы согласны?

Или еще лучше! Вы получите рецепт в аптеку. Я напишу: «Соседу цианистый калий три раза в день перед обедом... натошак... До полного достижения цели!»

Значит, выдумываете – свой образ радости! Согласны?

Только не об этой радости я говорю!

Дорогая читательница, если Вы мамаша, вспомните, что Вы ощущали в душе, когда впервые приложили к груди сво-

его малыша? Представьте, что это происходит сейчас! Чтобы по всему телу прошли нежность, трепетное блаженство, истома.

Это один из ключей к созданию внутреннего подъема при выполнении упражнений. Ничего привнесенного извне, ничего наносного – в Вас все уже есть. Распорядитесь этим богатством разумно.

А наше-то болото лучше!

*Всяк кулик свое болото хвалит, но факт –
вещь упрямая.
О системе*

Вы наверняка знаете о существовании различных методик, читали много книг по восстановлению здоровья, и в частности зрения. Каждая из них хороша по-своему и, безусловно, имеет право на существование. Но главный секрет успеха все-таки не в методиках и книгах, а в том, работаете ли Вы над собой или нет. Если Вы не прилагаете никаких усилий, то само по себе ничего не устроится.

Та выстраданная многолетним трудом система, которую я предлагаю Вам, тоже требует вложения душевных и физических сил. Стоит это того или нет, решать Вам. Я лишь скажу, что на восстановление 1 диоптрии (дпт.) даю своим слушателям от 3 до 6 дней.

В отличие от других методик и комплексов, которые обещают улучшение зрения на 1 дпт. за 3–6 месяцев, эта система получается результативнее в тридцать раз! Проверено временем.

И все-таки она не является панацеей, потому что бросает вызов не болезни, а хроническому больному! Не болезнь является убийцей, а сам хронический больной, не желающий ничего в себе менять.

Основная масса людей ленива. Им проще смотреть на мир через посредника, то есть через очки, чем возиться с книгой, а тем более заниматься по ней.

Извне поменять человеческую природу невозможно. Она переплавляется изнутри, самим человеком, его желанием, стремлением и железной волей.

Система рассчитана на сильных людей, потому что подразумевается активное участие самого счастливого обитателя «гоночного велосипеда» на носу в процессе восстановления зрения. Я рад служить Вам, чтобы Вы стали еще сильнее.

Слава Богу, есть очень много достижений, от лазерной коагуляции до скальпеля хирурга. Но зачем ковыряться в глазах, когда источник болезни находится в другом месте? Да, именно там, о чем Вы подумали.

Когда причина недуга находится в душе, то никакие скальпели не помогут, Вы согласны?

Никакая техника не может изменить душу человека. А если больной еще пассивен и ждет, когда ему «вернут здоровье» через капли, процедуры, специальные очки, – он обречен на вечное ожидание, потому что будет надеяться, что в следующий раз «дадут» еще. И потом ему будет намного тяжелее «получить», потому что запас прочности организма истощается болезнью: все уменьшается, уменьшается и уменьшается...

Больной надеется и ничего не предпринимает. Но если он собственными усилиями берется за дело, встает против бо-

лезни плечом к плечу с врачом, то победа обеспечена.

Почему здоровье наших выпускников через три, четыре года остается стабильным? Потому что болезнь уходит навсегда на уровне сознания, души, характера.

Возможности организма неограниченны.

А знаете ли Вы, что мозг способен сжечь тело? Если Вас ввести в состояние гипноза, показать монету или какую-нибудь железяку, а затем сказать, что сейчас ее, раскаленную докрасна, приложат к телу, а на самом деле приложить картонку, в месте прикосновения появится самый настоящий ожог, и шрам останется на всю жизнь.

Ожидание ожога сжигает ткани организма по-настоящему. Через год или два Вы возвращаетесь, и также в состоянии гипноза Вам говорят, что тогда прикладывали теплый картонный кружок. В течение двух недель шрам исчезает навсегда. Организм сам убирает последствия.

В моей практике был случай. Пациенту, 60 % поверхности тела которого было покрыто грубыми шрамами после ожога, удалось убрать все рубцы полностью. Кожа стала ровной, гладкой. Понятно?

О свет моих очей, почему Вы в очках?

Да потому, что все носят. Бе-е-е...

*Выписка из основного закона бараньего стада
(Статья 918, пункт 10.1, страница 1846)*

Еще двадцать лет тому назад, когда эта система была создана и пошли первые результаты, я начал кричать:

– Ура! Эврика! Нашел!

А чего, собственно, мне удалось достичь за эти годы? Ну, хорошо! Из ста очкариков сто бросают очки.

Ну и что?

Оказывается, я создал мертвого ребенка, потому что я пошел и против человеческой лени.

Вот скажите, почему Вы носите очки? Разве отсутствуют способы восстановления зрения? Да их много, тьма-тьмущая! Просто-напросто есть такое понятие: «Спрос порождает предложение».

«Очкарик» хочет как можно быстрее, без труда и в то же время результативно избавиться от плохого зрения или от другой болезни, а врач, в свою очередь, – от больного.

У врача есть свой норматив – столько-то «человек в день», когда он должен принять определенное количество больных, поставить диагноз, назначить лечение и отправить за очками в оптику. У него есть для Вас максимум пять или десять

минут. Такой порядок.



Итак, Вы приходите к врачу, скажем, с миопией или астигматизмом. Он посмотрел, проверил и выписал рецепт на очки. Через десять минут его глаза Вас не видят и больше и не увидят.

Ну, это, конечно, преувеличение, еще увидят, потому что раз Вы очки надели, зрение будет и дальше ухудшаться.

Образно говоря, когда тяжесть больной ноги переносим на костыли, нога начинает отсыхать. Так что усилия двух ног постепенно переходят на четыре.

Теперь уже ходим на четвереньках. То есть больной теперь от своей лени опускается до уровня четвероногого.

А здесь, в этой системе, если у Вас, скажем, минус (или плюс) 2 дпт., на восстановление зрения потребуется десять дней и примерно сорок дней на адаптацию. А если минус (или плюс) 10 дпт., то – полтора-два месяца плюс время на адаптацию. Три-пять раз в неделю нужно заниматься от пятнадцати до сорока минут. В глобальном масштабе это никому не нужно.

Но зато если Вы носите очки, то постоянно свои деньги вкладываете в товар. Вы патриот, помогаете экономике. Товар – деньги – товар.

Вы потребитель, который приносит доход фирмам, предприятиям-производителям (но своим состоянием здоровья – вред государству). Поэтому потребитель должен постоянно быть заинтересованным в предлагаемой продукции. В данном случае покупателю надлежит всегда болеть, то есть ходить в очках. Вот одна из причин, почему Вы носите очки.

Это самый легкий для Вас и доходный для других способ решения своих проблем. Зрение ухудшилось, через пять минут Вы нахлобучили на нос «инвалидную коляску».

Организации, которые выпускают очки, получили дополнительного покупателя, то есть потребителя. Вы счастливы, а они-то как счастливы!!!

В свое время в сотни стран мы послали информацию об этой системе восстановления зрения. Только японцы откликнулись, громадное им спасибо.

Они прислали благодарственное письмо и поделились результатами: «...На базе одного социологического института, – чтобы незаслуженно никого не обижать, разрешите не упоминать название института, – мы провели исследования среди студентов. Положительный результат составил свыше 80 %. Но в данный момент японская экономика не готова воспринять такую нагрузку...»

Я не понял, при чем здесь экономика?

Потом идет объяснение: «...Если 10 % из почти шестидесяти миллионов плохо видящих японцев бросят очки, восстановив зрение, окажется 6 миллионов не востребоваанных очков. Это будет ощутимый удар по экономике, и мы считаем этот способ восстановления зрения преждевременным для Японии».

Внимание, ответ!

Закон экономики таков: потребитель не должен исчезнуть!

Если Вы выздоровеете или, Боже упаси, умрете, то за очками не пойдете. Не так ли? Существует целая сеть организаций и структур, заинтересованных в плохом зрении людей.

Несколько лет назад, когда один из моих учеников решил открыть свой учебный центр по восстановлению зрения, он, к несчастью, оказался рядом с фирмой «Оптика». Ему деликатно сказали: «Не лезьте в наш бизнес! Не отбивайте наших клиентов!»

Значит, дражайший мой, я Вас поздравляю. Вы клиент! И если считаете, что Ваше здоровье кому-то нужно, то глубоко ошибаетесь.

Как раз наоборот, благодаря Вашему плохому зрению производители очков, лекарств зарабатывают большие деньги, делая вид, что заботятся о здоровье, имидже и т. д. Они каждый раз предлагают изменять внешность, искусственно создают моду, специально поддерживают потребность постоянно менять очки.

У нас из ста человек – сто восстанавливают зрение. И делают это не только просто! О-о-очень просто!

Обиднее всего, что для восстановления зрения большого ума не надо. Того, что у нас есть, хватит вполне, даже лишнее останется!

Нужны знания и добросовестный труд. Все!

Значит, если Вы окончательно решили: «Хватит! Хочу избавиться от очков и собственными стараниями восстановить зрение!» – то для этого нужно столько силы, сколько Вы потратите на одно «тьфу!».

Только надо знать, как и куда плюнуть. Все! Конечно же нужно будет еще потрудиться. Для сбора слюны во рту надо

не только мозгами шевелить!

Тогда я вам скажу, Над чем Вам придется работать

А Вы ответите:

«О-о-ой-о-е-е-ей! Ох-ох-о-о-о!»

А работать-то как не хочется!!!»

Первое. Познакомиться с ленью во многих скрытых формах ее проявления.

Второе. Изучить искусство созидать.

Третье. Застраховаться от всевозможных ошибок на пути к цели.

Четвертое. Привести в порядок опорно-двигательный аппарат, укрепить мышцы, наладить работу внутренних органов, провести коррекцию зрения.

Пятое. Разобраться со своими переживаниями, проблемами и стремлениями.

Вы можете возразить: зачем, мол, мне заниматься позвоночником, если у меня миопия, катаракта или атрофия зрительного нерва? Я соглашусь с Вами, если докажете, что Ваши глаза совершенно изолированы от прочих органов, находятся вне Вашего организма, то есть на комодe. Не можете? Это даже ежу ясно!

Наша задача – устранить причину недуга. Если причина на уровне «тесного ботинка», зачем дорогими лекарствами

лечить голову?

Вот представьте такую ситуацию. Сидят в очереди на прием к окулисту десять человек. У всех, скажем, одинаковый диагноз. Врач назначает примерно одно и то же лечение, с незначительной разницей. Но люди-то не похожи, и причины, повлекшие за собой заболевание, тоже разные.

У одного пациента недуг инфекционного происхождения.

У другой – муж алкоголик и каждый вечер «концерт по заявкам радиослушателей» закатывает. Глаза бы на него не смотрели!

Третья – старая дева, разобиженная на весь белый свет.

А вот хилый дребезжащий интеллеktуал, отравивший пудовые мозги за счет тела.

Рядом худенькая дамочка, всего-навсего 150 килограммов. У нее «желудок давит на глаза». И у всех одно и то же заболевание!

Так что же, всех под одну гребенку? Причинно-следственную связь, существующую в каждом конкретном случае, игнорировать нельзя.

У Авиценны был очень старательный, новоиспеченный ученик. Однажды к великому лекарю привели слепого.

Учитель сказал, какие компоненты смешать, чтобы получилось две лепешки. Тот сделал все точь-в-точь, как было сказано. К глазам больного приложили лепешки, и на другой день тот прозрел.

А сосед горе-ученика тоже был слепой. Вдохновленный таким успехом, подмастерье приготовил в точности такие же лепешки и положил ему на глаза. На следующий день у незрячего соседа глаза вообще вытекли.

Этот добросовестный идиот прибежал в слезах: «Как же так, Учитель, я сделал, как ты сказал в прошлый раз! Почему это случилось?»

В глубокой печали мудрец ответил: «Слепота бывает от разных причин: от сухости организма, от влажности, от жары, от холода и т. д. У тысячи слепых бывает тысяча причин. Иди, сынок. Тебе работать только пекарем».

А возьмем, например, варикозное расширение вен. Как лечить – лекарствами, мазилками, может скальпелем?

А что, если причина находится в малом тазе, ну, скажем, неполадки с половыми органами – хронический застой крови. Что лечить – половые органы или кишечник?

Но ведь просто так застои в тех органах не случаются. Они могут быть вызваны воспалительными процессами, искривлением позвоночника, нервным переутомлением, стрессами и т. д.

Лечить нервную систему надо? Да, но стрессы тоже бывают чем-то вызваны, например неполадками в семье, на работе и т. д.

Муж гуляет – у жены стрессы вызывают цепную реакцию, и результат – варикозное расширение вен. Что делать? Часто

дамы отвечают хором: «Поменять мужа!»

Цыц, женщины, когда говорит мужчина! Тут еще надо разобраться, почему муж гуляет! Не потому ли, что от его жены пахнет хвоей?

Да не о хвойных ваннах речь! Просто она лежит рядом с мужем как бревно благодаря строгому воспитанию в пионерском возрасте!

Слышу ваш возмущенный крик, дорогие дамочки, что, мол, нет фригидных женщин, а есть ни на что не способные мужчины!..

Поспору с Вами на эту тему в одной из следующих книг. А сейчас мы отошли от нашего основного разговора.

Получается странный лабиринт: чтобы вылечить ноги, надо убрать «бзик» из головы. И так в каждом конкретном случае.

Человеческий организм феноменален и требует комплексного подхода – здесь нет и не может быть мелочей. Поверхностное отношение недопустимо. Убираем причину – следствия исчезают сами.

Вот почему эта система оздоровления столь эффективна. Освоив ее, Вы не только поправите здоровье, но и сумеете раскрыть себя как личность, проявить творческие способности, найти дело по душе и стать богатым, и не только духовно. Но этого Вы добьетесь только при одном условии – познавая себя.

Познавая себя – познаешь Бога!

Здесь нет ничего фантастичного, это реальность, и тому есть множество примеров. Приведу один из них.

Как-то на курсе одна дама, не выдержав моей «болтовни» о реализации стремлений, вскочила с места и стала возмущаться, что пришла она сюда не для того, чтобы поправить свои финансовые дела или улучшить внешность – в эти бредни она не верит! А для того, чтобы избавиться от проклятой болезни.

Какие тут, к лешему, мечты?! Одиночество, тоска, нет ни мужа, ни детей, мизерная пенсия, жизнь прошла. Впереди – доживание...

В общем, осталось только вытащить носовой платок – так это звучало трагично, жалостливо и вместе с тем гордо.

А у меня чуть было не сорвалось: «Дура! Если бы ты не ныла, а пошевелила мозгами...»

Впрочем, она пошевелила мозгами, да еще как! С того момента прошло восемь лет. Сегодня эта женщина выглядит не старше сорока. Вышла замуж. Но не в этом дело.

Она воплотила в жизнь спрятанные за семью печатями свои заветные мечты: открыла две бесплатные частные школы для особо одаренных детей, где работают высококвалифицированные педагоги.

Откуда она берет деньги на все это? Ну конечно из тумбочки!

Как из 62-летней зануды и развалины она превратилась в деловую энергичную женщину с приятной внешностью?

Скажу только – это одна из наших учениц. Одна из очень многих, достигших в жизни тех высот и возможностей, о которых даже не помышляла. А начали все они с главного – в первую очередь с борьбы против собственной лени – и одержали ПОБЕДУ! Но о лени мы еще поговорим.

Те цифры, которые Вы сейчас увидите, сразу вызовут у Вас сомнения, потому что так не бывает.

И я тоже, находясь на Вашем месте, согласился бы с Вами. Но как мне быть, если этот результат постоянный, то есть 100 случаев выздоровления из 100 по многим глазным заболеваниям! Не это ли главное свидетельство эффективности системы?

Именно практические результаты помогли ей прочно занять передовые рубежи на мировом уровне. От всей души желаю своим коллегам такого же успеха.

Вы можете сказать, мол, как это так, одно «лекарство» от всех болезней?! Ерунда какая-то! Да, Вы правы, панацеи в природе не бывает. Но главный секрет, который лежит в основе системы, – это способ поведения больного, его отношение к себе и к жизни.

Если к тому лечению, что назначает врач, добавить это отношение, то Вы объедините свои усилия против болезни. Ваш успех – гарантирован!

Приведем из большого списка заболеваний некоторые

широко распространенные, в том числе и неизлечимые в официальной медицине, которые показали рекордный сто-процентный результат восстановления зрения: атрофия зрительного нерва, миопия, астигматизм, разного рода дистрофии, катаракта (даже есть хорошие результаты при искусственном хрусталике), дальтонизм, глаукома и т. д.

Может быть, Вы скажете: «Не верю!» Тогда сразу разрешите культурно изложить мнение на Ваше сомнение.

Чихать я хотел на Ваше сомнение! Факт есть факт!

Верите, не верите, от этого результат меньше не станет.

И хотя я не равнодушен к тому, что один недоверчивый очкарик не бросит очки, но это никак не отразится на результативности системы.

От Вашего неверия сотни тысяч людей не станут опять очкариками. Так что можете оставаться при своих убеждениях и продолжать носить «унитазики», «гоночный велосипед» или, что то же самое, – очки на носу. Закройте учебник, не мучайте ни меня, ни себя! Вас и так хватает в жизни.

Я не ставлю задачу повлиять на чье-то мнение, привлечь к себе внимание, а просто делюсь своими наработками и достижениями. Выбор для себя Вы делаете сами. У меня за плечами многолетний, выстраданный опыт, который никто не отнимет.

Еще раз повторяю: от Вашего отношения к системе ее эффективность ничуть не уменьшится!

Отпускаю Вас с миром, и оставьте все в своей жизни как

есть, если Вы получаете оргазм от самоистязания!

Работая с хроническими больными по десять часов в день на протяжении многих лет, пришел к внутреннему убеждению: очкарик выбросит очки в корзину, если он пошевелит не только мозгами, но и тем местом, куда прикреплены ноги.

Положительный результат и успех в жизни во всем будут ходить как тень по пятам, как банный лист липнуть к одному месту. Так говорят в народе, да? Вы, наверное, возмутились моей бесцеремонностью? Ну что ж!..

В аудитории русскоязычных слушателей я иногда произношу слово «хрен», а потом спрашиваю: «Кто согласен с тем, что это грубость?» И, как правило, несколько слушателей обязательно поднимают руку. У них возникают свои ассоциации с этим словом.

Но ведь хрен – это растение, из которого делают острую приправу. А что в таком случае у наших сокурсников в голове? Какой-то другой образ, то есть образ грубости.

Спешу обрадовать Вас: что несете в своем сознании, то и видите в окружающем мире, то и притягиваете к себе.

Что можно увидеть такими глазами, как у престарелой полудохлой коровы, а?

Человек для оправдания своего бездействия, ради собственной лени будет искать внешние причины, обвинять кого угодно и что угодно, но он обязательно отыщет мнимого виновника своих неудач, понимаете?

Если поняли, значит, Вы ничего не поняли. Там, где есть

понимание, там отсутствует приобретение знаний.

Надо чувствовать, а не понимать!

Если человек каждой клеточкой, каждым сосудиком влюблен в жизнь, всеми фибрами души и силой воли стремится выжить, то он ничего, кроме шанса выздороветь, не видит.

Поэтому всегда пациенту даю право выбора между своими амбициями и убеждениями или здоровьем и полноценной жизнью **ЧЕЛОВЕКА** с большой буквы. Как?

Сейчас расскажу. Заодно и проверим, прошли Вы проверку или нет. Чтобы Вы смогли определить это для себя, предлагаю Вам одну историю.

Еще в советское время мы с коллегами провели учебно-оздоровительный курс, который вначале рассчитывали завершить через полгода, а в результате процесс длился около двух с половиной лет.

Уже тогда я выявил закономерности поведения хронических больных и причины, которые заставляют их со знаменем в руках идти к гробу.

И первое, что я понял, – мозги хронического больного похожи на желудок: что бы Вы туда ни бросили, всегда получается одна и та же конечная продукция.

Для участия в занятиях были приглашены больные, приговоренные современной медициной к смерти как безнадежные, но еще более-менее стоящие на ногах.

Мы разослали шестьсот приглашений людям, умирающим от одного очень страшного заболевания на стадии, когда медицина бессильно опускает руки.

Из их числа нужно было отобрать тех, кто будет цепляться за жизнь.

Как Вы думаете, какой ажиотаж поднялся по тем временам?

В приглашении было написано: «У Вас есть реальный шанс восстановить здоровье. Встреча через месяц по такому-то адресу» – и дальше несколько подписей главных специалистов Горздрава.

Сколько человек пришло? Как Вы думаете?..

Настал назначенный день. Психологами был составлен специальный тест на «вшивость характера», с помощью которого приглашенные в первый же день должны были сделать выбор – остаться или уйти.

Но если они уходили, то с абсолютным внутренним убеждением, что они делают это по собственной воле.

С тех пор такой способ отбора слушателей я применяю постоянно на Днях открытых дверей. И знаете, как это хорошо помогает сохранить здоровье педагогов, избавляя их от общения с «кровопийцами»!

В подготовке мероприятия приняли участие семь психологов. У шестерых моих коллег была задача находиться в фойе и разговаривать с каждым из уходящих. Обратите внимание! Не с приходящим, а с уходящим!

Когда прибыла врачебная комиссия, то подняла бунт: «Почему такой маленький зал?! Мы же сказали, что пригласили шестьсот человек, а будет где-то полторы-две тысячи, потому что приглашенные наверняка приведут родных, знакомых. Если кому-то в этой давке будет плохо, прямо отсюда пойдете на скамью подсудимых». Аудитория-то была снята только на пятьдесят мест.

Мне пришлось им сказать: «Уважаемые коллеги, на сегодняшний день я уже знаю, какие больные стремятся к выздоровлению, будут действовать и выйдут из болезни, а какие нет. Если из числа приглашенных придет пятьдесят человек, я здесь же перед вами откажусь от своих убеждений».

Пришло на собеседование двенадцать человек.

Откуда я знал, что из шестисот приглашенных пациентов придет не больше пятидесяти? Из опыта проведения интенсивных занятий по всему миру, из исследовательской работы по изучению характера хронических больных-неудачников.

Оказывается, независимо от национальности и социального положения, многих нездоровых людей объединяют одни и те же, присущие только им, особенности. Любой из них есть самоубийца, и к тому же самообманщик.

Вы согласны, что хроники в высшей степени лживые перед собой существа, и таких людей большинство? Нет?! Суть от этого не меняется.

Но возвращаюсь снова к неудавшемуся опыту. Решили перенести его на месяц. Снова разослали письма-приглашения,

но уже с уведомлением.

Через месяц пришли семьдесят восемь человек.

Теперь мы должны были провести их через экзамен-отбор. Каким образом?

Моя задача как ведущего заключалась в том, чтобы своими высказываниями, действиями, поведением спровоцировать у них проявление негативных черт характера, которые заведомо будут мешать выздоровлению.

Эти провокации были явно преувеличенными и в то же время скрытыми и выглядели неподдельными, чтобы каждый мог найти то, что он ищет, – повод для безвозвратного ухода.

В течение пяти часов каждый неоднократно, примерно около трехсот раз, был поставлен перед выбором.

Выбирай:

смерть или жизнь,

лень или жизнь,

обида или жизнь,

амбиции или жизнь,

собственное мнение или жизнь,

читанные-перечитанные журнальчики

и книги или жизнь.

Но не в прямом виде, а в косвенном на уровне подсознания.

Весь абсурд ситуации заключался в том, что аудиторию собеседников, с таким трудом собранную, теперь нужно бы-

ло разогнать. Оставить только тех, кто будет стремиться к выздоровлению, убрав в сторону личность врача и всякие условности.

Цель заключалась в том, чтобы устранить именно тех слушателей из рядов будущих студентов, которые на полпути или в самый последний момент сдадутся болезни и вернутся к старому образу жизни, чтобы с тем и погибнуть.

Есть такая восточная пословица: «Если ребенок хочет какать, как бы ты его ни уговаривал, какие бы песенки ни пел, он все равно будет какать».

Если больной не цепляется за жизнь, он всегда найдет повод, чтобы отвернуться от тех рук помощи, которые тянутся к нему. И мои возможности в этом случае ломаного гроша не стоят.

Мы начали проверку на «вшивость» для семидесяти восьми новобранцев с того, что врач-психолог вышел к ним и сказал: «Вы простите, мы ждем Мирзакарима Санакуловича Норбекова и его команду, они немного опаздывают».

Хотя я там уже находился два часа. Через минут пятнадцать трое встали и с возмущением ушли, потому что у них нет времени ждать! И это у больных, которые приговорены!!!

Чего можно ожидать от человека, у которого всего на полчаса отсутствует терпение! Можно ли будет положиться на него во время работы, если у него нет времени жить?!

На протяжении всего отбора мы специально говорили раз-

ные нелепости, грубости. Исходя из того, что мой словарный запас грубых слов и выражений на русском языке был маленький, мои коллеги написали целый ряд хамств. Кому что нужно.

Мы делали ложные перерывы. Люди вставали и уходили. Народу становилось все меньше, меньше и меньше.

Было запланировано пятьсот провокаций на «вшивость характера», после примерно трехсот осталось семнадцать кандидатов на занятия.

Была и такая проверка: «Уважаемые! Наши занятия платные». И называлась сумма, за которую в магазине давали четыре банки сгущенного молока.

Таким образом, мы подсознательно в одну сторону поставили четыре банки сгущенки, а в другую сторону – жизнь. Многие больные, к сожалению, выбрали первое и исчезли после перерыва.

Мы провели жесточайший отсев. В конце концов из семидесяти восьми осталось пятнадцать человек, которые и начали трудиться, работать над собой.

С теми пациентами, что выдержали испытание, мы работали ровно девять месяцев, потом провели всестороннее обследование. Из пятнадцати человек тринадцать были признаны здоровыми. Оставшиеся двое потом еще полтора года «сосали мою кровь». Но они тоже выздоровели и сейчас, через много лет после проведенной работы над собой, бегают здоровенькими.

Остальные же были готовы «подохнуть» под забором, лишь бы держать свой гонор в оправдание духовной слабости. А на самом деле за этим находилось что?

Лень собачья!

Больной искал всевозможные пути, лишь бы избежать работы над собой и, следуя самомнению, амбициям, выдуманым ценностям, довольный собой, на самом деле гордо прошеествовал к своему гробу.

Через семь лет мы решили узнать о судьбе тех шестисот человек, которых приглашали, уговаривали, чуть ли не на коленях просили пройти учебу.

В общей сложности, включая моих пятнадцать выдающихся личностей, в едва живых осталось двадцать шесть.

Это и есть самая большая трагедия – из шестисот человек только пятнадцать цепляются за жизнь. Это одна сороковая часть, а остальные находят любой повод и, даже умирая, отвергают жизнь. А сами кричат: «Жи-и-ть хочу! Ох, как хочу! Какой я несчастный!»

Разве можно им верить? Не ве-рю!

Недавно я разговаривал со слушательницей, которой два года тому назад врачи давали несколько месяцев жизни. К моему огромному удовольствию, она пришла сообщить мне, что страшный диагноз снят!

Чтобы не вызывать ажиотаж, я не называю его. К сожалению, это заболевание сегодня распространено. Но суть не в этом, а в том, что все можно победить. Все!

Скажите, пожалуйста, не кривя душой: Вы на самом деле готовы быть тем, кем хотите, то есть здоровым?

Ну, о-о-очень хотите, но палец о палец ударить не желаете? Хорошо! Так и быть! Тогда сейчас Вы увидите материализацию своих желаний.

Суперупражнение для балбесов

Поставьте перед собой ладонь на уровне лица, расстояние от глаз должно быть не более тридцати сантиметров.

Согните кисть таким образом, чтобы пальцы указывали на грудь. Растопырьте их на одинаковое расстояние. Примите умное выражение лица надутого индюка!

Теперь положите большой палец между указательным и средним и быстро сожмите кисть в кулак. Хорошенько полюбуйтесь. Каков результат этой материализации, а?

Хотеть – не вредно! Все хотят быть здоровыми, богатыми, красивыми, счастливыми. А когда дело касается конкретного шага...

Вот Вы сидите в кресле и хотите встать, что происходит? Да ничего, для того чтобы встать, необходимо действие, надо оторвать свою попу от мягкого кресла. Всего-навсего!

Вам еще не надоело читать книгу? Если нет, то идем дальше.

Задумайтесь, неужели Вам очки к лицу?!

Если красиво пристроить кастрюлю на голову, консервные банки на уши, а веник в нос, как кольцо у быка, и сделать томный взгляд, как у коровы, Вы тоже будете смотреться огого себе.

Ну что, очкарик! Значит, все-таки Вы решили бросить очки!

А зачем?

Вам эти «унитазики» к лицу!

В очках Вы кажетесь таким умным. Если снимете их, сразу будет видна Ваша истинная внешность. Может быть, лучше скроем ее, а?

Вам попадают люди, которым очки очень идут? Вот и мы иногда встречаем таких пациентов из числа своих слушателей. Они говорят:

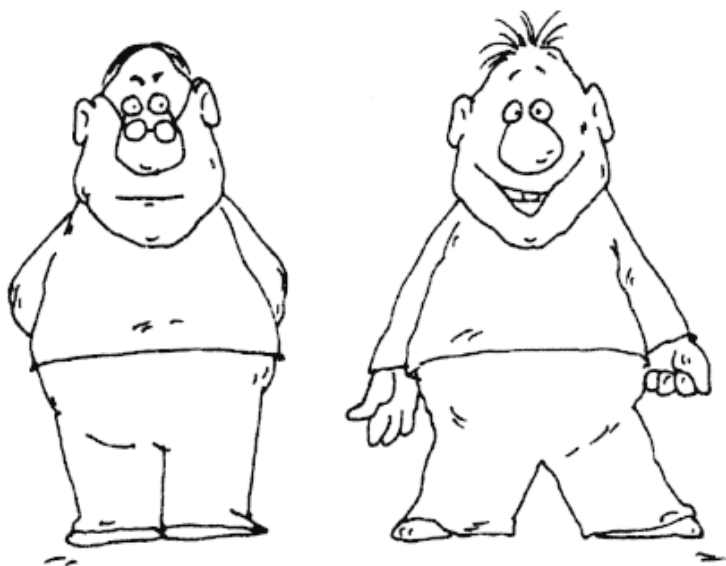
– Я очень хочу бросить очки, о-очень хочу!!! Но понимаете, без очков я выгляжу намного некрасивее!

Глупость, когда широко распространена, имеет тенденцию к совершенствованию, и каждый человек начинает стараться в этом преуспеть.

Если все вокруг будут ездить в инвалидных колясках, сре-

ди них тоже начнутся соревнования. У кого шикарнее? Кто в заморской коляске со всеми хромированными деталями, выглядит намного красивее, чем рядом сидящий в старой задрипанной колымаге.

Но оттого, что она красивая, или с электрическим моторчиком, или... или... или... суть коляски не меняется. Ничто никогда не может заменить Ваши истинные ноги.



Любой, кто ходит на костылях, какими бы они красивыми ни были, мечтает иметь свои ноги. Очки – это и есть костыли

для глаз!

А Вы никогда не интересовались, какое чувство возникает у людей с хорошим зрением по отношению к тем, кто носит очки? Спросите любого!

Оказывается, на глубоком подсознательном уровне это вызывает легкое чувство жалости, как к немного неполноценному человеку.

То есть какими бы красивыми ни были Ваши «унитазики» на глазах – это все же костыли. Значит, придется согласиться с тем, что очкарик – это есть физически неполноценный человек, как бы он ни хорохорился.

К лицу очки никогда не идут! Не было случая, чтобы костыли были к лицу.

Теперь что мы имеем? Факт, который налицо и на лице. Факт, на который нельзя закрыть глаза, – Вы много лет носите очки и много лет пытаетесь, а может быть, и не пытаетесь избавиться от них. Но желание-то до сих пор не реализовалось! В чем кроется секрет ошибок?

Форма и содержимое детского горшочка.... который Вы не случайно надели на голову!

*«Нас трое: ты, я и болезнь...»
Может, сообразим на троих перед
расставанием с болезнью?!*

Рассмотрим один из случаев, что может удерживать нашего бедолагу в недуге.

Разберем такую ситуацию. Врач мне назначил таблетку. Я открыл колодец, пардон, рот, бросил туда таблетку, подождал, пока она плюхнется, и сижу.

Ждем-с!

Какие самые распространенные мысли у меня в голове могут быть, как Вы думаете? «Поможет – не поможет? А что, если не поможет?! Скорее всего нет, потому что уже много раз не помогало».

Вопрос: я участвую в выздоровлении? Нет.

Больше того, мое пассивное ожидание результата или, еще того хуже, сомнение оставляют врача один на один с моим недугом.

И если я сам не участвую в выздоровлении, то может ли врач в одиночку победить мою болезнь? Даже если у него семь пядей во лбу, он обречен оказаться неудачником в по-

пытке вылечить такого больного, как я.

Победит только, наверное, хирург, который, спрашивая или не спрашивая, ампутирует какой-то орган, и все. Нет органа – нет проблем.

Значит, я буду радоваться после того, как получу положительный результат, а пока – ждем-с. Осанка и мимика (то есть «мышечный корсет») будут какими? Соответствующие мыслям – «ждем-с»! Нормальное поведение нормального хроника-неудачника. А почему я так поступаю? Потому что все так делают. Бе-е-е!!!

Это одна из закономерностей застревания в болезни.

С точки зрения разума я поступил абсолютно правильно. А разум способен созидать? Нет! Он только сохраняет созданное.

Разум опирается на логику. Логика – на факт. А факт выздоровления есть или нет? Факт – мы болеем.

Круг замкнулся. Выхода нет. Вот этот заколдованный дьявольский круг нужно разрушить. Как его разорвать?

Сделайте так: примите внешний облик счастья, то есть мимику сытого людоеда и осанку важного индюка, а дальше произойдет синхронизация внешней формы и внутреннего состояния.

Искусственно в душе создайте радостное ожидание того, что, когда проглотите таблетку, выздоровеете.

Проглотили?

Теперь представляйте себя таким, каким хотите быть, и

продолжайте искусственно увеличивать в себе это радостное состояние, подключая силу духа. Желание будет исполняться.

А что собой представляет цепь, удерживающая хронического больного от выздоровления?

Рассмотрим скрытые мотивы поведения хроника.

Все его подсознательные поступки, шаги в большинстве случаев работают на защиту своего недуга. Да, да, как это ни парадоксально, но это так! Вся его сущность восстает против выздоровления, а значит, и против врача, который пытается помочь.

В этом случае они оба – и врач, и больной обречены на провал. Так продолжается постоянно, из месяца в месяц, из года в год.

С каждым разом шанс выздоровления уменьшается, уменьшается, уменьшается, потому что болезнь будет все глубже проникать в сознание, в каждую клеточку тела, в каждую фибру души. Десятилетиями больной поступает одинаково и повторяет одно: «Хочу, хочу, хочу быть здоровым».

Когда пациент верит и ждет, что его кто-то вылечит, врач остается один на один с его недугом. Именно в этом кроется один из секретов хронических неудач во всех сферах жизнедеятельности.

Принцип поражений в жизни, отставания от жизни, разрушения жизни, принцип конфликта с окружающим миром примерно один и тот же, схема приблизительно одна.

А сейчас прислушайтесь к себе и подчеркните под этой классификацией ту, которая более всего соответствует Вашему внутреннему состоянию. Будьте искренними сами с собой. Выберите только один ответ из списка, иначе у Вас добавится еще один диагноз – «раздвоение личности», то есть шиза.

Итак, Вы:

- 1 – хотите ослепнуть;
- 2 – не хотите видеть лучше;
- 3 – не верите, что будете видеть лучше;
- 4 – сомневаетесь, что будете видеть лучше;
- 5 – надеетесь, что будете видеть лучше;
- 6 – верите, что будете видеть лучше;
- 7 – знаете, что будете видеть лучше;
- 8 – будете видеть лучше;
- 9 – видите хорошо.

Пока Вы не выберете что-либо из этого списка, не забегайте, пожалуйста, вперед. Необходимо знать, на какой отметке шкалы Вы находитесь в данный момент.

Уверен, Вы не подчеркнули строчку «хочу ослепнуть». Может быть, отметили что-то другое. Например, «надеюсь», или «сомневаюсь», или «не верю».

Тогда знайте! Как психолог, Вам скажу – эти ответы ничем не отличаются от слов «хочу ослепнуть».

«Не верю» ничем не отличается от «сомневаюсь». Это та же кашка, только в фантике. Просто если я говорю «со-

мневаюсь», то выгляжу более умным. А на самом деле то же самое содержимое я заворачиваю в красивую обертку, и все. Суть от этого не меняется!

Границей между здоровьем и нездоровьем является вера. Это нейтральная зона.

А теперь обратите внимание, кто-то говорит:

– Я верю, что буду видеть хорошо...

Вы можете ему спокойно сказать:

– Ну и верь ради Бога!

Представьте себе, вот я сейчас рядом с Вами сижу, сладко пожевывая, чешу свое пузо и завожу вечноиграющую пластинку с завыванием:

– Я верю, что буду здоро-о-вым,

– Я верю, что буду бога-а-тым,

– Ой, я верю, что буду счастли-и-вым. Где моя подушка?

Вы чувствуете, чего-то не хватает? А-а? Чего же?!

ДЕЙСТВИЯ не хватает! Согласны?

А если мне зададите вопрос: «Когда ты хочешь стать богатым?» Я начинаю мычать... Нужно же что-то ответить! Согласны?! **ВЕРА ОБЯЗЫВАЕТ!** Если верите в то, что будете здоровы, но палец о палец не ударяете, – значит, Вы инертны.

Там, где врач оказывается один на один с болезнью, – выздоровления нет. Когда ждете, надеетесь, Вы не только инертны, но и оказываетесь на стороне болезни.

Если сомневаетесь, то уже активно сопротивляетесь выздоровлению.

Не верите – ну, извините, о чем тогда можно говорить?! Если Вы хотите подохнуть от этой болезни, о каком выздоровлении может идти речь?!

Давайте сейчас поменяемся местами. Вы врач – я больной. Я Вам говорю:

– Доктор, я о-очень хочу быть здоровым, ну о-очень, но, понимаете, я чуточку, самую малость сомневаюсь, что Вы меня сможете вылечить. Но все-таки прошу Вас, вылечите!

Ну как Вы себя чувствуете? Не появилось ли желание набить мне морду? Возьметесь лечить меня? Если да, то Вы обречены на провал!

Такого больного, как я, почти невозможно вылечить, потому что он в союзе со своей болезнью во много раз сильнее Вас как врача.

Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Чью сторону возьмешь, та сторона и победит».

Что же касается других ответов типа «сомневаюсь», «надеюсь» и прочее, то все они по своей сути не отличаются друг от друга. Вы просто-напросто ищете лазейку для того, чтобы не предпринимать никаких действий.

Вот, например, чтобы сомневаться, Вам нужно знать всю медицину, психофизиологию, все скрытые возможности человека.

Вы в этом разбираетесь? Нет! Тогда не выпендривайтесь и не говорите: «Сомневаюсь!» За этими словами нет ни одного факта, ни одного подтверждения, за этим находится под-

сознательная мотивация в оправдании своих действий, направленных на НЕ-выздоровление!

Если Вы выбрали ответ «надеюсь», то скажу, что попали в самую удивительную группу читателей. Знаете ли Вы, почему надежда умирает последней? Я покажу, как она работает.

Это высшая форма иллюзии, великая пустота. Вот сейчас я приму слащавый облик надежды и буду готов ответить на любые Ваши вопросы!



Задавайте мне вопросы: «Почему?... Когда?... Как?... Где?... Зачем?...» и т. д.

На все вопросы один ответ: «Не знаю, родной мой, не знаю. Надейтесь!»

Если требовательно, стуча кулаком по столу, будете истошно орать: «Ну, когда-а же, ког-да-а-а?!» Так же, как Вы, с ревом прокричу: «Хрен его знает! Надейтесь!»

Надежда никогда и ни к чему не обязывает. «...Вся жизнь впереди, надейся и жди!» Понятно?

Так почему же надежда умирает последней? Потому что ей, этой лживой стерве, уже некого убить! Убив своего хозяина, эта сука поймет, на каком суку сама сидела и какой сук она обрезала! Так что надейтесь, надейтесь, надейтесь...

Предлагаю Вам вопрос на засыпку: Вы хотите снять очки, восстановив зрение?

Запомните свой ответ.

Почему ишака называют ослом?

Косточка, выковыренная из многоразовой общественной жевательной резинки!

Действительно, почему ишака называют ослом? Да именно за глупость и упрямство.

Если его привязать то-о-ненькой веревочкой к маленькому кустику, он через какое-то время, когда жажда и голод заявят о себе, начнет тянуться в сторону источника: «Хочу есть, хочу пить...» Под копытами образуются глубокие ямы. И так будет продолжаться до тех пор, пока он в конце концов не подохнет.

Хочется ему сказать: «Ну ты, ОСЕЛ! Ты хоть посмотри, что тебя держит?!» Если бы он догадался хотя бы взглянуть в ту сторону, ему бы ничего не стоило освободиться. Но не тут-то было! Он дальше, дальше и дальше будет тянуться с тупым упорством. Хочу-у, хочу-у, хочу-у...

А Вы почему столько лет хотели быть здоровым и до сих пор только хотите?!

Чем Вы тогда отличаетесь от этого осла? Только тем, что он через два дня подохнет, а Вы еще сто лет будете говорить: «Я хочу быть здоровым. Я хочу снять очки».



Очень, ну очень хотите?! Издавна жаждете! Да?!

Поймите, я Вам не судья, не воспитатель! Вы сами человек высокообразованный и понимаете, к чему я клоню.

А Вы не задумывались над тем, что значит «хочу»?

Если я хочу есть, значит, подсознание дает сигнал: «Я голоден». Что же получается?

Я каждый день буду говорить: «Хочу быть умным. Хочу быть здоровым, богатым, счастливым!» Это означает, что ежедневно на уровне подсознания констатирую:

– Я глупый, больной, бедный, несчастный!

По влиянию на человека, на всю его сущность подсознание имеет огромное превосходство над сознанием. Это громадный архив, где хранится абсолютно вся информация о нашей жизни.

Подсознание – гений и идиот, сила и бессилие, успех и поражение, здоровье и болезнь в одном лице. Ежедневные поступки, действия, привычки, входя в подсознание, попадают в хранилище так называемых бессознательных, то есть автоматических, действий.

Вспомните, когда Вы только начинали учиться кататься на велосипеде. Сначала все происходило на уровне сознания. Как надо держать руль, как крутить педали, куда ехать?

Поначалу получалось, прямо скажем, неважно. Руль держите, про педали забываете или наоборот. И бывало, единственное на пути дерево непременно треснет Вас по башке, а ближайшая канава гостеприимно пригласит Вас отдохнуть.

Но каждый день, садясь на велосипед, Вы вырабатывали привычку ездить на нем, которая со временем отложилась в подсознании. И теперь, когда Вы умеете это делать, то никогда уже не разучитесь. Точно так же, как, однажды научившись плавать, Вы сохраните эту способность навсегда.

Теперь Вы понимаете, каким образом столько лет обманывали себя? До того дообманывались, уважаемый доктор самообманных наук, что сами поверили в свою правоту!

Шутки в сторону!

Один из ключей к системе! Основной закон творческой импотенции

*«Норма» равна железной логике.
Зубы не ломайте!*

Находясь на моем месте, работая много лет и день ото дня встречаясь с сотнями и тысячами людей, у Вы тоже выработали бы навык мгновенно отличать матерого неудачника в жизни от человека, который обречен на успех и вместе с тем на зависть вышеупомянутых.

Изучение хронического больного, хронического неудачника, как я уже говорил, — это моя стихия.

Так, исследуя, сопоставляя и обобщая, пришел к выводу, что, осознанно изменяя любой стереотип поведения, можно улучшить свою жизнь и отношения с окружающим миром.

Вы считаете, что ад находится где-то, куда попадают после смерти? Ошибка, родной мой, ошибка!

Ад и рай находятся на земле,
в самом человеке
и вокруг него.

Ад со всеми его кипящими котлами, раскаленными ско-

вородками, пылающими кострами, а также уставами, законами, приемами каждый день люди создают сами.

И Вы тоже, мой рогатенький и хвостатенький, в этом со-
здании участвуете и каждый день вносите свою лепту в рас-
ширение преисподней.

Обогащая мир зла своими неудачами, ненавистью, зло-
бой, неприязнью, нытьем и, конечно, болезнью, Вы показы-
ваете пример и передаете свой опыт.

Чтобы усовершенствовать этот опыт, приглашаю Вас на
курсы повышения квалификации. Если Вы раньше неосо-
знанно, методом тыка кастрировали себя как творческую
личность, то, изучив уловки логического мышления, Вы мо-
жете по желанию осознанно увеличить КПД по разрушению
своей жизни во много-много раз.

Милости прошу на концерт хора-капеллы биологических
роботов, у которых произошло короткое замыкание на тран-
зисторах меж ног, пардон, в голове.

Займите свое место в зале согласно подаренному сатаной
билету.

Положите ногу на ногу, руки скрестите на груди, на лице –
выражение начитанного умника, глаза чистые и бесстыжие.

Внимание! Занавес открывается. За занавесом весь мир,
море людей, которые составляют 98 % всего населения зем-
ного шара.

Элегантной походкой, с чувством собственного достоин-
ства повелителя, правящего миром, в шикарном смокинге

выходит сатана и елейным голосом профсоюзного деятеля общества любителей ассенизаторов объявляет:

– Ария «Логика». Музыка господина Неандертальца, слова народные. Выступает весь мир.

Заиграла величественная музыка, вступил хор.

Всюду слышны фанфары, скрипки и скрип конторских дверей; перекрикивание сопрано, баритонов и теноров; смех и стоны вперемешку со звуками отрыжек; ахи-охи, вздохи; вопли, разговоры и временами звук спускаемой в унитазе воды.

Такое многоголосье слилось в один рев сатанинского хора: «Ты дай мне, ты дай мне, ты дай мне... Тогда поверю, поверю, поверю... И порадуюсь, утешусь, возрадуюсь... А пока надеюсь, надеюсь, надеюсь... жду-с!»

Этот концерт вечный, так что Вы не расстраивайтесь, если опоздали. Да Вы и сами в нем солист.

Логический подход

Принцип такой: ты вначале мне дай, а потом я скажу «спасибо»

– Ты куда ведешь нас, логика?

– По дороге в никуда!

Но зачем туда идти, если Вы уже там находитесь?!

И действительно, это же ненормально говорить «спасибо», пока Вы ничего не получили? «Спасибо» скажете тогда, когда получите результат!

Десятилетиями больной пытается выздороветь, подходя к решению проблем здоровья логически. Он говорит: «Вначале ты мне подавай здоровье, а потом я поверю в результат и порадуюсь».

С точки зрения нормального человека, он поступает абсолютно правильно, то есть радуется только после того, как увидит результат. Это логично!

Эффект получен, вера появляется, потом настроение улучшается и, естественно, «мышечный корсет» (осанка и мимика) будет как у победителя. Лицо становится довольным, сияет улыбкой. А пока рыло умное совковой лопаткой:

«Сомневаюсь!» Подавай ему нормальный задний проход без геморроя. Вот схема поведения типичного несчастливца.

Я сомневаюсь, не верю, надеюсь и т. д. и т. п. Ты вначале:

Подавай мне результат



потом поверю



тогда будет хорошее настроение



**и «мышечный корсет»,
свойственный счастливому человеку.**

И действительно, как я могу уверовать в свое выздоровле-

ние, если несколько десятилетий здоровья не видал как своих ушей? Не верю!

Раз не верю, значит, мой организм не мобилизован, раз не мобилизован, значит, я не выздоровею и у меня появится еще более убедительный аргумент для неверия.

Все! Круг замкнулся. Капкан захлопнулся.

Вот это логика смерти, логика самоубийцы, это логика несчастного, неудачника. Он прав, еще ка-а-к прав со своей колокольни, со своего болота.

Но в этом болоте, кроме застоявшейся вони, ничего нет!

Где путь, выход, проход к цели?

В заде, родной мой, в заде!

Нужно стать чокнутым с точки зрения нормальных, то есть больных!

Вы готовы поставить все вверх ногами? Тогда осуществим абсолютно нелогичный подход к логичному застреванию в недуге.

Вначале принимаем «мышечный корсет», то есть выпрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику ПОБЕДИТЕЛЯ.

Затем искусственно вызываем внутреннее состояние радости.

Дальше формируем мысленный образ выздоровления — усилием воли заставляем себя поверить в успех выздоровления.

При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая Вашего разрешения, будет всегда при Вас!

Посмотрите примерную формулу действия «необычного» человека, который обречен на успех:

волевое принуждение



«мышечный корсет»



настроение



вера



результат!

Проверим, как работает настроение? Вот сейчас создайте на лице улыбку. Пожалуйста!

Это у Вас улыбка называется?! Да-а-а!!!

А ну-ка, показываем все зубы. Если зубов нет, пожалуйста, десны покажите.

Живот подтяните, оторвите его от коленных чашечек! Не подтягивается, да?

Головой устремляемся к потолку. Тянемся, тянемся, тянемся макушкой. А теперь плечами. Еще, уходим вверх-вверх-вверх. Хорошо!

Вопрос! Где произошло сужение?

В том участке, где теоретически должна быть талия. Отлично! Так и сидим с этой идиотской искусственной улыбкой.

Что произойдет?

Возникнет несоответствие.

Центр обработки информации спрашивает у мышц:

– Вы что это рожи корчите?

Мышцы говорят:

– А что нам остается делать? Волевой центр заставляет!

Если «мышечный корсет» меняется, то вынуждены меняться эмоции и мысли, так как происходит их синхронизация с эмоциональным центром.

Вот мы и подошли к сути действия механизма.

Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Проще говоря, эмоции передаются в мозг через

кровь и влияют на наше состояние.

Представьте такую ситуацию. Три часа ночи. Его (или ее) нет дома. Вы в ярости составляете план Барбаросса: как он (она) придет, что Вы скажете, чем и по какому месту стукнете...

Предлагаю поучаствовать в эксперименте.

Подойдите к зеркалу, изобразите, пожалуйста, фальшивую улыбочку и постоит так пять минут. Через пять минут Вы начнете радоваться, и мысли тоже преподнесут Вам сюрприз.

Вы вдруг заметите, что радуетесь тому, что его (ее) нет дома.

Существуют три брата. Это мыслительный центр, центр эмоций и центр волевого управления «мышечным корсетом». Они вечно друг другу поддакивают. Если один куда-то «пойдет», другие двое тотчас увязываются следом. Они все время соображают на троих. Если один скажет:

– Это дура!

Оба хоть и не согласны, но все равно кивают в ответ:

– Да, да, совершенно верно, она оконченная дура!

Теперь, уважаемый читатель, вопрос на засыпку. Что легче: поднять настроение, изменить мысли или удерживать мышцы в определенном положении? Что проще? Настроение?! Ошибка!

Настроение можно сравнить с ртутной каплей, податливой любому движению и такой же ядовитой (у подавляюще-

го большинства это, к сожалению, так). Его можно удерживать несколько секунд, потом чуть отвлеклись – и оно тут же изменилось.

Кстати! Как сейчас Ваше настроение, а?

Вы скажете – мысли?! Опять нет!

Мыслительный процесс напоминает вокзальную площадь в оживленный день! Все снуют туда-сюда, все постоянно находится в хаотичном движении. Попробуйте-ка там похозяйничать, чтобы хоть слегка как-то упорядочить хаос. Бесполезно! Уверяю Вас, Ваши старания уйдут впустую.

Представьте, Вы стоите на привокзальной площади и каждому проходящему говорите: «Ты сюда не ходи, а иди туда. Это мое место, здесь должно быть так, как я хочу». В лучшем случае Вас просто поколотят, а в худшем – отправят в психбольницу!

И вообще, мысли человека нелогичны, всему найдут оправдание. Ими управлять очень сложно.

Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления.

Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

Представьте на минуточку, что независимо от того, хорошо ли у Вас на душе или плохо, Вам нужно держать руку в кармане.

Это сложно, как Вы думаете? Это очень просто. Всего

лишь держать руку в кармане ради отечества, например! Ну, в общем, ради какой-то цели!

Значит, вывод: именно через «мышечный корсет» приступаем к управлению чем?.. не только зрением, но и процессом выздоровления в целом.

Зачем нам осанка и улыбка одуревшего павлина с обожженной рожей?

Давайте сейчас уйдем от главной тематики налево!

И, надэ-эюсь, отдохнем в горах.

В свое время мне пришлось работать в одной организации, которая обслуживала бывших шишек на ровном месте — номенклатуру.

Хотя все они были уже на заслуженном отдыхе, но все же в нашу организацию приходили с гонором. У них была очень высокомерная, степенная походка, как у ребенка, который давным-давно наложил в штаны и об этом забыл.

Одним словом, сошел с коня, а седло между ног забыл вынуть! Каждого из них мы знали как облупленного.

Однажды мой коллега, указывая на одного пациента, сказал: «Этот человек здоров». Я не поверил, потому что хорошо его знал. Это бывший министр, который вот уже много лет страдал запущенной формой болезни Паркинсона. Это поражение мозга, знаете, да?

Один из симптомов заболевания проявляется у таких

больных в полном отсутствии мимики. Лицо становится маской.

Обследовав его по полной программе, пришел к выводу, что он здоров. Я начал спрашивать: «Где и как Вы лечились?»

Он мне рассказал о каком-то Храме, но, если честно, тогда я не придавал этому особого значения. И хотя все записал, через некоторое время благополучно об этом забыл.

На следующий год во время профилактического осмотра мы обнаружили, что к нему присоединилось еще четверо уважаемых стариканов. Они много лет страдали неизлечимыми заболеваниями, а теперь были «как огурчики».

Оказывается, пенсионер-министр их тоже отправил туда, где сам вылечился.

Теперь я был серьезно озадачен. Все это не укладывалось в рамки моего мировоззрения, сложившегося за годы практики.

На этот раз я все подробно расспросил и тщательно записал. Оказалось, что в горах есть Храм Огнепоклонников, где каждые сорок дней принимают группы людей, жаждущих излечения, главным образом летом, потому что зимой туда невозможно добраться.

Во мне созрело решение отправиться туда и увидеть собственными глазами, как происходит чудодейственное исцеление. Мы договорились поехать вместе с моими приятелями: режиссером и телеоператором. Они работали на респуб-

ликанском телевидении и делали программу «Мир вокруг нас».

В назначенный день к ночи добрались до места встречи. Наша машина уехала. Транспорт для дальнейшего передвижения нам пообещали предоставить. И вдруг узнаем, что этот транспорт – ишаки.

К Храму ведет горная дорога, и надо, оказывается, двадцать шесть километров топать пешком или ехать на ишаках. Но так как мы приехали позже всех, то на троих нам досталось два ишака.

Я начал агитационную атаку. Говорю: «Вы когда-нибудь по горам пешком ходили? Давайте попробуем».

Оператор был очень грузным мужчиной, весом в 130 килограммов с пятью подбородками и огромным пузом. Но, несмотря на это, романтик в нем оказался еще жив. Поэтому большинством голосов мы первое «препятствие» благополучно преодолели.

Они погрузили на ишаков всю аппаратуру, и мы пошли. Первым начал хныкать я, потому что у меня были городские туфли, которые очень скоро протерлись. Ноги начали болеть. Но я все-таки шел и думал: «Раз такие больные вылечились, то, записав каждый рецепт, я в городе буду великим врачом».

А потом, пройдя десять километров, оператор сел посреди дороги и сказал:

– Всё! Хоть убейте, пойду обратно.

Мы его стали уговаривать:

– Какая разница, куда идти? Назад пойдешь, те же десять километров придется топать, что и вперед. Так уж лучше вперед!

Уговорили.

Пришли мы где-то в полночь. Нас разместили, устроили. На следующий день разбудили в 11 часов. Собрали всех и говорят:

– Мы просим вас в нашем Храме не грешить, кто не выполнит просьбу, будет помогать нам по хозяйству – воду носить.

Оказывается, грехом в этом Храме считается ходить хмурым. То-то я обратил внимание на монахов.

Они ходят с такой легкой улыбочкой, и стан у них ровный-ровный, как у кипариса, если быть точным, как будто палку проглотили.

Получается, мы должны все время улыбаться. Мы все послушали, чуть-чуть поулыбались, а через две минуты старая привычка ходить с городской физиономией, вечно кислой и недовольной, взяла верх.

И вообще я ожидал увидеть позолоченные купола и тому подобное, а там такие маленькие аккуратненькие домики, и все. Правда, у них постоянно горит огонь. Они поклоняются огню и Солнцу. Но на Храм совсем не похоже.

Случилось так, что монахи нашли такое место, где из-под земли выходит природный газ, и здесь, на вершине скалы основали свой Храм.

Я стал спрашивать:

– Когда начнете принимать больных, ставить диагноз? Когда начнете лечить?

Узнаю. Оказывается, здесь вообще никого не принимают и не лечат. Это стало для меня первым ударом.

Второе, наш транспорт, то есть ишаков, забрали хозяева. С такими баулами, как у нас, далеко не уйдешь. Попались!

Мало того что оказались в Храме, где никто никогда никого не лечил и лечить не собирается, и уехать оттуда не можем! Да еще нужно ходить с дурацкой улыбкой на лице, когда внутри все клокочет от злости и досады!

Вижу, оператор как-то пристально смотрит на меня, как будто что-то задумал. А режиссер с иронией в мой адрес:

– Куда ты нас привел, ученый ты несчастный?..

А мне самому-то каково?!!

Потом начались концерты. Человек пятнадцать из тридцати сразу пошли за водой. Мне тоже досталось, потому что... В общем, сами понимаете почему! Пришлось идти «помогать по хозяйству».

Отвесная вертикальная скала шестьсот метров, а по серпантину 4 километра туда и 4 обратно. Это по такой-то дороге мы поднимались сюда прошлой ночью?!

Когда я это увидел, у меня чуть выкидыш не случился! Представляете? Мало того что эта вертикальная стена выше Останкинской башни, да еще в некоторых местах мы шли по бревнам, забитым в скалу. Эти бревна действовали как

разводные мосты, преграждая в свое время неприятелю путь в Храм.

С собой необходимо было нести шестнадцать литров воды, да пять килограммов весил сам кувшин. В общей сложности вверх по такой дороге нам предстояло тащить 21 килограмм. Удобнее всего в таких условиях нести груз на голове. Вот тогда-то я узнал об истинном назначении позвоночника.

**Позвоночник нужен для того,
чтобы голова не упала в трусы!**



Я отправился первый раз и вернулся в Храм около четырех-пяти часов вечера очень уставший, но с улыбкой на лице на всякий пожарный случай. Вдруг ко мне подходит один из монахов и так приветливо говорит:

– Сходите, пожалуйста, еще раз.

– Почему?! Я же уже сходил!!! – и чувствую, что от ужаса у меня начинаются родовые схватки, несмотря на то что я мужчина!

– Когда Вы поднимались, Вы уже несли с собой грех.

– Нет, я улыбался! – от отчаяния начал я спорить. Представьте себе, только что прошел 8 километров, накануне – 26 километров, без ужина, без завтрака, без обеда. Ноги разбитые, опухшие, гудят от усталости, а тебе говорят «еще раз»! Подохнуть можно!!!

– Идемте, мы Вам кое-что покажем.

В одном из окон я увидел наблюдателя с биноклем и понял, что препирательства бессмысленны. Все, кто поднимался с грузом, были у него как на ладони. Пришлось идти обратно.

Я пошел вниз и время от времени, вспоминая свою глупость, яростно вопил: «А-а-а...!!!» Попал в какое-то место, где сидят идиоты и надо мной издеваются!!!

Теперь я улыбался зверской улыбкой и каждому встречному говорил: «Улыбайся, придурок, они сверху в телескоп смотрят! За консультацию плесни пол-литра воды в мой кувшин». Теперь в моей посудине уже что-то плескалось. Я немного посидел, чтобы время прошло, и пошел обратно.

Вот, оказывается, почему, когда я спросил своих пациентов, чем и как их лечили, они с улыбкой ушли от ответа: «Понимаете, это трудно объяснить».

Перед воротами я себя поймал на том, что уже темно, но я улыбаюсь. Ну и хорошо, а то вдруг у них еще есть прибор ночного видения?!

Голодный, изможденный, еле доплелся до своей кельи и только с облегчением вздохнул, убрав идиотскую улыбку с

лица (лицо же устало!), как вдруг спиной почувствовал на себе чей-то взгляд. Сердце екнуло.

Снова растянув рот до самых ушей, я резко развернулся и увидел... Кого бы Вы думали?

Себя!

Оказывается, на стене висело зеркало. Лицо было осунувшееся, запыленное, со следами ручейков пота и неестественно широкой улыбкой.

Вот тогда-то со мной случилась истерика. Я безудержно и громко хохотал. Скулы свело, живот болел, а я никак не мог успокоиться. Я хохотал над абсурдностью ситуации, которую сам себе создал.

На шум прибежали мои приятели, оператор с режиссером, и сначала тоже начали гоготать, а потом, насмеявшись вдоволь, как-то странно стали на меня поглядывать...

С каждым днем людей, таскающих воду, становилось все меньше и меньше. И через неделю не осталось никого. Потом нас собрали и говорят:

– Спасибо, что вы приносите свет в наш Храм. Если вам нужна вода, то можете взять ее там.

Открывают калитку на территорию Храма и указывают на каменный домик. Гостевая половина была отделена от монашеской территории стеной. Оказывается, внутри этого домика есть родник. Они построили его, чтобы зимой родник не замерзал.

А кувшин с водой – это специально выдуманный способ

доведения простой истины до мозгов через ноги.

Оказывается, каждый, кто приходил в этот Храм, считал себя умным, у каждого были свои амбиции. Чтобы выбить из нас все наносное, служители Храма придумали такой способ «лечения» высокомерия.

Я тоже туда пришел со своим уставом, начитанный, напичканный знаниями и кое-какими способностями, которых нет у других. Они придурки, а я такой умный!

Всего за неделю из меня тоже «выколотили» всю дурь. За одну неделю они сделали меня человеком!

Там я встретился с самим собой. Мне опять стали интересны цветочки, букашки, муравьи. На четвереньках ползал, наблюдал, как они ходят, перебирая ножками. Мне казалось, что я один вдруг почувствовал себя ребенком. Смотрю, с другими происходят те же вещи. Мы забыли все свои ранги, а самое интересное, заметили, когда все улыбаются, то городская мимика, некогда привычная для нас, теперь стала восприниматься как отклонение.

Вы видели когда-нибудь, чтобы взрослые люди играли в детские игры? Смешно, да? А мы играли. Это вообще было для нас естественным состоянием.

Потом я начал обращать внимание на то, что говорили люди: «Мне полегчало. Мне стало лучше». Я связывал это с погодой, природой... горы все-таки! Только потом пришел к выводу, что главный секрет связан с мимикой и осанкой.

На сороковой день я пришел к настоятелю Храма и сказал:

– Я хочу остаться здесь.

– Сынок, ты молодой. Не думай, что мы тут от хорошей жизни. Монахи, находящиеся здесь, слабые люди. Они не в состоянии оставаться чистыми среди грязи. Они не приспособлены к жизни, сынок, и вынуждены убегать от трудностей. Мы существуем для того, чтобы вы могли взять и дальше в душе понести свет. Вы люди сильные, у вас есть иммунитет.

Я начал что-то говорить, а потом в конце концов сказал:

– Но я, наверное, единственный из группы, кто пришел к Вам.

– Ты один из последних.

Оказывается, почти все из нашей группы уже успели побывать у настоятеля с просьбой остаться. Понимаете?

Спустя сорок дней мы покинули Храм. На обратном пути нам встретилась группа людей, жаждущих исцеления, как и мы сорок дней назад. Елки-палки! Ну и рожи! Это была толпа людоедов, которая набросилась на нас:

– Помогло? Чем болел? Что дают? А всем помогает?

Я ответил:

– Каждый получит по заслугам!

Смотрю на нас – на них, на нас – на них. Мы все улыбаемся...

Вдруг почувствовал, что отодвигаюсь. А они тоже как-то шарахаются как от прокаженных. Рядом со мной, опираясь на руки своих сыновей, стоял восьмидесятилетний старик.

Он сказал: «Неужели мы были такими же?!»

Когда я приехал в город, увидел толпу бездушных, безразличных, абсолютно индифферентных людей, которые вечно куда-то торопятся, сами не знают, куда и зачем. Было очень тяжело опять привыкать к городскому образу жизни.

Во мне что-то изменилось раз и навсегда. Я вдруг почувствовал себя в театре абсурда, и жизнь, протекающая в городе, показалась пустой и никчемной. Невозможно было смотреть на эти лица.

Если бы Вы знали, как дискомфортно я чувствовал себя! А ведь недавно сам был таким же, как и они.

Потом, когда я вышел на работу, мне надо было проверить, действительно ли вся суть выздоровления в улыбке и осанке? А вдруг дело в погоде, климате или каких-либо других внешних условиях?!

И в спортзале поликлиники мы организовали занятия.

Пригласили пациентов-добровольцев из числа тех, кто находился у нас на учете, объяснили им задачу и начали тренировки.

По часу-два в день занимались. Просто ходили по спортзалу с улыбкой, сохраняя осанку. А удерживать-то все время улыбочку знаете как тяжело?! Не верите?!

А Вы попробуйте на улице улыбаться и осанку прямую держать, сразу почувствуете на себе тако-о-е давление окружающего мира! Вам будет очень тяжело, особенно на первых порах!

Идете, идете, а потом вдруг незаметно ловите себя на том, что снова шуруете, как деловая колбаска. Через 15 минут в отражении какой-нибудь витрины вдруг заметите, что на Вас смотрит харя!

Вам предстоит борьба! Чтобы противостоять давлению среды, стремящейся стереть Вас в порошок, и остаться самим собой, нужно волевое принуждение!

Через некоторое время после начала занятий стали появляться такие интересные проблемы. Один наш энтузиаст говорит:

– Я потерял очки. В свое время их из Франции привез. Столько лет носил, а теперь где-то оставил.

А почему потерял? Потому что надобность в них начала исчезать. У другого кишечник заработал. Третий стал слышать, а проблемы со слухом тянулись еще с детства. Улучшения отмечались у всех.

От полученного результата у меня начала «съезжать крыша». Я не мог понять, почему люди столько лет болеют, а от какой-то идиотской осанки, улыбки они выздоравливают.

Тогда в лабораторных условиях мы начали изучать, какие изменения происходят в организме. И таким образом один случай обернулся фундаментальным открытием в науке.

А что же стало с оператором и режиссером? Оператор похудел, его вес до сих пор держится на уровне примерно 85 килограммов. Вылечился от своих болячек.

Но самый большой успех из нас троих был у режиссера.

Несколько лет назад они с женой развелись, потому что он каждый день закладывал за воротник. Бросил пить и опять женился на своей жене.

Турне в психофизиологию, вернее, в «психофизиологию»

А сейчас приглашаю Вас совершить небольшое путешествие. Не волнуйтесь, не в Храм Огнепоклонников, нет. В психофизиологию.

Без этого турне Вам будет казаться, что все слишком легко и просто. Раз просто – я все понял, зрение и так восстановится, само собой.

Само собой ничего не бывает, разве что птичья какашка на голову упадет один раз за десять лет, да и это неспроста.

Итак, в путь. Присядем на дорожку. Разрешите в двух словах изложить Вам формулу одного из своих открытий¹:

«Закономерность изменения каталитической активности мембраносвязанной ацетилхолинэстеразы эритроцитов и хлоропластов биологических систем при их адаптации к внешней и внутренней среде».

Краткое описание формулы: «Установлена неизвестная ранее закономерность изменения каталитической активности мембраносвязанной ацетилхолинэстеразы эритроцитов и хлоропластов биологических систем при их адаптации к внешней и внутренней среде, заключающаяся в том, что при воздействии на биологические системы (человек, высшие

¹ В соавторстве с Н. Р. Бордюк. – *Прим. ред.*

животные, растения) повреждающих индукторов (физических, химических) и патологий внешней и внутренней среды, вызывающих снижение устойчивости биосистем, каталитическая активность мембраносвязанной ацетилхолинэстеразы эритроцитов и хлоропластов снижается пропорционально степени тяжести повреждающего действия индукторов и патологий, обусловленная биологической активностью эритроцитов и хлоропластов, направленной на поддержание постоянства работы внутренних органов, двигательной активности, клеточного деления, фотосинтеза и других функций биосистемы».

А теперь то же самое, но более пространно: до настоящего времени биологическая активность эритроцитов и хлоропластов биосистем не учитывалась.

В результате экспериментальных исследований было установлено, что тяжесть повреждающего действия высоких и низких температур, ядохимикатов, радиации, психических и психосоматических заболеваний на жизнеспособность организма коррелирует с увеличением «жесткости» мембран эритроцитов и хлоропластов.

Это состояние мембран обусловлено понижением биологической активности эритроцитов и хлоропластов, то есть с угнетением каталитической активности мембраносвязанной ацетилхолинэстеразы (мембраносвязанной АХЭ) хлоропластов и эритроцитов, фермента, расположенного на наружной поверхности мембраны этих клеток и органелл.

Отметим, что биологическую активность эритроцитов и хлоропластов мы изучали лабораторным способом, измерением каталитической активности этого фермента с помощью разработанных нами химических и физических методов, защищенных патентами.

Обобщение собственных экспериментальных данных и данных других авторов показало, что управление биологической активностью эритроцитов и хлоропластов осуществляется по прямому и обратному каналам энергиями, которые выделяются при гидролизе ацетилхолина, катализируемого мембраносвязанной АХЭ эритроцитов и хлоропластов, а также и химическим путем (гормонами), активность которых определяется окислительно-восстановительными реакциями, осуществляемыми дегидрогеназами.

Благодаря движению, свойствам, состоянию мембран эритроцитов и хлоропластов указанная энергия может распространяться по организму, обеспечивая поддержание работы всех внутренних органов, двигательной активности, клеточного деления и других физиологических функций биосистемы. Увеличение жесткости мембран нарушает эту закономерность.

Таким образом, биологическая активность эритроцитов и хлоропластов может служить тест-объектом, с помощью которого можно оценивать действие физических и химических факторов, а также психических и психосоматических заболеваний на жизнеспособность биосистемы.

Итак, разработана система, позволяющая влиять на регуляторную способность эритроцитов, тем самым получены обнадеживающие результаты по лечению ранее неизлечимых заболеваний».

Все понятно?

Другими словами, мы приступаем к осознанному управлению неосознаваемыми процессами через «мышечный корсет» (осанку, мимику) и эмоциональный центр.

Что важнее: победа или отсутствие поражения?

А Вы скажете: «Побе-е-е-да!»,

а я отвечу: «Ну и дурак!»

Победа становится неизбежной, если для поражения не оставишь ни одного шанса!

Представьте себе, что Вы собрались в горы. Прежде чем начинать восхождение, мы должны основательно подготовиться. Сейчас, не утруждая себя, ничего не делая, Вы говорите:

– Я хочу на эту вершину! – то есть хотите достичь цели, которая у Вас есть.

– Но там может быть холодно! Где теплая одежда?

Вы:

– Ой, как мне хочется быть на этой вершине!

– Нам нужно будет где-то ночевать, что-то есть.

Но Вы настаиваете:

– А я все равно пойду туда!

– Хорошо, идите! А я буду здесь готовиться. По дороге есть пропасти, и через них надо пройти. Если Вы в босоножках, шлепанцах, шортах и майке захотите так, налегке покорить вершину, о которой мечтали всю свою сознательную жизнь, то первые, даже самые незначительные трудности Вас

повернут назад и пяткой ка-а-к дадут по мягкому месту:

– Вон отсюда! Не для тебя эта система!

Поэтому необходимо предусмотреть все.

Вы, может быть, сейчас посмотрели книгу и сразу, пропустив некоторые главы, решили приступить к упражнениям? Остановитесь!

Вы хотите покорить свою вершину? Если да, тогда начнем готовиться к работе над зрением.

Вам придется вступить в бой со своими привычками. Характер хронических больных – это огромная волчья яма, из которой нужно выбираться.

Большинство болезней – это материализованный характер. В первую очередь нужно будет изменить взгляд на себя и на мир в лучшую сторону. Перестаньте смотреть через серое, грязное стекло неверия, сомнения, пессимизма, скептицизма, недовольства собой и всем вокруг. Нужно просто хорошенько «помыть окно».

Значит, готовимся к пути на вершину. Тогда определимся в понятиях.

Что важнее: победа или отсутствие поражения?

Хронические больные резко отличаются от других людей, и в первую очередь отношением к себе и к окружающему миру.

Поэтому к лечению «хроников» нужен особый подход, учитывающий всевозможные причины застревания человека в недуге.

Мой Наставник всегда повторял, что победа становится неизбежной, если для поражения не оставишь ни одного шанса, умело обойдешь все ловушки и застрахуешься тем самым на все сто.

Важна не победа, а отсутствие поражения! Отсутствие поражения – это есть обреченность на победу! Когда Вы думаете только о триумфе, а неудачи и ошибки в расчет не берете, то, по мере их накопления, Ваши шансы в отношении победы только уменьшатся.

Для тех, кто решил победу над недугом сделать неизбежной, рассмотрим самые распространенные варианты возможного поражения. Установим, что нам будет мешать в пути.

Первая яма – это условный рефлекс.

Как он возникает? Представьте, что Вы никогда не видели утюг.

Вы подошли к нему, потрогали и обожглись. От внезапной боли или сильного стресса рефлекс возникает моментально.

Другой способ возникновения рефлекса – это формирование привычки, которая складывается за счет повторения.

Получается интересная картина. Плохое зрение – это не болезнь, а дурная привычка, чтобы избавиться от нее, нужно просто выработать другую, и когда мозг ее «оприходует», обратно уже просто так не отдаст.

Значит, восстановление происходит за счет устранения «рефлекса плохого зрения». Где же формируется рефлекс?

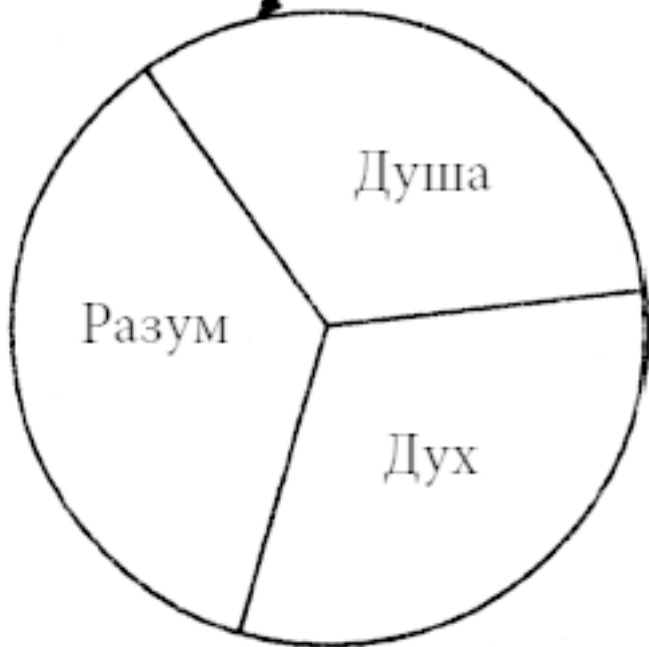
Тело – это сосуд, в котором находятся разум, душа, дух.

Разум и душа – это два антагониста, они вечно борются друг с другом.

Разум содержит все знания и жизненный опыт. Он с огромнейшим трудом и упорным сопротивлением принимает их на хранение. Но если уж что-то берет, то тут же оприходует. Когда Вы попытаетесь забрать, возвращаетесь и говорите: «Дай мне обратно, я передумал», – он Вас прогонит: – Пошел вон! Это уже находится на моем балансе.

Высшая цель разума – это стремление к абсолютному порядку. Его задача – сберечь жизнь любым способом, упорядочить и сохранить информацию и опыт. Это эталон консерватора. Гипертрофированный разум приводит к остановке всех движений, то есть к смерти.

Жизнь



Он хранит целостность практики и устраняет хаос, кото-

рый создает беспорядочная душа. Она вечно летает.

Душа строит дворцы, воздушные замки, готова сжечь себя во имя любви. Ради любви она готова отдать и разрушить все, что охраняется разумом. Она вечно оторвана от земли, живет чувствами, а разум – расчетом и логикой.

Душа – бесконечный взрывной хаос.

Она импульсивна и беспорядочна. Там живут высоченные чувства, идеал любви, нежности, доброты, творения. Там обитает мечта.

Душа бесконечно стремится, фантазирует, планирует, созидает. Разум – никогда! Он стремится к покою – это его естественное состояние, а душа этот покой нарушает.

Она:

– Хочу к звездам!

Он:

– Землю не забудь.

Высшее состояние души – это стремление к абсолютной любви! Это вечное созидание, движение, творение! Но чрезмерное ускорение всех этих действий приведет к распаду и первозданному хаосу, то есть к смерти.

Разум сопротивляется всему новому, стремится сберечь в нетронutom виде то, что уже когда-то принял на хранение. Он приземленный и меркантильный консерватор.

Понятия «разум» и «созидание» несовместимы.

Разум не дурак и не гений. Он просто хранитель – заведу-

ющий огромным архивом, где берегутся привычки, мысли, стремления, пережитые ощущения, испытанные чувства – все!

Его усилия могут привести к тому, что от этой сохранности просто все «сгниет».

Но разум и душа друг без друга погибнут. Так же, как тепло и холод, каждый в отдельности, несут смерть. Огонь – бесконечное горение – уничтожает все живое, лед – чрезмерный холод – останавливает всякое движение.

Дух – это третья сила, возникающая от антагонизма души и разума. Он сдерживает и гармонизирует их. Дух живет познанием. Высшая цель духа – познать абсолютную истину. Гибель души или разума приводит к гибели духа.

Единство трех сил поддерживает в человеке жизнь. Их задача быть друг для друга противовесом и находиться в равновесии. Если оно нарушается, то это происходит в ущерб одной из них.

Дух чахнет, когда познание жизни прекращается. Человек по сути своей становится похожим на животное, со собственными ему потребностями. Если душа гипертрофирована, то человек все время живет на эмоциях, в фантазиях, летает в облаках и может «упасть» и «разбиться». Инстинкт самосохранения отсутствует. Такие люди очень часто бывают на грани душевной болезни или уже больными.

А если гипертрофирован разум и жизнь строится на хо-

лодном расчете, уничтожается душа, угнетается дух. Человек становится подобием компьютера или счетной машинки, без души, без воображения, без любви.

Болезнь похожа на дурную привычку, которая приобретается разумом по настоящему требованию души и тела. Нужно изменить привычку и образ жизни, который помог ее выработать.

Сколько же времени для этого потребуется? Примерно от двадцати до сорока суток. За этот период новый навык будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

Сначала разум все примет в штыки с отчаянным сопротивлением, приводя контраргументы, ссылаясь на прежний опыт, неудачи, сомнения, неверие.

Но настойчивость души и сила духа будут с каждым днем это сопротивление уменьшать, уменьшать, уменьшать, и примерно через сорок дней разум сдастся, заберет новую привычку, новую информацию, наклеит бирочку и поставит на полочку. А потом, даже если Душа попросит:

– Послушай, Разум, ты помнишь, я каждый день приходила к тебе, и ты сорок дней меня мучил, отказываясь от того, что я тебе предлагала? Теперь ты это взял, но я передумала, мне это не понравилось, и хочу вернуться к прежнему. Пожалуйста, поменяй.

Разум скажет:

– Кыш отсюда! Не отдам.

И теперь Душа снова должна сорок дней приходить и просить:

– Ну, поменяй, пожалуйста, привычку.

Через сорок суток в конце концов Разум согласится:

– Ну что ж, заberi.

Душа «отойдет» на десять шагов и скажет:

– Я опять передумала.

И снова ей придется сорок дней трудиться, чтобы сломить консерватизм Разума.

Не случайно в нашей жизни есть сорокадневные циклы, например после рождения или смерти человека.

**Хочу хрен его знает чего, но
точно знаю, что очень хочу!!!**

Вторая яма – непоставленная задача.

Если мы не знаем, к какой цели стремимся, то как тогда определим, ё-моё, что уже ее достигли?!

По ходу работы мне пришлось встретиться с интересной вещью. Вначале была случайность, потом отметил закономерность происходящего. В одной группе процент выздоровления был больше от одного заболевания, а в другой – от другого.

Почему? Начал специально исследовать, обобщать и анализировать.

Вот тогда и пришел к выводу, что человек не может своим

вниманием охватить сразу все тело, то есть одновременно работать с глазами, печенью, суставами и т. д.

В этом заключается ограниченность фокуса внимания. Это первое.

И второе – больной выздоравливает тогда, когда у него есть цель, внутреннее стремление или тяга к выздоровлению.

Если человек ежедневно направляет внимание в нездоровый орган, вкладывает положительные эмоции и отслеживает результат, то механизм выздоровления запускается.

Какие бы Вы ему ни давали лекарства, какие бы упражнения с ним ни делали, если он не поставит перед собой четко сформулированную задачу и не будет работать с каждым нездоровым участком тела ежедневно, выздоровление сильно затянется или, Боже спаси, не наступит вовсе.

А для того чтобы Вы лучше поняли, поменяемся местами: Вы станете преподавателем, а я буду Вашим ассистентом. Вместе проведем занятия в трех небольших городах, близко расположенных друг от друга: Кустанай, Рудный и Лисковск, где живут прекрасные люди, и у меня остались самые приятные воспоминания о них.

То, что сейчас прочтете, было на самом деле.

В Кустанае Вы выходите на кафедру и основательно объясняете теорию, как нужно работать с различными нездорово-

выми органами. Вас внимательно слушают, сидя с умным лицом и кивая головой, как китайский болванчик.

А Вы, как бы между прочим, говорите:

– Рассмотрим это практически на примере зрения или слуха.

Уважаемые сокурсники, у кого зрение или слух не в порядке, будьте добры, встаньте.

Начинаем работать, и зрение запускается, становятся заметными первые проблески улучшения. На вопрос: «У кого зрение пошло?» – радостно поднимают руку.

– Вот, пожалуйста, Вам теория и вот практика. В течение девяти-десяти занятий, у кого 3 дпт. и меньше, вы будете обязаны сдать зачет о полной нормализации зрения. Теперь точно так же поработайте с другими нездоровыми органами самостоятельно здесь или дома.

На протяжении всего времени Вы постоянно дважды поднимали слушателей с глазными и слуховыми проблемами, и они работали именно над зрением и слухом в аудитории, при всей честной компании.

Про кишечник и сон Вы только один раз обозначили, что работать надо по той же схеме, что и с глазами или ушами, а результат проверите позже, и больше об этом ни слова!

О щитовидной железе, о гипертонии, миомах, кистах, хроническом гепатите и других заболеваниях вообще ничего не говорили, а просто дали время и сказали:

– Пожалуйста, вот так и вот так работаем в области нездо-

рового органа, который находится в списке ваших задач, каждое занятие дважды по пять минут, но... самостоятельно.

А на вопрос, работают ли они на самом деле, все дружно кивают и хором отвечают: «Работаем!» И так девять занятий.

В городе Рудном Вы как «учебное пособие» выбираете тех, у кого нарушен сон и работа желудочно-кишечного тракта оставляет желать лучшего. Они встают, и Вы сообщаете:

– В вашем распоряжении девять занятий. К девятому занятию вы обязаны восстановить сон и нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта.

И точно так же каждый раз дважды специально поднимаете их.

А в Лисаковске останавливаете свой выбор на тех, у кого варикозное расширение вен, тромбофлебит, «шпоры», пятна на ногах и т. д. Другими словами, они имеют явный визуально наблюдаемый недуг.

К каждому человеку Вы из числа слушателей прикрепляете по одному или по два «надзирателя-наблюдателя», которые должны все время отслеживать динамику выздоровления, то есть просто постоянно обращать внимание на ноги своих коллег.

Наступило девятое занятие. Теперь посмотрим, какая получилась картина!

Кустанай.

Очкарики гордо поднимают руку, зрение начало улучшаться, и многие даже показали фантастический результат, сняв очки навсегда.

А на вопрос, каково качество сна и как работает кишечник, большинство стоят себе как пни на морозе! Сколько лет были «ночным сторожем», так им и остались, и в туалет, пардон, по-прежнему ходят раз в год по обещанию. Итог печальный!

И по другим недугам результат кот наплакал. А по-другому и быть не могло!

Рудный.

Каждый день, у кого сон не в порядке и претензии к желудочно-кишечному тракту, Вы их поднимали, интересовались, как идут дела. У некоторых хорошо, а кому-то не хватало взбучки, потому что работа не продвигалась. К слову сказать, очень часто один ма-а-лень-кий шажок вперед является результатом хор-р-о-шего пинка сзади.

Зрением и другими проблемами своего организма наши слушатели должны были заниматься дома или прямо в аудитории, специально повторяю, но самостоятельно.

К девятому занятию кишечник работает как часы, сон – как у сурка, все стоят радостные, но зато в тех же очках, в которых пришли.

Спрашиваете:

– У кого варикозное расширение вен, каково улучшение?

А улучшение – фиг Вам! Только у двоих или троих из десяти человек.

Остальные, оказывается, не поставили перед собой задачу работать с венами. Сидят со своими привычками и амбициями, хлопают глазами. Хотят того, не знают чего! Стоит ли в таком случае ждать положительных результатов, как Вы думаете?!

Лисаковск.

Каждую встречу Вы начинали с того, что говорили:

– А ну-ка, покажите ножки.

На девятое занятие вся группа аплодировала им. У многих варикозное расширение вен исчезло, у других объем вен заметно уменьшился.

Уважаемые врачи, коллеги! Вы же понимаете, что это такое!!! За девять занятий наши слушатели убрали варикозное расширение вен!

С точки зрения физиологии, с точки зрения медицины они сотворили чудо! Вы согласны?

Но глаза-то остались в таком же плачевном состоянии, в каком и были. О почках или о чем-то еще вообще говорить не приходится.

Вот Вам три параметра.

А теперь анализ: почему так случилось?

1. Пациент задачу поставил абстрактно, типа «я хочу быть

здоровым». Иначе говоря, внутри отсутствовала четкая со-
зидательная программа.

2. Он не задал сроки реализации этой программы.

3. Не запустил программу в действие, а сидел и ждал «у
моря погоды».

4. Не осуществлял каждодневный самоконтроль за выпол-
ненной работой.

Кроме лозунга «я хочу быть здоровым», ничего в голове
не было, никакого отчета перед собой за результат. Именно
поэтому вся работа с другими органами шла «скорому поез-
ду под хвост».

Это одна из закономерностей поведения хронических
больных, которая Вас, уважаемые коллеги-врачи, незаслу-
женно превращает в «козла отпущения».

Когда картина прояснилась, мы прямо на занятии проана-
лизировали результаты.

Предлагаю Вам познакомиться с фрагментом стенограм-
мы занятия в городе Кустанае.

Напомню Вам, уважаемый читатель, что здесь во время
занятий внимание было акцентировано на восстановлении
зрения.

(Запись приводится дословно. – *Прим. ред.*)

(*Норбеков М. С.*)... Вопрос будет трех видов.

1. У кого восстановилась деятельность кишечника?

2. У кого улучшилась работа кишечника?

3. У кого никаких изменений?

– У кого восстановилась деятельность кишечника, поднимите руки. О-о-о! Результат абсолютно такой же, как в Лисаковске.

– У кого улучшение, поднимите руки.

– А теперь остаются те, у кого нет никакого сдвига в лучшую сторону. Осталось шесть человек.

Теперь обратите внимание на соотношение. Встали тридцать сокурсников, из них у шестерых – без изменений. Это означает, что 20 % наших сокурсников перед собой задачу не поставили.

(Обращается к молодой слушательнице.)

– Принцесса, Вы над зрением работаете?

– Да.

– И как успехи?

– У меня есть улучшение.

– Куда Вы обращали внимание, там есть результат, зрение пошло. А кишечник почему Вы не восстановили?

– Не знаю.

(Обращается к даме.)

– Солнышко, Вы над зрением работаете?

– Да, и есть улучшение.

– А почему с кишечником Вы не поработали?

– У меня цель есть, вернее, я сказала себе, за сколько дней я должна улучшить кишечник.

– И за сколько дней?

– Где-то за месяц.

– Я разве не говорил, чтобы к девятому занятию кишечник был в нормальном состоянии! Хотя у меня память дырявая, но не до такой же степени! Говорил или нет?!

– Говорили.

– А откуда Вы взяли месяц?!

(Обращается к мужчине.)

– Родной мой! Да-да, Вы, со зрением работаете?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.