



ДОРОГА
исцеления

Рудигер ДАЛЬКЕ

2
КНИГИ

ПОД ОДНОЙ
ОБЛОЖКОЙ

Dr. Ruediger DAHLKE



ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ
ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
25 УПРАЖНЕНИЙ

ДЕНЬГИ И ДУХОВНОСТЬ
БЕЗ ПРОТИВОРЕЧИЙ



ВЕСЬ

Дорога исцеления

Рудигер Дальке

**Исцеление души от негативных
эмоций. 25 упражнений.
Деньги и духовность без
противоречий (сборник)**

ИГ "Весь"

Дальке Р.

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений. Деньги и духовность без противоречий (сборник) / Р. Дальке — ИГ "Весь", — (Дорога исцеления)

Вы держите в руках две книги известного немецкого психотерапевта Рудигера Дальке, объединенные под одной обложкой. Книга «Исцеление души от негативных эмоций» поможет вам самостоятельно справиться с такими болезненными состояниями как нервность, беспокойство, обида, разочарование, гнев, скорбь, упадок сил и многими другими. С помощью упражнений и медитаций, способов релаксации и самомассажа, которые предлагает автор, вы сможете обрести духовный покой и вернуть радость жизни. Книга «Деньги и духовность без противоречий» позволит вам по-новому взглянуть на отношение к деньгам. Деньги часто воспринимаются людьми как нечто грубое, низменное, и вместе с тем все признают их ценность и важность. Такое противоречивое отношение является причиной того, что деньги «не идут» к нам, а если приходят, то не приносят ожидаемого удовлетворения. В этой книге изложены законы денежного потока, ознакомившись с которыми, вы научитесь так выстраивать ваши отношения с деньгами, что они «потекут к вам рекой» и не потребуют компромисса с совестью.

© Дальке Р.

© ИГ "Весь"

Содержание

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений	6
Введение	6
Страх. Перейдите от стесненности к свободе	10
Улыбайтесь осознанно	10
Встречайте страх активно	11
Поймите суть страха	11
Уделите страху определенное время	12
Питание как средство от страха?	14
Еда для достижения хорошего настроения	14
Сердечная боль. Культивируйте открытость	16
Сердечная когерентность	16
Оскорбление. Войдите в резонанс с окружающим миром	18
Двойная стратегия	18
Шок и травмы. Исцелите глубокие душевные раны	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Рудигер Дальке

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений. Деньги и духовность без противоречий

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

Благодарю Веру за интересные идеи и дискуссии, Маргит, Крису и Геральда – за дополнения.

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений

Введение

Эта книга окажет вам простую и действенную помощь, которая не заменит серьезную терапию души, однако поможет кораблю вашей жизни избежать крушения. Рекомендованные упражнения помогут обрести уверенность в своих силах и покажут, как много полезного можно сделать для себя своими силами. Тот, кто понимает язык своего тела, не игнорирует его сигналы и не пытается с помощью медикаментов «заглушить» его призывы о помощи, которые выражаются в виде тех или иных симптомов, может с помощью простых приемов построить более глубокие и гораздо более продуктивные отношения со своим организмом. В любом случае эта книга пробудит в вас интерес к упражнениям на восприятие, подарит радость познания самого себя и поможет сделать шаг в направлении собственного исцеления. В долгосрочной перспективе некоторые из наших рекомендаций предназначены для того, чтобы сделать ваше путешествие по жизни более волнующим, успешным, счастливым и прекрасным.

Таким образом, «Исцеление души от негативных эмоций» одновременно является дорожной аптечкой для вашего путешествия по жизни. Предлагаемые в книге методики направлены на то, чтобы принести быстрое облегчение, не мешая поиску более долгосрочных и устойчивых решений; напротив, они способствуют их подготовке.

Практическим преимуществом «Исцеления...» является то, что все необходимое всегда находится под рукой, поэтому перед началом лечения вам не придется отправляться в магазин или консультироваться с врачом. В нашей душе есть все необходимое для того, чтобы сделать нас счастливыми. Нужно только предоставить ей свободу и время от времени оказывать помощь и поддержку. В этом вам поможет эта книга. При упражнениях по медитации рекомендуется оказывать друг другу взаимную поддержку и читать вслух соответствующие тексты.

Путешествие по жизни всегда предполагает движение; еще досократик Гераклит сравнивал жизнь с рекой и говорил о том, что все течет. Исследователи счастья и сегодня – несколько тысяч лет спустя – постоянно находят подтверждение его знаменитого изречения «Panta rhei» («Все течет») и в связи с этим говорят о Потоке жизни (Flow). Тот, кто, находясь в этом Потоке, следует течению жизни, чувствует себя спокойным и счастливым. Жизнь предъявляет к нему определенные требования, но ни в коей мере не завышенные или заниженные. Люди, к которым жизнь предъявляет завышенные требования, страдают от таких заболеваний, как «выгорание», повышенное давление, инфаркт миокарда, ушной шум и так далее; те, к кому предъявляются заниженные требования, движутся в направлении депрессии, ощущения бессмысленности жизни и даже суицидальных намерений. Разумеется, эта небольшая книга не может обеспечить полного излечения от тяжелой депрессии или склонности к самоубийству, поскольку в подобных ситуациях человек нуждается в более серьезном лечении, чем выполнение простых упражнений. В связи с этим рекомендуется обратиться к книге и CD-диску «Темная ночь души. Исцеление от депрессии»¹ и к теневой терапии².

Как правило, все неудачи и несчастья подстерегают нас как выше линии Потока, в области завышенных требований, так и ниже ее, в области заниженных требований (см. рис. 1). Там же, где способности совпадают с требованиями, и – в идеальном случае – и те, и другие раз-

¹ Dahlke R. *Depressionen – Wege aus der dunklen Nacht der Seele*. München 2006 (Дальке Р. Темная ночь души. Исцеление от депрессии. Мюнхен, 2006).

² Имеется в виду теневая терапия, которая проводится в Медицинском центре в Йоханнискирхене (см. раздел «Об авторе»).

виваются в течение жизни, находится счастье. Известная народная мудрость, не нуждающаяся в научных исследованиях, уже давно и определенно утверждает: «Слишком мало и слишком много – цель глупца». Нашей же главной целью является достижение середины жизненного Потока, в этом могут помочь специальные упражнения и медитации.

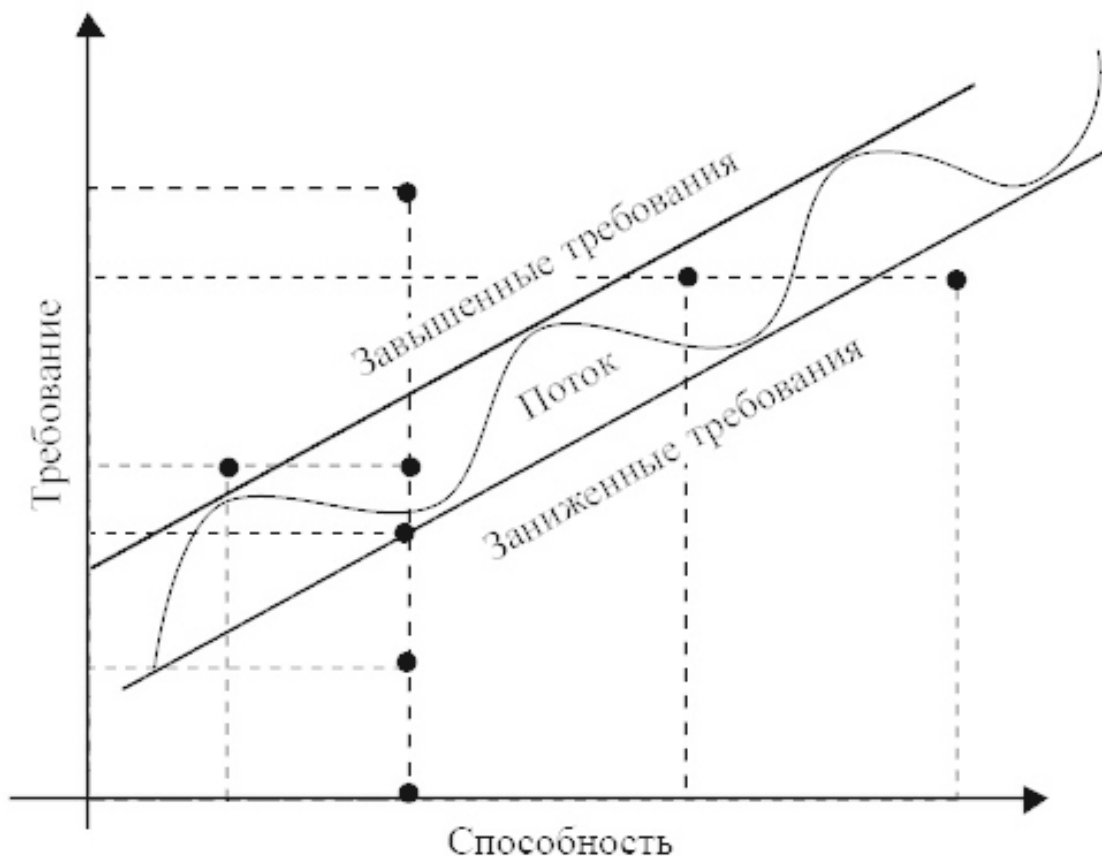


Рис. 1

Тот, кто пытается противостоять движению жизненного Потока, подвергает себя опасности перестать жить уже после сорока, но быть погребенным только после восьмидесяти – особенно печальный вариант жизни, при котором десятилетия тратятся напрасно. Решающим фактором в достижении счастья является умение следовать направлению жизненного Потока. Тот, кто сохраняет тенденцию этого движения и воспринимает жизнь как цепь возможностей для саморазвития и личностного роста, имеет все шансы на достижение счастья. В этом может помочь книга «Исцеление души от негативных эмоций», которая с помощью простых и доступных средств способна снять с мели ваш корабль и снова вывести его на большую воду.

Если жизнь является путешествием, о чем говорят многие традиции, имеет смысл отправиться в него хорошо подготовленным. Это значит, что под рукой обязательно должна быть дорожная аптечка для главного участника путешествия – нашей души. Разумеется, тело тоже играет важную роль; Тереза Авильская, испанская святая, говорила о человеческом теле так: «Давайте будем добрыми по отношению к нашему телу, чтобы душа хотела жить в нем». Тот, кому приходилось сталкиваться с проблемами в ходе путешествия, хорошо знает, что душа всегда принимает участие в их решении. Мы можем ощущать себя несчастными, потому что не все идет так, как хотелось бы, наш партнер не так мил и предупредителен, как ожидалось, – в этих случаях мы испытываем именно душевные страдания. Однако даже при расстройстве желудка, когда неприятные ощущения испытывает наше тело, демонстрирующее определен-

ные симптомы, страдать от этой ситуации все равно в первую очередь будет душа, что найдет свое проявление в состоянии подавленности и грусти.

Вместе с тем, можно ощущать себя совершенно счастливым даже с вывихнутой ногой – я наблюдал это своими глазами в круизе на примере одного довольно робкого путешественника, который принимал сочувственные слова, втайне радуясь тому, что ему больше не нужно сопровождать жену в магазины и на прогулки, а можно спокойно читать. Каждый раз, когда мы страдаем или боеем, в этом процессе участвует душа, и поэтому она нуждается в особом внимании и уходе в течение всего путешествия по жизни. Тот, кто хочет совершить настоящее путешествие длиною в жизнь, должен взять с собой самое необходимое, но не слишком много, главное – никакого лишнего балласта. То, что на жизненном пути материальные блага и богатство могут превратиться в тяжелое бремя, известно из Библии, в которой говорится о том, что «легче верблюда пройти сквозь игольное ушко, чем богатому войти в царство небесное». Напряженная охрана ценностей и страх потерять их тяжелым грузом ложатся на нашу душу. Подтверждением этому служит маленькая притча. Один паломник отправился в далекое путешествие, чтобы встретиться с известным мудрецом. Оказавшись в его комнате, он выразил удивление спартанской обстановкой, включавшей только стол и стул.

«Почему у вас так мало мебели?» – спросил он. «У Вас при себе еще меньше вещей!» – возразил мудрец. «Но ведь я здесь проездом», – ответил посетитель. «Я тоже», – сказал мудрец.

Еще более серьезную проблему представляет ситуация, когда душа перегружена в переносном смысле и ее отягчают заботы, например, если ее владелец злопамятен. Он может освободиться, выбросив этот балласт в ходе путешествия, чтобы душе было легче двигаться. Не имеет никакого смысла носить в душе старые обиды на мелких или крупных врагов. Многие люди проявляют злопамятность по отношению к родителям, что также неправильно, потому что тот, кто отвергает родителей, отвергает и самого себя, а делать это в путешествии по жизни просто бессмысленно. Наш маленький ритуал по избавлению от балласта старых обид поможет в значительной степени облегчить душу и всю вашу жизнь.

Устранение препятствий – одна половина, достижение близости к счастью – другая. Еще Эпикур говорил: «Не отказывайся ни от чего, что доставляет радость». Некоторые упражнения в книге основываются на этой, проверенной временем, жизненной философии. Даже такие простые приемы, как послеобеденный сон или незначительное изменение рациона (например, прием одной ложки натурального продукта «Аминас»), могут значительно улучшить наши позиции и так изменить жизнь, что все экстремальные ситуации будут своевременно предвидеться и предотвращаться³.

Для того чтобы приблизиться к счастью, необходима «всего лишь» маленькая, но решающая переоценка ценностей. Многие люди на Западе отказываются от религии и жизненной философии и неосознанно придерживаются господствующего в обществе представления о том, что счастье приходит само по себе, как только человек получает все, чего хочет. Однако в действительности счастье – полная противоположность вышесказанному. Счастливым может стать только тот, кто хочет всего, что он получает. Надежда получить все, что хочется, вряд ли осуществится – даже в самом богатом и материалистичном мире. Но даже если бы эта иллюзия осуществилась, оправдались бы слова Оскара Уайльда:

«В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна – это когда не получаешь того, что хочешь, а другая – когда получаешь. Вторая хуже, так как это поистине трагедия».

Истинное счастье в первую очередь связано с нашим отношением к жизни.

Подобным образом обстоит дело и с благодарностью. Многие люди полагают, что они испытывали бы чувство благодарности, если бы нашли настоящее счастье. Однако действительность показывает, что счастье находит только тех, кто уже испытывает благодарность.

³ Dahlke R. *Die Leichtigkeit des Schwebens*. München 2002 (Дальке Р. Легкость парения. Мюнхен, 2002), карманный формат.

В связи с этим я желаю вам приобрести исключительно положительный опыт общения с самим собой и испытать чувство радости на дальнейшем жизненном пути с помощью упражнений из этой книги. Поскольку в определенном отношении все последующие упражнения основываются на предыдущих, я рекомендую придерживаться выбранной последовательности изложения материала. Если при первом прочтении вы поймете взаимосвязи между всеми упражнениями, то впоследствии сможете обращаться к определенным разделам книги вне зависимости от порядка, в котором они приводятся.

Ваш Рудигер Дальке

Страх. Перейдите от стесненности к свободе

Страх – симптом современного общества. Чем ограниченнее становится жизненное пространство, тем быстрее наступает реакция людей (и животных) в виде страха. В прогрессивном индустриальном обществе, живущем под знаком глобализации, появляются новые ограничения, многие вещи становятся ненадежными, непрозрачными, оказывающими давление; в результате значительно возрастает количество страхов и приступов паники у людей.

От страха у человека захватывает дух и появляется ощущение давления в груди. В большинстве случаев люди реагируют на это явление одинаково: они пытаются сжаться и стать еще меньше, чтобы количество мест, уязвимых для внешних угрожающих явлений, максимально сократилось. Но тот, кто пытается уйти в себя и делает ставку на ограничение собственного пространства, тем самым способствует усилению и резкому обострению чувства страха. Все попытки спастись от страха бегством только усиливают его.

Имеет смысл действовать противоположным образом: раскрыться, мужественно шагнуть навстречу страху и принять его. Когда вы начинаете «любовно обнимать его, подобно матери, обнимающей своего плачущего ребенка, тогда вы начинаете преобразовывать его», – утверждает вьетнамский буддист Тич Нхат Ханх. На открытом пространстве страх растворяется подобно тому, как тьма растворяется при свете. Бессмысленно противостоять темноте; решение проблемы заключается в том, чтобы зажечь свечу. Борьба со страхом также не имеет смысла. В этом случае гораздо лучше позаботиться о пространстве и открытости. Но как этого добиться? Существует очень простой и эффективный метод.

Улыбайтесь осознанно

Каждому известно, что улыбка избавляет собеседника от страха. Поэтому мы спонтанно улыбаемся младенцам и маленьким детям, а также незнакомцам, если благожелательно к ним настроены. Дружелюбие, отражающееся на лице, действует подобно бумерангу, который спонтанно возвращается к нам. Улыбающееся лицо выражает открытость и свободу и передает эти ощущения собеседнику, естественной реакцией которого становится ответная улыбка. Таким образом, мы приводим других людей в состояние резонанса, они раскрываются и начинают думать на одной волне с нами. Не существует более легкого и приятного способа избавиться от страха.

Итак, наше стремление заключается в том, чтобы научиться создавать в себе самих резонанс с широтой и открытостью. Самым простым способом достижения этого результата является собственная улыбка.

Как только вы прочитаете предыдущие строки, закройте глаза на несколько мгновений.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя настолько комфортно и были так счастливы, что непроизвольно улыбались. Пусть это будет первая ситуация, которая придет вам в голову.

Если не удастся спонтанно вспомнить ни одну такую ситуацию, просто вообразите ее. Какими были бы ваши ощущения, если бы вы чувствовали себя абсолютно счастливым, а из глубины ваших глаз поднималась улыбка? Вы сразу же или мгновение спустя ощутите, что выражение вашего лица начнет изменяться, когда представите себе, что ваши глазные яблоки изнутри наполняются улыбкой. Может произойти так, что все ваше лицо станет

не только более мягким, но и более теплым и открытым; вы будете более осознанно ощущать его.

Представьте себе улыбку, почувствуйте, как она наполняет вас.

Затем снова откройте глаза, сохраните улыбку в себе и почувствуйте, как энергия улыбки преобразует пространство вокруг ваших глаз, а затем все лицо, которое начинает казаться более мягким и нежным.

Постоянно выполняя упражнение «Внутренняя улыбка», – а для этого есть бесконечное количество возможностей в течение самого обычного дня, – вы вскоре почувствуете, что в ситуациях, вызывающих страх, улыбка появляется быстрее и проще, чем раньше. При этом важно, чтобы вы сознательно выбирали в качестве источника улыбку глаза. Только такая улыбка имеет магическое воздействие на страхи. Когда вы находитесь в окружении приятных людей, улыбка является вашей абсолютно естественной реакцией. С этого момента возьмите за правило в качестве источника улыбки использовать глаза. Для этого достаточно лишь мысленно произнести: «Улыбка» и подумать о ваших глазах; сразу же после этого эти чудесные шары мандалы почувствуют сигнал улыбки и начнут излучать его в окружающее пространство.

Когда-нибудь на вас начнут обращать внимание благодаря вашим сияющим глазам. К этому времени страхи давно потеряют свою власть над вами.

Убедитесь в этом сами: страх и улыбающиеся глаза не могут сочетаться, они избегают друг друга, как акулы и дельфины. Поэтому чем чаще вы улыбаетесь, тем проще будет жить, а у страха будет оставаться все меньше шансов спонтанно ворваться в вашу жизнь.

Встречайте страх активно

Имея в своем багаже такую улыбку, вы можете активно противостоять любому возникшему страху.

Поймите суть страха

Вместо того, чтобы мысленно убегать от страха, как вы это делали раньше, сражайтесь с ним его же методами. Это приведет к немедленному изменению качества страха: вместо того, чтобы преследовать вас, страх будет отступать, и вы можете сыграть с ним веселую шутку, начав самостоятельно преследовать его. Попробуйте осознанно отыскать ваши страхи в самых далеких уголках души. Страх, скрывающийся в глубинах вашей психики, разумеется, больше не является мощной и угрожающей силой, а представляет собой жалкий призрак или тень самого себя.

Встретьте эти остатки страха с той же открытостью и улыбкой. Пойдите им навстречу, чтобы почувствовать, как эти последние следы страха растворяются в пространстве вашего сознания, в то время как ваше мужество и сила возрастают.

Мысленно объедините себя с улыбкой.

Одновременно с улыбкой подумайте о ваших глазах, которые при этом широко раскроются и, так сказать, поприветствуют страх.

Почувствуйте, что страх больше не может преследовать вас, как обычно, а сам обращается в бегство. Собственно говоря, происходит смена ролей.

Когда ваши страхи разрушаются в прямом смысле этого слова, они теряют при этом свою силу и опасность.

Вероятно, даже на этой стадии распада страхов вы еще сможете понять, что было их истинной причиной. Так, страх тесноты связан с теснотой родового канала, страх перед змеями – с неосознанным стремлением к соблазнам, страх перед пауками – с неосознанной скрытностью и так далее. Отдельные виды страха подробно описаны в моей книге «Болезнь как символ». Программа «Жизнь без страха» (CD-диск и небольшая книга) поможет вам справиться с наиболее опасными страхами вышеописанным способом.

Уделите страху определенное время

Было бы хорошо, если бы вначале вы могли ежедневно уделять себе и своему страху определенное время, как минимум четверть часа, чтобы он действительно не испытывал недостатка в вашем внимании. Раньше он мог постоянно и в любое время вторгаться в вашу жизнь, теперь же ему отводится определенное время, в которое он играет главную роль. Такое распределение времени имеет два преимущества. Во-первых, весь остальной день будет свободен от страха, во-вторых, у вас появится время для психотерапии, в ходе которой страх получит то, что он хочет, а именно – внимание, хотя и в соответствии с новыми обстоятельствами. Вы почувствуете, что, следуя этому сценарию, вам придется затратить немало усилий и времени на то, чтобы вообще увидеть тот страх, который раньше выступал в вашей жизни в качестве тирана.

Ваш главный девиз – активное противостояние вместо бегства. На первый взгляд это изменение позиции может показаться незначительным, однако это небольшое различие меняет все. Страх сразу же лишится своей господствующей роли и превратится из преследователя в преследуемого и в объект вашего интереса. Вы же, напротив, из жертвы превратитесь в охотника и станете своим собственным психотерапевтом. Теперь вы будете определять, что и когда должно происходить, и если в какой-то день вам не удастся увидеть свой страх – у вас в любом случае будет прекрасное время, которое вы сможете посвятить внутренней улыбке. Еще более простое решение – посвятить это время «управляемой медитации»⁴ на определенную тему.

Управляемая медитация

Сядьте на стул или на подушку, лежащую на полу, или лягте.

- Если вы сидите, обратите внимание на то, что спина должна быть прямой, а подбородок слегка откинут назад.

Расслабьтесь, перенесите вес вашего тела на стул или на пол. Только голова должна активно балансировать в центральной позиции – между позой высокомерия, когда она откидывается назад, и позой упрямства, когда она наклоняется вперед.

- Ладони должны быть открыты и спокойно лежать на бедрах либо быть вложены одна в другую.

- Закройте глаза.

- Обратитесь к вашему дыханию и почувствуйте разницу между вдохами и выдохами – что происходит с вами при вдохе, что – при выдохе? Сознательно глубоко вздохните, вдыхая воздух, как перед серьезным и важным экзаменом, и почувствуйте, как вдыхаемый воздух наполняет вас и даже оказывает на вас определенное давление.

- Теперь представьте себе, что вы – как всегда – сдали экзамен и преисполнены радости; сознательно выдохните воздух с облегчением. На этот раз вы почувствуете, что при выдохе можете освободиться и расслабиться. И вы действительно сделаете это в момент следующего выдоха. Так, вздох за вздохом, вы будете все глубже погружаться в состояние расслабления.

⁴ Dahlke R. *Angstfrei leben* (CD). München 7. Aufl. 2002 (Дальке Р. Жизнь без страха (CD-диск). Мюнхен, 7-е изд., 2002).

- Теперь вспомните ситуацию, в которой вы испытывали страх. Пусть это будет первая ситуация, которая пришла вам в голову; внимательно следуйте за всеми возникающими мысленными образами, пока перед вашим внутренним взором не предстанет полная картина.

- Почувствуйте, в какой части вашего тела сконцентрирован страх. Как он ощущается в этом месте? Позвольте страху быть таким, каким он хочет, и полностью растворитесь в восприятии. Если вы заметите, что страх совсем не хочет показываться, последуйте за ним – вспомните, как вы ощущали его, когда он еще выступал в роли преследователя. Дайте ему все шансы, пригласите его прийти, и вы почувствуете, как страх будет сопротивляться вашему приглашению.

- Обратитесь к той части тела, где вы лучше всего можете почувствовать страх, и уделите ему все ваше внимание.

- Делайте это до тех пор, пока будете продолжать чувствовать страх – сохраняйте это ощущение и сознательно выдерживайте страх и стесненность, пока не почувствуете, как страх уступает вашей внутренней широте и внутри вас что-то раскрывается.

- Возможно, вы даже почувствуете, как стесненность внутри вас преобразовывается, будто развязывается узел, и вы начинаете свободно дышать полной грудью... Что бы ни происходило, примите и поприветствуйте эти изменения.

- Заканчивайте медитацию постепенно, снова сознательно объединив себя со своим дыханием; при выдохе избавьтесь от того, что вам больше не нужно, а при вдохе возьмите то, что важно для вас в данный момент.

- Представьте себе, как вы заполняете новой энергией пространство, освободившееся после исчезновения страха. После нескольких осознанных вдохов вы можете начать шевелиться и потягиваться, не открывая глаз.

- Только после этого вы можете открыть глаза и сознательно сориентироваться во времени и в пространстве.

Такая ежедневная медитация – чудесное упражнение, которое поможет вам лучше узнать себя и защититься от неожиданных приступов страха. Если страх попытается появиться в незапланированное время, как он делал это раньше, и вмешаться в вашу жизнь, сначала улыбнитесь глазами, а затем просто и с любовью, но вполне определенно укажите страху на то время, в которое он теперь может являться к вам.

Возможно, в это время страх совсем не захочет показываться, но в этом нет ничего страшного: вы можете посвятить это время другим упражнениям, например, научитесь успокаиваться и находить страх. Вы должны и можете одержать победу в этой небольшой битве за власть. Страх может и даже должен появляться, но только на ваших условиях и определенное время.

После того, как в течение некоторого времени вы будете придерживаться такого режима, вы, в конце концов, даже сможете сознательно восстанавливать ситуации, которые раньше вызывали страх. Если вы будете делать это с новой открытостью и широтой, возможно, страх вообще не появится.

Тогда вы можете просто наслаждаться своим мужеством и использовать возможность порадоваться своей новой открытости и широте и немножко поиграть со страхом.

Если вы хотите дальше заниматься страхами и с их помощью изучить важные жизненные вопросы, то можете воспользоваться программой «Жизнь без страха»⁵. С аэрофобией, экзистенциальными страхами и страхом перед экзаменом следует работать по той же методике. В моей книге «Болезнь как символ» подробно рассказывается об особом значении различных форм страха.

⁵ Dahlke R. *Angstfrei leben* (CD). München 7. Aufl. 2002 (Дальке Р. Жизнь без страха (CD-диск). Мюнхен, 7-е изд., 2002).

Питание как средство от страха?

Долгосрочной и эффективной мерой в борьбе со страхом является изменение рациона питания. Если мы задумаемся о том, насколько увеличилось количество страхов в наше время, которое внешне дает все меньше поводов для страха, станет очевидно, что существует какой-то неизвестный нам источник страхов. На обеспечение безопасности тратятся огромные суммы денег; вне всякого сомнения, за последние десятилетия рабочие места, детские площадки, дороги и автомобили стали более безопасными. Вместе с тем, количество приступов паники и синдромов страха лавинообразно возрастает. Почему же во времена, которые отмечены ростом благосостояния и продолжительности жизни, все больше людей страдают от экзистенциальных страхов и страха болезней? Что может быть причиной увеличения приступов паники, когда мы практически победили природу вместе с ее старым богом Паном или как минимум полностью приручили ее?

Растущее благосостояние многое изменило в нашей жизни. Например, все мы сегодня питаемся как короли; это значит, что мы ежедневно и в неограниченных количествах употребляем в пищу мясо. Если вы когда-нибудь окажетесь на бойне, то сможете увидеть, как животные в страхе и в панике встречают собственную смерть. Так, теленок наблюдает, как перед ним под нож идут десятки его сверстников. Кроме того, животные более тонко ощущают атмосферу, окружающую их, чем современные люди. Зачастую случается, что они подвергаются длительным мучениям во время перевозки, прежде чем оказываются в кровавом кошмаре бойни, который они также ощущают. При этом в их организме вырабатываются всевозможные гормоны стресса. Они остаются в мясе и попадают в наш организм. Тот, кто ежедневно и регулярно ест мясо, получает с ним огромное количество гормонов стресса. Вместе с мясом мы «едим» страх и панику.

Решение этой проблемы заключается в соответствующем питании. Природа задумала человека не как хищника, а как всеядное существо, которое в основном употребляет растительную пищу. Это подтверждается формой его челюстей и строением желудочно-кишечного тракта. Если вы значительно сократите употребление в пищу мяса или хотя бы замените его рыбой, количество страхов в жизни соответственно уменьшится. В наше время и рыбы умирают ужасной смертью, но с точки зрения происхождения мы менее близки им, чем млекопитающим, поэтому их гормоны стресса не оказывают на нас столь ощутимого воздействия.

Еда для достижения хорошего настроения

Люди во всем мире стремятся к счастью. Поэтому пятьдесят миллионов жителей США принимают «Прозак», антидепрессант из семейства стабилизаторов серотонина, чтобы повысить уровень серотонина в крови. Юные завсегдатаи дискотек по этой же причине принимают экстази. Серотонин, который также называют «гормоном счастья», лежит в основе нашей любви к бананам и шоколаду. Однако ни наркотики, ни шоколад не являются решением проблемы.

Организм вырабатывает серотонин из аминокислоты триптофана. Аминокислоты – основные составляющие наших белков. Тот, кто пытается достичь счастья, употребляя в пищу мясо, скорее всего, добьется обратного эффекта в силу вышеназванных причин. Прием триптофана также не принесет ощутимых результатов. Лучшим средством являются аэробные виды спорта в сочетании с растительной пищей. Один нотариус «случайно» раскрыл тайну. В Китае он приобрел средство для снижения аппетита, которое повышало его настроение. Анализ этого препарата вызвал прорыв в области здорового питания. Комбинация растений – топинамбур,

амарант и киноа – приносила потрясающе «радостные» результаты; в настоящее время эта смесь продается под названием «Аминас».

Секрет в данном случае прост. Триптофан, поступающий в организм вместе с пищей, как правило, не попадает в мозг, поскольку на пути туда он не выдерживает конкуренции с другими аминокислотами. Но если дополнительно принять какой-либо углеводный препарат, произойдет выделение инсулина, который направит все аминокислоты, кроме триптофана, в мышцы. Таким образом, неожиданно триптофан избавится от всех конкурентов на пути к мозгу. Аналогичным образом действуют аэробные виды спорта, которые повышают уровень серотонина в мозгу и улучшают настроение.

Путь от страха и паники к еде, повышающей настроение, очень прост: примите натошак одну столовую ложку препарата «Аминас», запейте его большим количеством воды и ничего не ешьте некоторое время. Уже в течение года я принимаю этот препарат: в результате я сократил количество принимаемой пищи, сделал свой рацион более здоровым и пребываю в хорошем настроении. Опыт показал, что эта смесь дает удивительный эффект не только в борьбе со страхами, но также и с «выгоранием» и даже депрессией. Кроме того, она оказывает благотворное воздействие на кожу.

Подробная информация: www.aminas.de

Сердечная боль. Культивируйте открытость

Встреча двух сердец делает жизнь легче. Ведь улыбка сердца – испытанное средство от хронического недоверия, недоброжелательности и ревности; она также является поистине чудодейственным средством для борьбы с другими психическими и психосоматическими проблемами, в том числе с ощущением тяжести в сердце, покалыванием, повышенным давлением, одышкой, состоянием беспокойства, нервозностью, потливостью, головными болями, вегетативной дистонией... Тому, кто научился культивировать улыбку во взгляде, гораздо проще перенести ее в область сердца.

Улыбка сердца

- Закройте глаза и попытайтесь искренне улыбнуться глазами.
- Направьте эту улыбку к вашему сердцу. Для этого достаточно, улыбаясь, подумать о своем сердце и представить себе, как оно раскрывается.
- Почувствуйте, как из сердца уходит напряжение, а область вашего сердца расширяется.
- Дышите спокойно и ровно. Представьте, что ваше сердце может раскрываться все шире и при этом испытывать ощущение тепла, мягкости и собственной бесконечности.
- Закончите это небольшое упражнение и сохраните ощущение открытости на весь день.
- Повторяйте это упражнение, когда выдастся свободная минута: улыбайтесь глазами, а затем – сердцем.

Улыбка сердца дает ощущение удивительной открытости, которое сопровождается мягким и теплым чувством в груди и помогает более сдержанно и спокойно воспринимать трудности и проблемы.

Когда сердце научится улыбаться совершенно особенным, свойственным только его владельцу способом, в жизни многое станет легче. Тот, кто сохраняет живое и трезвое ощущение собственного сердца, может избежать многих ошибок и вызванных ими страданий. Кроме того, окружающие люди не смогут воспринимать его как врага; напротив, такой человек будет сердечно относиться к самому себе и к другим, а это приятно практически всем людям, даже тем, кто испытывает постоянное недовольство.

Тот человек, близости которого ищут окружающие, всегда может рассчитывать на теплый прием.

Сердечная когерентность

Улыбающееся сердце испытывает то, что современная наука называет сердечной когерентностью. Оно работает в своем исконном живом ритме. Известно, что сердце, которое сбивается с ритма, обречено на скорую смерть. Аритмия означает смерть, ритм – жизнь. Это древнейшее откровение. Уже Рудольф Штайнер говорил о том, что жизнь означает наличие ритма. Задолго до него Гераклит сформулировал свой знаменитый тезис «Phanta rhei» («Все течет...»). Рам Дасс (бывший профессор Гарварда Ричард Алперт) говорил, что «вся жизнь – это танец». Современная квантовая физика утверждает: «Все есть колебание».

Тот, кто как можно чаще побуждает свое сердце биться в веселом ритме жизни, не только надолго сохранит хорошее здоровье, но и станет более открытым по отношению к своим собственным сердечным делам, будет легче находить ответы на сердечные вопросы и будет более надежно защищен от сердечных проблем любого рода. Такой человек в буквальном

смысле слова предупреждает все сбои в работе своего сердца. Кроме того, широко открытое, улыбающееся сердце склонно не только к физическому расширению (позволяющему избежать сердечной недостаточности), оно также излучает дружелюбие и теплоту, которые привлекают другие сердца, и позволяет преодолеть стесненность, вызванную страхом, лучше, чем все другие средства.

Осознанная сердечная когерентность, вызванная улыбкой сердца, имеет широкую сферу применения: от преодоления сердечных страхов (сердечных фобий) до лечения аритмии (тахикардии и экстрасистолии).

Оскорбление. Войдите в резонанс с окружающим миром

Известно, что оскорбление может быть весьма болезненным. На сегодняшний день намеренное нанесение оскорблений стало своего рода массовым видом спорта и получило специальное обозначение – «моббинг»⁶. С другой стороны, традиция подобного обращения с окружающими имеет давнюю историю и упоминается в Библии, где ее сурово осуждает Иисус Христос. Человек, говорящий своему ближнему: «Ах ты, негодяй!» – уже заслуживает порицания. Люди, вынужденные обороняться от язвительных замечаний, острых языков, леденящего холода человеческих отношений, всевозможных резкостей и самых разнообразных уколов, разумеется, хотят защитить себя. Некоторые из них становятся «толстокожими» и скрываются в своей раковине. Однако даже толстая кожа остается весьма чувствительной и уязвимой для острых уколов.

Установилась следующая практика.

Двойная стратегия

1. Для переработки всех обид и оскорблений, пережитых в прошлом, рекомендуется методика повторного переживания и переработки с помощью плавных движений глаз, описанная в следующей главе.

2. Существует гениальная методика, помогающая защитить себя от будущих оскорблений; на первый взгляд она кажется не столь эффективной, какой оказывается при практическом применении.

Суть методики заключается в следующем: необходимо добиться того, чтобы самому не наносить оскорблений окружающим. Со временем окажется, что окружающие также не могут наносить вам оскорбления. Эта методика основана на законе резонанса и является абсолютно надежной. Как и при использовании других чудодейственных средств, важную роль играет предварительная подготовка. Надо начать действовать, несмотря на то, что другие по-прежнему усердно продолжают свои злые нападки. Разумеется, это непросто – перестать плохо говорить о людях, причем даже о тех, которые вели себя непорядочно или оскорбительно по отношению к вам или же продолжают так поступать.

В связи с этим восточная традиция рекомендует строго контролировать «ворота» своих эмоций и следить за тем, что стремится проникнуть вовнутрь или – это намного важнее – выйти наружу. Тот, кто строго, последовательно и бескомпромиссно контролирует свой язык, может рассчитывать на то, что постепенно внешний мир потеряет способность наносить ему оскорбления. Этот процесс займет определенное время, но тем надежнее будет успешный результат. Вероятно, при этом следует иногда поступать в соответствии с христианским принципом: «Ударили по правой щеке, подставь левую». Разумеется, это непросто и требует больших усилий, но, с другой стороны, эти усилия будут удивительно щедро вознаграждены.

В соответствии с законом резонанса абсолютно неопровержимым является следующий факт: кто не наносит оскорблений, никогда не подвергнется им; тот, кто не злословит, никогда не станет жертвой сплетен. Тот, кто создает покой внутри себя, когда-нибудь достигнет и внешнего покоя.

⁶ Моббинг (от англ. mob – толпа) – форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, целью которого, как правило, является его последующее увольнение. – Примеч. пер.

Шок и травмы. Исцелите глубокие душевные раны

При столкновении с ужасными переживаниями существует простая, но очень действенная методика, которая – по сравнению с дорогостоящими психотерапевтическими курсами – самым простым образом позволяет достичь облегчения и помогает в течение короткого срока преодолеть последствия тяжелых травм. При этом в центре внимания опять оказываются глаза.

Плавные движения глаз

Выполнение этого упражнения является предельно простым.

- Сядьте или лягте; в качестве фона можно включить медитативную музыку.
- Закройте глаза.
- Попробуйте изнутри вызвать искреннюю улыбку в глазах.
- Затем начните двигать глазами яблоками, не открывая глаз. Направление движения постоянно меняется – слева направо и справа налево. Постарайтесь, чтобы движение глаз было плавным и непрерывным, но ни в коем случае не беспокойным или торопливым. Просто представьте себе, что ваши глаза спокойно и уверенно, с постоянной улыбкой двигаются из стороны в сторону и таким образом объединяют обе стороны вашей сущности – женскую и мужскую, или инь и ян.

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.