



РЕАЛЬНОЕ  
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

# МЫСЛИ,



# творящие сильную волю



Георгий СЫТИН

**Георгий Николаевич Сытин**  
**Мысли, творящие**  
**сильную волю**  
**Серия «Реальное продление жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19378338](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19378338)*

*Сытин Г. Н. Мысли, творящие сильную волю.: ИГ «Весь»; СПб; 2016  
ISBN 978-5-9573-1001-3*

**Аннотация**

Георгий Николаевич Сытин является родоначальником новой *[b]воспитывающей медицины[/b]*, возможности которой практически безграничны. В новом издании книги «Мысли, творящие сильную волю» вы найдете описание основных принципов воспитывающей медицины и практические рекомендации по успешному усвоению творящих мыслей. Усвоив настрой этой книги, вы укрепите волю, научитесь контролировать свои чувства и поступки в трудных жизненных ситуациях, сумеете повысить работоспособность и развить способности к оздоровлению-омоложению себя. Эта книга наполнит вашу жизнь радостью победы над всеми противодействующими силами жизни. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие Издателя	5
Слово исцелившимся...	7
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Георгий Николаевич Сытин**

## **Мысли, творящие сильную волю**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Предисловие Издателя

Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь.

Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен.

Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

Мы живем во времена, когда на что-либо сложно опереться.

Прежние представления и ценности покидают сердца людей. Новые незаметно начинают проявляться – но еще слишком слабы. Духовный вакуум делает многих черствыми и переменчивыми.

К счастью, в то же самое время присутствуют люди, которые обладают исключительной духовной силой. Их отношение и энергия зажигают наши сердца, воодушевляя нас на поиск утраченных ценностей, совершение усилий и переживание собственной жизни полно и радостно.

Наши глаза начинают смотреть на мир по-другому, сердце переживает второе рождение – мы начинаем мыслить и поступать чисто, просто и красиво.

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Ни-

колаевича Сытина.

Сразу же, по первому телефонному разговору я понял — со мной говорит близкий и редкий человек. Теплота и искренность неторопливо и радостно вливались в мою душу. Не могу сказать, что в моей жизни «все плохо», но эта душевная беседа произвела на меня сильное впечатление. Сегодня мне достаточно вспомнить голос Георгия Николаевича, чтобы почувствовать себя бодрым и счастливым.

Искренне надеюсь, что подготовленная нашим издательством серия «Реальное продление жизни» станет вашим надежным помощником в повседневной жизни.

*С искренним уважением,  
Издатель Петр Лисовский*

# Слово исцелившимся...

После полета в космос у меня было тяжелое расстройство нервной системы, и вся медицина не могла мне помочь.

Тогда я поехал к Георгию Николаевичу Сытину на Ладожское озеро, где он работал в экспедиции с космонавтами. И Сытин исцелил меня за один день в присутствии руководителя группы поддержки ЦПК Виталия Николаевича Колесова.

Я много лет слежу за достижениями врача, академика Георгия Николаевича Сытина. Для меня очевидно, что то, что он делает, не могут сделать ни целые институты, ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Его нельзя измерить никакими научными степенями и званиями и никакими наградами.

То, что он делает, – непостижимо. Он стоит как бы над всеми званиями и наградами, над всей мировой наукой. Будущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин.

Медицина сможет гордиться, если она хотя бы через 100 лет приблизится к тем результатам, которые повседневно творит этот гений.

*Виталий Михайлович Жолобов,  
летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза  
7 марта 2000 года*

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представления нашего уважаемого Георгия Николаевича Сытина. Афиша эта была расклеена на улицах Нью-Йорка. И характер у нее, конечно, американский... Извините за длинную цитату, но я приведу ее почти целиком.

**Врач Георгий Сытин – единственный на планете Земля четырежды доктор наук: медицинских, психологических, педагогических и философских.**

**Георгий Сытин – единственный врач, удостоенный создания Международного Университета его имени – Георгия Сытина, ученый совет которого имеет право присваивать все, включая высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.**

**Георгий Сытин является родоначальником новой будущей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.**

**Георгий Сытин – единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими настройками все области современной медицины.**

**Георгий Сытин – единственный ученый, создавший метод, способный снижать биологический возраст, и сам снизил свой биологический возраст на 40 лет.**



**Его избрали в Мюнхене академиком Международной Академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградил его дипломом им. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская Академия информатизации назначила его вице-президентом Всемирного информационного распределенного университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического Центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.**

**В августе 2016 года Георгию Сытину исполнится 95 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который ежегодно обслуживает более ста тысяч человек.**

**Высокие титулы, важные биографические свидетельства. Иначе, наверное, до американцев не дойдет... А вот для нас, русских, кое-чего в афише не хватает.**

**А что в душе и на сердце у этой уникальной личности?**

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая душа и всевидящее сердце.*

Благодаря именно этому достоинству я узнаю о себе буквально все и загодя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

Были серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы – аритмия, повышенное давление, сужение артерий. Болезненно сказывались трудности в работе поджелудочной железы. Хронические недомогания возникали от желчного пузыря...

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать двух-трех серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и «сбросил» груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю

вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

Одна из книг Г. Н. Сытина интригующе называется «Как в 75 лет я стал молодым». Это автобиографические исследования академика. Но могу с уверенностью сказать, что эта книга и про меня.

*Валентин Васильевич Чикин,  
главный редактор газеты «Советская Россия»,  
депутат Государственной Думы РФ*

\* \* \*

Я услышал, вернее, прочитал впервые это имя в начале 90-х годов. Полистал книгу и, испытывая сильный скепсис, отложил: не мое. Особенно неприемлемой была терминология. Встречающееся чуть ли не в каждом предложении обращение к Богу и к другим «божественным» понятиям, союзничество с ними, действия от их имени настораживало. Каюсь: тогдашнее атеистическое мировоззрение и род деятельности на долгие годы отодвинули общение с литературой, активно использующей подобную лексику. Хотя само понятие настроения и его воздействие на организм мне было известно давно. Ведь я длительное время занимался спортом – борьбой самбо – под руководством одного из ее основателей – А. А. Харлампиева. А уж он как никто другой владел техникой настроения. Настраиваться же приходилось перед каждой схват-

кой. И чем сильнее противник, тем дольше психологический сеанс – настрой, – ведущий к победе над противником. Чем важнее и ответственнее соревнования и конкретные схватки, тем больше «горишь», тем бесконечней бессонные ночи, которые ты проводишь в уговаривании себя, в самоубеждении, что ты сильнее и ты должен победить. Чем большее значение для команды имеет твоя победа, тем, опять же, ответственнее ты себя ведешь и убеждаешь, настраиваешь себя.

Сколько раз в коридорах тех же «Крылышек» перед выходом на ковер ты встречал признанных корифеев ковра, которые, «уйдя в себя», отрешенно проходили мимо, никого не замечая. И тут уж совсем неприлично, бестактно, вредно было нарушать эту сомнамбулическую отрешенность, пытаться вступить с ними в беседу...

Настрой. Самонастрой. Самоубеждение... Для одних это бесконечные ночи и опасность «перегореть». Для других – несколько правильно подобранных установок. Разумеется, что для усиления самонастроя спортсмена имеет большое значение правильная установка тренера. С одним тот ведет длительную беседу, тщательно добавляя в топку волевого внимания подопечного психологических «дров», другому достаточно внедрить в сознание короткий классический императив: «Надо, Федя!»

Как часто, с другой стороны, не настроившись, без учета всех сильных сторон противника, более сильный оказывался в положении проигравшего. Не настроился, посчи-

тал излишним: а-а, я и так сильнее... И не только спортсмен-одиночка. Сколько раз не поднялись на вершину пьедестала признанные команды-триумфаторы, сознание членов которых помutilа прежняя слава, которые посчитали ниже своего достоинства проанализировать теперешнее состояние противника, настроиться на победу в поединке с ним.

Идя дальше, можем найти печальные аналогии недооценки противоборствующих сил в отношениях между государствами. К примеру, настрой российской элиты перед русско-японской войной в начале прошлого века: а-а, шапками закидаем!.. Не закидали. Позорно проиграли. Ложный настрой привел к печальным последствиям. Кстати, тогда же героическая команда «Варяга» до конца выстояла с установкой-настроением «не сдаться!». И золотыми буквами вписала свой подвиг в скрижали истории... Но к чему я это?

Да все к тому же: представить все явные и неявные болезни в виде зримых, понятных образов и подвести базу под собственное осознание настроя на пути к методике Г. Н. Сытина.

Высокая ответственная должность, постоянные нервные перегрузки и вызванные ими стрессы сначала постепенно, а потом все резче и зримее начали подтачивать здоровье. Бессонница, скачущее давление крови, признаки ишемической болезни сердца, несмотря на постоянные попытки в оставшееся время вести здоровый образ жизни (закаливание, оздоровительный бег, гантельная гимнастика, стремле-

ние к рациональному питанию), прогрессировали. А тут еще начала одолевать аритмия.

Вообще-то ни это слово, ни само понятие меня не пугали: сопровождавшая всю мою сознательную жизнь брадикардия тоже называлась аритмией. Но эта аритмия была мной давно освоена. Я считал ее спутником, индикатором здоровья моего прекрасно тренированного сердца. И я даже гордился ею. А сильно уреженный – до 44–48 ударов в минуту, но ритмичный наполненный пульс с чистыми, ясными, гулкими-звонкими тонами всегда был одной из составляющих моего великолепного самочувствия и прекрасного, ровного настроения.

Теперь же, в возрасте 62 лет, эти пока физиологические нарушения грозили превратиться в органические, необратимые. Консультации у врачей мало что давали моему озабоченному сознанию. Стандартные диагнозы и зависимость от лекарственной «иглы» только пугали и никак не стимулировали обращение в их веру. Мало того, что лекарства были неэффективными и бодро подпрыгивающими в своей цене, я не мог преодолеть исторического, что ли, предубеждения в отношении к ним. После смерти моей мамы в возрасте 55 лет от целого «букета» болезней, осложненных последней стадией сахарного диабета, отец выбросил несколько ведер этих самых лекарств, щедро выписанных когда-то врачами и часто мной самим покупаемых, вернее, в те времена чаще «доставаемых» с лучшими намерениями.

Сам я теперь был в недоумении от собственных первых же попыток употребления атенолола против аритмии. Этот ад-реноблокатор был выписан мне, естественно, без учета моей уважаемой брадикардии и в солидной дозе. Почувствовав неладное, я усилил интерес к собственным аналитическим исследованиям и понял, что мой и так медленный пульс атенолол замедляет еще больше, от чего я чувствовал страшный дискомфорт и боль в области сердца.

В это время я попал в санаторий. Врач резко снизила дозу атенолола (а потом я сам отменил его себе), но зафиксировала в карте ИБС и настоятельно рекомендовала сменить работу или вообще расстаться с ней. Последней рекомендацией я с глубоким сожалением (а теперь – особенно сожалею) через какое-то время воспользовался, но аритмия больше чем что-либо продолжала меня преследовать. Чего только я не перепробовал!

Снова бычком на веревочке шел к врачу, заранее прогнозируя очередную запись в карте. Больше того, «эффект белого халата» стал играть со мной злую шутку: дома на моем тонометре артериальное давление в норме, а в кабинете врача – всегда повышенное. Терапевт выписывает все новые лекарства. Направляет к кардиологу. Тот – к невропатологу, к психотерапевту, и проч., и проч. А от них я выхожу с кучей рецептов, замысловатые названия лекарств в которых вызывают – увы! – не столько радость от расширения лексического запаса и возможности выздоровления, сколько огорчение

от предстоящего опустошения моего кошелька и, главное, от отсутствия надежды на улучшение. Какая может быть надежда на улучшение, если я, придя к врачу с жалобой на неприятности в сердце в связи с аритмией, читаю в медицинской карте после посещения очередного консультанта: «Стремления к суициду нет». К какому суициду? Почему это слово вообще появилось в моей карте? С ненавистью рву и бросаю в урну рецепты с печатями и через какое-то время, скопив достаточно терпения на высиживание в очереди, вновь иду «на старт» – к терапевту.

Но за это время я и своими способами проверяю сердце. Правда, «моя» аритмия – брадикардия, – с юности вписанная в медицинскую карту в физкультурном диспансере, поменяла название и стала «мерцательной». А это по латыни – делириум кордис, что в переводе означает «сумасшествие сердца». Из нарушений сердечного ритма это самое частое (встречается у 5 % населения). При этом расстройстве ритма из согласованной работы сердца выключаются предсердия. Из-за этого и сердечные желудочки тоже начинают работать беспорядочно. Но сердце-то осталось моим!.. И если не думать об аритмии, то оно работает по-прежнему исправно. Применяю свой тест: на 7-й этаж без отдыха взлетаю через 1–2 ступеньки, не чувствуя изменений в ритме. Снова сдаю кровь на холестерин – гораздо ниже нормы. Значит, засорения сосудов холестериновыми бляшками нет.

Страх от возможности получить в наследство от мамы ее



диабетический «букет» тоже вроде не оправдался: сахар в крови до сих пор ни разу не выходил за допустимые пределы, хотя, грешен, люблю сладкое и редко отказываю себе в нем. Проблем с сосудами никогда не испытывал. А боль в сердце часто стала портить мне настроение, отравляя жизнь. Ведь мерцательная аритмия сопутствует не только ИБС, но и гипертонии, и миокардиту, и пороку сердца. Что там у меня еще? Все эти неприятности, в основном, сосудистого толка. Но если сосуды чистые, то что же ведет к их сужению? Ясно же, если боль (иногда существенная), то ее причиной, скорее всего, является кислородное голодание сердечной мышцы – гипоксия. А что ограничивает поступление кислорода? Сужение просвета в коронарных сосудах. А чем оно вызвано? Если сосуды чистые, то просвет вроде бы должен быть нормальным. Если же он уменьшен, значит, спазм, значит, опять нервы, опять пресловутое управление (как в политических структурах).

А совпадают аритмия и болевые ощущения? Не всегда. Иногда – да. Но аритмия вызвана неполадками в проводящей системе сердца. Что привело к этим неполадкам? Ясно, что тяжелые физические нагрузки, которых в моей жизни было без счета, и особенно – нервные перегрузки и стрессы последних лет. И если дистрофических изменений в сердечной мышце нет, значит, виноват естественный водитель ритма – синусовый узел. Но не вживлять же мне кардиостимулятор. Одна только мысль об этом замораживает сознание:

это же совсем другая жизнь, а мне (в смысле здоровья) было неплохо и в этой.

И вот что странно: каждый врач с определенной мерой до-тошности (а в последнее время – равнодушия) пользуется только своей узкою частью, нисколько не заботясь о том, как это согласуется с соседями. Это все равно, что большую дорогу разделить на части. Добросовестный дорожный мастер заботится о состоянии своей части, но только своей, не думая о соседних, а тем более об отдаленных от него участках. Я уж не говорю о недобросовестном, который и к своему-то отношению шалей-валяет. Здесь нужен системный подход. Так и в моем случае. Что является причиной аритмии, когда сердце трепыхается, по образному выражению жены, «как овечий хвостик»? Может быть, все-таки виновато управление? Значит, нервы. Значит, нужно лечить (исцелять) весь организм. Вот тут-то я и вспомнил о настроениях Г. Н. Сытина.

Мое внимание на книжной ярмарке привлекла новая серия настроев – творящих мыслей. Тщательно вчитываясь в аннотации и объяснения автором своего метода, все больше и больше проникался ощущением того, что теперь это ложится на душу, становится «моим».

Прежде всего, подкупал бесценный личный опыт автора, который с помощью создаваемого им тогда метода буквально вытащил себя из небытия. Ведь после очередного – девятого! – ранения его даже в палату не поместили, а оставили остывать снаружи. Но он сумел выжить. Краеугольным

камнем этого умения была концентрация волевого усилия. Колоссальное напряжение воли заставило умирающий организм вспомнить лучшие времена. Сработала биологическая память клеток, и началось восстановление организма.

Теперь я с головой погрузился в метод Г. Н. Сытина. Я приобрел все увиденные в продаже книги – как издания последних лет, так и прежние, которые стали большой редкостью. Но прежде чем приступить к изучению их содержания (к самим настройам), я старался вникнуть в смысл объяснений метода, а потом разыскал указанный в книгах салон (бульвар Я. Райниса, д. 1). На какое-то время я стал его постоянным посетителем, так как там сам автор метода ежедневно читал настройки с большого экрана телевизора. Темы самые разные. Георгий Николаевич старался дать представления об исцелении и омоложении разных систем и органов. Я сразу же, с первого посещения, был захвачен энергетикой звучащих слов, их воздействием. Старался запомнить манеру исполнения, интонации, звуковые модуляции, артикуляцию и жесты. По моему разумению, все это имело значение, каждая деталь в исполнении влияла на усвоение настроя.

Сначала я выборочно прослушал нужные мне темы, а потом – несколько раз – все подряд (за исключением, разумеется, чисто женских сеансов). И сразу же заметил, как во время прослушивания на меня будто бы надвигается некая защищающая меня от внутреннего дискомфорта субстанция. Приходят спокойствие и умиротворение, которые сохраня-

ются какое-то время и вне салона. Сердце избавляется от невротической расхлябанности. Аритмия не имеет прежних резких проявлений, а назавтра меня снова неудержимо тянет во врачующую атмосферу салона.

Постепенно я стал озвучивать собственным голосом (в соответствии с опубликованными рекомендациями) с помощью специально приобретенного цифрового диктофона с большой памятью – сначала интересующие меня настроения из приобретенных книг. Мне бросилось в глаза, что большинство настроев (в отличие от большинства врачей официальной медицины) рассматривают организм системно. Не как простой набор органов, где каждый орган функционирует сам по себе, а в жесткой связи с функциональными законами системы. И я решил записать все настроения, чтобы ориентироваться свободно в их массе, чувствовать их системное расположение и в любое время сделать нужную подборку. К настоящему времени в моей коллекции их собралось более 350.

Я присвоил каждому номер с указанием формата записи, вписал точное название настроения, время звучания, дату и время записи, название книги, с которой я считывал настрой, и номера страниц. Таким образом, я получил легкий доступ к любому настрою на электронном и бумажном носителе. Конечно, все это я внес в компьютер. Но если компьютер с собой носить не будешь, то малышка-диктофон всегда при мне, и я в любом месте мгновенно могу оказаться в поле

действия настроя.

Да, я сделал ставку на творящие мысли (настрои, творящие мысли настроев). Варианты названий этих настроев отражают суть, и дело не в названии, а в Сути. Конечно, увлеченный человек, ожидающий многого от своего увлечения, не защищен от разочарований в конечном результате. Допускаю, что мои надежды тоже до конца не оправдаются. Но даже и в этом случае не могу считать время на усвоение настроев напрасно потраченным, так как работа с этими удивительными словосочетаниями полезна и своими побочными результатами. Какую-то дополнительную пользу несет, по моему разумению, сама техническая работа с настройми. Мне как человеку, увлекающемуся поэзией и публичным исполнением стихов, это и прекрасная тренировка дикции, постановка голоса, тренировка и укрепление голосовых связок, дыхания – то есть всего того, что является инструментом художественного чтения.

А стремление и возможность запоминать тексты, кроме основного врачующего эффекта, еще и тренируют, развивают, укрепляют память. Тренировка же памяти сама по себе содержится в рекомендациях специалистов для поддержания активности головного мозга, особенно в пожилом возрасте. Так зачем искать какие-то дополнительные упражнения, когда вот они – под рукой. И приятно, и вдвойне полезно.

Далее, демократичность и деликатность настроев не тре-

буют, в принципе, детальных знаний и специальной подготовки. Но, на мой взгляд, совсем нелишне знать больше и о предмете, в данном случае – об органе, над исцелением которого ты работаешь. И не только о его местонахождении. А желание узнать об анатомии, физиологии органа или системы расширяет знания о собственном организме в целом, заставляет обращаться к специальным журналам, открывать словари и энциклопедии. Для кого-то утверждения «меньше знаешь – легче жить» или «меньше знаешь – крепче спишь» и тому подобные, возможно, и «работают», но так не хочется быть «одноклеточным».

И еще. Перед усвоением (слушая запись или читая с листа) настраиваешься на максимальное восприятие. Если удастся – отлично. Но часто ловишь себя на мысли, что полностью отключиться от паразитических мыслей или случайных помех (звук пролетающего над твоей дачей самолета, внезапные посторонние голоса, налетевшая гроза, телефонный звонок), которые сбивают с настроения, не удается. Тут огорчаешься – порой настолько, что хочется бросить настрой. Но я все-таки предпочитаю «продираться» сквозь подобные помехи. Больше мешают побочные мысли, от которых бывает трудно отделаться. Но и тут я стараюсь обратить помеху во благо, параллельно ведя мысль настроения и обдумывая содержание мысли-паразита. Я называю это тренировкой «эффекта Цезаря». Известно, что античный римский император мог одновременно говорить, читать и обдумывать раз-

ные темы, одинаково четко удерживая в сознании мысли, вызванные разными действиями и источниками. Кстати, в арсенале Г. Н. Сытина есть и такие настроения – на одновременные мысли в разных направлениях. Я бы назвал это интенсивной и экстенсивной тренировкой внимания – вглубь и вширь.

Ну и, конечно же, тренировка родного мне образного мышления. На это часто ориентируют слова и фразы-подсказки в текстах настроев. Такие, к примеру, как «я с яркостью молнии стараюсь представить себе»... А яркость образа усиливает знание предмета, то есть опять же – расширение кругозора. Одним словом, вне зависимости от получения основного результата, я не считаю время, затраченное на усвоение настроев, потерянным. И это усиливает радость жизни.

Так какие же стороны сытинского метода оказались для меня привлекательными теперь, через много лет после первой неудачной попытки знакомства с ними? Видимо, за это время что-то изменилось в моем миропонимании. И не мудрено: мы все живем теперь в другой стране. Изменилось внутреннее отношение к Богу и само понятие Бога. Естественно, за это время я перелопатил массу литературы, читал статьи, с интересом слушал и смотрел передачи на религиозные темы. Осваивал православную лексику. Часто смотрел «Православную энциклопедию» с отцом Алексеем Уминским. Мое миропонимание не только менялось, но и взрослело. Не сразу менялось понятие Бога. Если в детских представлениях, полученных от своих бабушек, Всевышний

представлялся мне в виде благодушного старичка, плывущего на облаке, которого атеистическое воспитание достаточно быстро изгнало из моего сознания, то при чтении новой литературы, особенно выступлений крупных ученых-физиков на эту тему, я все больше убеждал себя в приятии Бога. Я стремился осознать Его в тех ипостасях, в которых Он представлялся в авторитетных мнениях по устройству мира: Высший разум, Мыслящая материя, Абсолют, Тонкий мир, Всемирный компьютер, Физический вакуум, Энергетическое пространство, Мыслящая Вселенная...

Эти новые понятия Бога, видимо, наложились на веру в него. На ту веру, которая исторически, тысячелетиями присутствовала в совокупной душе народа и генетически мне передалась. К тому же в детстве она была усилена набожным рвением одной из моих бабушек, но в бывшей политической системе по понятным причинам моя вера, глубоко укрывшись в душе, на свет не извлекалась... Вторая бабушка, более скрытная, своих чувств не выказывала, но я неоднократно заставлял ее с крестным знамением перед образом святого Божьего угодника Николая Чудотворца Мирликийского или перед образом самого Спасителя. Ее скупое шевелящиеся губы наталкивали меня на мысль: читает молитву – разговаривает с Богом...

Кстати, о молитве... Именно за молитву я и принял при первом знакомстве настройки Г. Н. Сытина – тогда, в начале 90-х. Ведь молитва – это общение души человека с Богом,



соприкосновение его с Небесным миром посредством слова. «Молитва есть благоговейное обращение ума и сердца к Богу, к Пресвятой Богородице и к угодникам Божиим – святым, почитаемым нашей Церковью». Инструмент воздействия на глубинные стороны нашей души и в молитве, и в настрое, казалось бы, одинаков – слово.

Но чтобы ощутить разницу между этими двумя словесными формами, хочу остановиться на моем понимании настроения теперь, через много лет. А уж потом сказать о моем понимании отличий не только от молитвы, но и от других словесных форм воздействия на психику человека: аутотренинга (аутогенной тренировки), гипноза, заговора, наговора.

Главное содержание настроения – самоубеждение, основанное на волевом усилии и представленное в виде специально подобранных слов. Мысль, оседлавшая волевой импульс, будет более действенной, если она выражена в образной форме и усилена чувством. При формулировании самоубеждения включаются первая сигнальная система – условные рефлексy от конкретных раздражителей, – присущая и человеку и животным, и вторая сигнальная система, условные рефлексy и их связи в которой формируются под воздействием слов. Понятно, что эта система присуща только человеку.

Одновременное включение двух сигнальных систем формирует в головном мозге усиленные импульсы, оказывающие мощное воздействие на органы, которым эти импульсы адресованы. Достигнув «адресата», мощные импульсы спо-

способны воздействовать на его функции, изменяя их в нужном направлении. И не только функции, но и строение органа.

А что значит изменить, скажем, печень? Понятно, что нужно ее заставить правильно работать. Но она должна знать, что значит «правильно». Видимо, нужно ей подсказать. А кто или что сможет это сделать? И тут работает гениальная догадка Г. Н. Сытина: чтобы возродить дегенеративный орган, он «отправляет» его вместе со всем организмом в первородную среду, к истокам, когда этот орган цвел и благоухал, отдавая организму все, что от него требовалось, и получая взамен все необходимое. При «прокачке» времени сквозь организм из прошлого в будущее включается клеточная память. Оказывается, есть в организме структуры, которые отвечают за «историю». Все клеточные «архивы» хранятся в этих структурах.

И здесь для ускорения и усиления его действенности привлекаются Божественные силы. И это никакая не мистика, если рассматривать конкретный человеческий организм как частицу Вселенной. Адресное привлечение энергии Космоса (энергии Тонкого мира) помогает организму справиться с этой задачей и, выражаясь техническим языком, отработать «ошибку рассогласования» – разницу между абсолютно здоровым в первородном состоянии органом и им же, но теперешним.

Из всех способов оздоровления, имеющих в своем арсенале воздействие на организм словом, я убежден, самым силь-

ным, самым эффективным и действенным является метод Г. Н. Сытина. Сильными сторонами этого метода являются изначальная настроенность организма на окончательное исцеление. «Навсегда, на вечные времена» – это рефрен почти всех солидных настроев. Не достижение сиюминутной успокоенности изнуренного болезнью органа, а именно его радикальное исцеление от недуга. Исцелиться и забыть «на вечные времена»! Такой результат вполне возможен, но только при системном подходе к организму. Например, слова «нервная система постоянно-непрерывно активизирует сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, иммунную систему»... Понятия-то какие! Весь организм начинает радостно вибрировать.

Всеохватность названных систем не обойдет своим вниманием ни единого органа, который как бы встряхивается, выхваченный на свет заботливым лучом внимания и к нему тоже. А если потом подкрепить это внимание специальным, адресным настроем на исцеление-омоложение данного органа! Настроем, базирующимся на святой вере в успех. И эта вера, убежденность эта тоже запечатаны в словесную формулу, очередным рефреном звучащую в момент проговаривания (усвоения) настроя: «Я должен свято верить в то, что сам говорю о себе».

Тут резонно предположить, что многие мелкие недуги при таком системном подходе исчезнут, растворятся как бы сами по себе и, являясь вторичными – спутниками, «прили-

палами» недугов основных, первичных, незаметно сходят на нет до исчезновения основных недугов.

Следующей сильной стороной сытинского метода является, безусловно, включение исторической (клеточной) памяти, которая позволяет возродить первичные наследственные механизмы в качестве эталона для сравнения и отработки «ошибки рассогласования». «Наследственные механизмы свято выполняют волю Бога», – слышим очередной рефрен в звучании настроения.

Привлечение Божественных сил резко увеличивает силу настроения, так как расширяет системность подхода к твоей персоне. И тут уж не только твой занедуживший орган рассматривается в тесном единстве всех внутренних структур организма, а и весь твой организм как бы помещается в системную структуру Вселенной, что позволяет получать могучую поддержку из Космоса, усиливать системы твоего организма привлеченной энергией Тонкого мира. Яркие же мыслеобразы самого себя в обозримом и даже запредельном будущем, всплывающие в твое сознание из внутренней структуры настроев, убеждают тебя в том, что они вполне реальны, если жить по Божественному закону всестороннего развития, всестороннего совершенствования: «чем старше – тем моложе, тем здоровее, тем прекраснее».

А теперь – сравнения (основанные только на личных наблюдениях и выводах). Самым близким по воздействию мне представляется аутотренинг (аутогенная тренировка, АТ),

которым в свое время мне пришлось немало заниматься. Но это, по-моему, лишь незначительная часть системы Г. Н. Сытина. Есть объединяющее начало – оздоровление словом через психику, есть формулы АТ, отдаленно напоминающие настрои, – да. Но это чисто внешняя схожесть. Несомненно, АТ – универсальное средство для снятия нервного напряжения, стрессов, успокоения, погружения в сон. Очень хорош метод АТ для снятия волнений у спортсменов перед решающими стартами. Но если здесь и существует системный подход к организму, то он выражен неявно. Об окончательном же исцелении от многих болезней здесь вообще речь не идет. Формулы АТ очень хороши для оперативного использования, в качестве заменителей традиционных таблеток. Кроме того, многие формулы АТ ведут к погружению в сон. Но это уже гипноз.

Гипноз со своим внушением извне исключает волевое участие пациента, подавляет его волю. Речевые сигналы идут, минуя сознание, прямо в подкорку, воспитывая пассивного потребителя. А настрои Г. Н. Сытина воинствующим образом адресованы к сознанию, воле.

Я на первой стадии освоения иногда засыпал за прослушиванием настроя, по наивности считая это за благо, так как именно благодное состояние испытывал при пробуждении. Но консультант из салона аж вскинулся на стуле, когда я поделился с ним впечатлением: «Ни в коем случае не засыпать! Это переход в гипноз. А гипноз – антипод настроям Геор-

гия Николаевича». На собственном опыте проверил: истинно так.

Передо мной далеко идущие цели и задачи. Хотя получить отмеченное удовольствие далеко не последний соблазн. Но многие, пользуясь этим, приходят к разочарованию в конечном результате. Для себя я твердо установил: засыпать во время усвоения настроения – грубейшая ошибка.

Следующая по значимости для меня целительная словесная форма – молитва. Но о ней я уже говорил. Она дает, скорее, надежду на исцеление, чем исцеляет недуг. Пассивное ожидание исполнения формулы «Бог поможет» – лишь малая часть от активного «на Бога надейся, а сам не плошай». Да, подключай Бога или подключайся к Нему, но активно привлекай и собственную персону, не жалея усилий для получения конечного желаемого результата. И подходи к этому не отстраненно, а с активной, воинствующей верой в собственные силы, в конечный результат.

Что касается заговора, наговора, то это, на мой взгляд, частности. Они, конечно, имеют право на жизнь, вписываясь в нишу необозримого пространства исцеления психики, а их действенность зависит целиком от индивидуальных способностей целителя.

Ярким примером воздействия волевого усилия и разума на здоровье является жизнь великого мыслителя, родоначальника немецкой классической философии Иммануила Канта, который осознанно и вдумчиво, не отступая от разра-

ботанной им самим схемы, всю жизнь «лепил» собственное здоровье. Советский писатель М. М. Зощенко, активно интересовавшийся проблемой здоровья и сам преуспевший на почве оздоровления, проявил к способности управлять собственной психикой повышенный интерес, результат которого он осветил в повести «Возвращенная молодость». Много страниц в ней он посвятил И. Канту. Тот от рождения унаследовал хилость телесной конструкции и часто болел в юном и молодом возрасте. Его мучили нервные припадки, склонность к ипохондрии. Но «кенигсбергский затворник» дожил до глубокой старости, подарив миру неоценимые философские труды, сохраняя до последних лет удивительную работоспособность. Да, у него было слабое здоровье, но и сильная всесокрушающая воля, которая одолела несправедливость природы. Философ сделал своими руками свое здоровье. К зрелым годам он избавился от болезней. Он в совершенстве изучил свою телесную конструкцию, свой организм. И научился управлять им. «Силой разума и воли, — пишет Зощенко, — он прекращал целый ряд болезненных явлений, которые у него начинались... Психическую силу воли он считал верховным правителем тела». Кант изложил свои рассуждения по этому вопросу в работе «О способности духа господствовать над болезненными ощущениями при помощи одной только воли».

Впечатляющим подтверждением этой точки зрения была и яркая вспышка волевого усилия, возродившая умирающе-

го тогда, в далеком теперь 1944 году солдата – Г. Н. Сытина – и ставшая краеугольным камнем его учения, его волшебных настроев, его бесценной практики.

А что заставило меня теперь так рьяно встать на сторону этих настроев? Попробую разобраться. Я уже сказал, что благоприобретенная аритмия докучала мне своими непредсказуемыми визитами все чаще и чаще. Когда после очередной ЭКГ аритмия получила в письменной форме «красивый» эпитет – «мерцательная», я несколько дней ходил удрученным, прислушиваясь к проявлениям в сердце «легализованной» квартирантки, попутно изучая ее характер.

Я разговаривал с носителями этого недуга, читал статьи в журналах, выискивал материалы в книгах. Встречал самые разные суждения. Где-то была успокаивающая информация: если следить, то можно жить. Диаметральная: аритмия грозит внезапной остановкой сердца, в Америке от нее ежегодно умирают 400 тысяч человек. Знакомый пенсионер со стажем сказал, что спасается только атенололом – обременительно, но жить можно. Другой, недавно ставший пенсионером, оптимистично отмахнулся: «А-а... Подумаешь! Смотри на жизнь проще. Не обращай внимания. Это все – отсюда». И выразительно повращал пальцем у виска. Врач, увидев результаты ЭКГ, спокойно резюмировала: «Надо было раньше приходить. Вот если бы год назад, еще можно было бы что-то сделать. А теперь до конца жизни – с лекарством. Аритмия, уважаемый, – это теперь ваше на веки вечные»...



Вот тут-то я и начал лихорадочный поиск способов избавления от недуга и вспомнил об отложенной когда-то книге Г. Н. Сытина с его настройями. Нашел новые и в одной из них прочитал цитату из заключения Института психологии Академии Наук РФ: «Методика Г. Н. Сытина дает возможность человеку управлять ритмом сердца, кровяным давлением, мозговым и коронарным кровообращением, другими физиологическими функциями». Минздрав рекомендовал методу Г. Н. Сытина при подготовке человека к физическим и нервным перегрузкам – в космонавтике, авиации, спорте, в Вооруженных Силах. И, конечно же, в обыденной жизни и в лечебных учреждениях. Мог ли я теперь, в свете новых знаний, отложить книги с настройями, не испробовав на себе воздействия этих настроев?!.

Как и на любую другую болезнь (читай, отклонение, нарушение здоровья), на эту, кроме общих настроев, воздействуют еще и адресные – специально направленные на исцеление аритмии. Пока я старался понять, что к чему, что сначала, что потом в применении ко мне, происходило осознание моего положения в поле настроев. Не скажу, что я сейчас полностью избавился от аритмии, но существенное облегчение явно почувствовал. А надежда на избавление от этой неприятности постоянно растет до почти полной уверенности в конечном положительном результате.

За эти месяцы у меня ни разу не появилось желания прибегнуть к лекарствам. Ночью ни разу не было ни одного при-

ступа страха, как раньше, когда я просыпался в холодном поту и, навалившись областью сердца на ладонь, пытался уловить биения сердца. В лучшие времена я часто использовал такое положение, чтобы насладиться ритмичной гулкой работой сердца. По всему организму разносился радостный благовест от звучания сердца-колокола. А теперь, с приходом «другой» аритмии... Сознание замирало от предположения, что вот-вот сердце остановится, так слаб и неразборчив был пульс. Я садился на край кровати, лихорадочно и сумбурно соображая, что же делать.

И вот таких пугающих ситуаций после обращения к настройкам – пока ни разу. Более того, я почти целиком уверен, что моя новая аритмия нервного характера, и полностью перенес акцент на настрой по оздоровлению нервной системы. Исчезла потребность по несколько раз в день измерять пульс. Если до настроев меня буквально тянуло к тонометру, то сейчас вспоминаю о нем эпизодически: надо бы вроде взять, – но часто забываю. И не мудрено: аритмия, видимо, действуя на общее состояние сердца, влияла и на артериальное давление. А так как со стороны давления я чувствую установившийся комфорт, то и не утруждаю себя лишними заботами. Вот если начнутся аномалии или потребуется сделать общий вывод...

Снова перестал пользоваться лифтом. Взлетаю на седьмой этаж без видимых осложнений в сердце. Если иду нагруженный сумками, не задумываясь, прохожу мимо лифта, даже

если в это время двери его услужливо распахнулись. А в последние дни несколько раз «тестировал» себя в метро: как и до аритмии, поднимался по эскалатору, даже переходя на бег, – особых неприятностей в сердце не ощутил. Конечно, тщательно прислушивался к его состоянию. Приучив сердце всей жизнью к «лошадиным» нагрузкам, я, тем не менее, контроля за ним никогда не ослаблял. Да и сейчас, резко снизив нагрузки на него, я не прекращал бегать и заниматься гантельной гимнастикой, правда, особого удовольствия от этого не испытывая. Но вот меня снова неудержимо потянуло бегать и наслаждаться мышечной радостью от занятий с гантелями. И это, я думаю – да что думаю – уверен, глубоко убежден, это идет исцеление настроями.

Далее. Абсолютно исчезла бессонница, неприятные мысли во время которой еще несколько месяцев назад безжалостно истязали мою психику. А на душе возродилось ощущение светлой, спокойной радости, которое когда-то было естественным. Ощущение это дорогого стоит!

Если до настроев я стал неадекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, часто идя «вразнос», то сейчас удастся спокойно, без надрыва осаживать взбрыкнувшего скакуна раздраженности. Нет, полностью я от этого не избавился, но теперь с усмешкой вспоминаю, как еще пару месяцев назад я взрывчато «заводился» и любая мелочь «не по мне» делала меня неуступчивым, чуть ли не разъяренным. От чего потом мучился, запоздалым придиричиво-му-

чительным анализом перегружая психику. Еще недавно не вылезавший из подобных ситуаций, сейчас смотрю на укрощенного во мне зверя с усмешливой снисходительностью. Это меня радостно обнадеживает: я на верном пути.

# 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.