

# Содержание

## **ПРЕДИСЛОВИЕ: ЧЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ В ЦЕЛОМ, ХХІ ВЕКА В ЧАСТНОСТИ ДОЛЖЕН ПРИНЦИПИАЛЬНО ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ДНЕЙ ВЕКА УШЕДШЕГО? . . . . . 6**

Общий для всех нас вывод из частной истории, касающийся забитого дымохода у некоего финансового олигарха из Австрии . . . . .	6
Грядущая эра новых технологий . . . . .	15
Правда ли это? Действительно ли необходимо вводить в занятия здоровьем не только биологические, но и биоэнергетические доминанты? . . .	24

## **ЗАКОНЧИЛАСЬ НОЧЬ И НАЧАЛОСЬ УТРО**

### **Как настроить свой организм и свой разум на оптимальную жизнедеятельность . . . . . 34**

«А поутру они проснулись...» . . . . .	34
...И встали на ноги (но по-особому), и помахали руками (но с особым смыслом) . . . . .	44
...И перешли к водным процедурам (но не простым) . . .	53
Чего бы поесть с утра? . . . . .	56
Константы Х. Даймонда и константы В. Караваева . . . . .	56
Во что одеться? . . . . .	66

## **ОСМЫСЛЕННАЯ ДОРОГА НА РАБОТУ В КАЧЕСТВЕ ПУТИ В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ**

### **Как по максимуму реализовать свой потенциал . . . . . 70**

На работу пешком — почему? . . . . .	70
А ходить-то умеем ли? А умеем ли дышать? . . . . .	77
Вперед и выше — на уровень сверхвозможностей: энергетическое дыхание № 1 и энергетическое дыхание № 2 . . . . .	83



Подъем на более высокий уровень своих сверхвозможностей: пересоздание судьбы . . . . .	96
Защита от недобрых воздействий . . . . .	104

## **РАБОТА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ**

<b>Каким образом в третьем тысячелетии использовать рабочее время для оптимального роста своего физического, духовного, интеллектуального и социального благополучия . . . . .</b>	<b>110</b>
«Принцип Амазонки» — генеральный способ обретения жизненной удачи. . . . .	110
«Растем над собой!» . . . . .	114
Человек среди людей . . . . .	131
Незавершенные раздумья о «крутом» эпизоде из жизни Альберта Игнатенко . . . . .	139
Завершенные раздумья о «крутом» эпизоде из жизни Юрия Андреева . . . . .	143
Обеденный перерыв. . . . .	146
Экскурсы за истиной в I век н. э. . . . .	154

## **МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ**

<b>Как не только сохранить, но и приумножить чувство радости, состояние здоровья и счастья . . . . .</b>	<b>161</b>
«Вот уж окна зажглись, я шагаю с работы устало...»: ремонт систем и функций по дороге домой . . . . .	161
Лирическое отступление о технической эволюции, перерастающей в революцию. . . . .	163
Лирическое отступление — оно же наступление — о возможностях человека . . . . .	180

## **НАКОНЕЦ-ТО МЫ ДОМА**

<b>Как создать добрые отношения с домашними — надежный фундамент своего психологического, а стало быть, и физического здоровья . . . . .</b>	<b>185</b>
Уделяй своим ближним внимание. . . . .	185



А почему бы не подлечить своих домашних? . . . . .	190
Человек в семье . . . . .	202
Путь любви — путь самоисцеления . . . . .	210

## **И МЫ ОТПРАВИЛИСЬ НА КОНЦЕРТ**

<b>Как подлинное искусство помогает достичь идеального состояния психики . . . . .</b>	<b>215</b>
Зачем нам «живое» искусство? Для чего нужно коллективное сопереживание? . . . . .	215
О парадоксальном противостоянии политэкономии и гуманизма . . . . .	224
Еще один практический аспект тесного общения с прекрасным . . . . .	226
Неожиданное свидание со скульптором Аникушиным. Самая суть искусства . . . . .	229
Лирическое отступление — оно же наступление — о российском эгрегоре . . . . .	233

## **МУЖЧИНА — ЖЕНЩИНА**

<b>Как двое становятся единой сутью и что это дает им. . . . .</b>	<b>241</b>
Как мне удалось самолично обнаружить, где сокрыт золотой фонд человечества . . . . .	248

<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ: ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК, ЕЖЕМЕСЯЧНИК, ЕЖЕКВАРТАЛЬНИК ЗДОРОВЬЯ . . . . .</b>	<b>263</b>
--	------------

## **ПРЕДИСЛОВИЕ: ЧЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ В ЦЕЛОМ, XXI ВЕКА В ЧАСТНОСТИ ДОЛЖЕН ПРИНЦИПИАЛЬНО ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ДНЕЙ ВЕКА УШЕДШЕГО?**

### **Общий для всех нас вывод из частной истории, касающийся забитого дымохода у некоего финансового олигарха из Австрии**

Начать предельно серьезный разговор о поддержании нашего здоровья я просто-таки вынужден с изложением такого события в своей жизни, в котором в предельно заостренном виде сошлось все то, что побуждает всех нас с особым вниманием отнестись к новациям, характерным для накатывающейся на нас новой эпохи мировой эволюции. О чем пойдет речь?

...Новый XXI век мне довелось встретить в славном городе Вене. Прибыл туда я по приглашению достаточно крупного финансового деятеля. Задачей моей было одоление его крайне тяжелого заболевания, в результате которого у него уже убрали часть легкого и теперь боролись за печень. Это был человек с огромным жизненным опытом, из его рассказов я мог составить представление о географической широте его интересов, во всяком случае, за те две недели, что я там пробыл, мне довелось из его разговоров услышать названия более чем двадцати различных стран всех континентов, где ему пришлось поработать.

Судя по всему, это был достаточно состоятельный человек: что уж говорить, если меня поместили буквально-таки в дворцовых апартаментах, где одна «спаленка» была размером мало не в восемьдесят квадратных метров, а если сюда добавить гигантскую лоджию, украшенную скульптурами, с видом на роскошный старинный парк, кабинет, гостиную, столовую, кухню и служебные помещения, то это все занимало не менее двухсот квадратных



метров. Ежевечерне мы совершали увлекательные экскурсии по всем выдающимся достопримечательностям чудесного города, наслаждаясь его архитектурой, театрами, музеями, винными и пивными погребками. Посещали храм, радовались общению с незаурядными людьми. Но, разумеется, главным делом, которым я был занят, являлось исцеление этого незаурядного человека.

Следует отметить, что я приехал туда, будучи хорошо подготовлен к данной ситуации и с точки зрения диагностической, и с позиций целительских; привез туда много устройств, побуждающих жизненные силы занемогшего организма резко активизироваться в борьбе с недугом. Дела наши день ото дня шли лучше и лучше, судя по показаниям объективных приборов. Мой подопечный во время наших прогулок двигался все более энергично, и все более оживленно обсуждали мы с ним разнообразные стороны быта и бытия. Да, конечно, это было совершенно естественным следствием нашей встречи, стремлением к обмену информацией и общению двух людей, образ жизни которых был различен. Но с другой стороны, в этих весьма откровенных беседах я в качестве врачевателя напряженно искал также и ответ на коренной вопрос — где же лежат истоки столь каверзного заболевания у человека с благополучной, в общем-то, судьбой и весьма высоким уровнем материального достатка? Должен добавить к этому также, что мой венский пациент отличался здоровым образом жизни, и не было у него того, что у нас принято называть вредными привычками. И поскольку я всей своей уже достаточно длительной практикой врачевания подвигнут к неукоснительному выводу, что огромную роль в зарождении практически любой болезни играют сдвиги в психической, духовной, умственной, эмоциональной сфере, то и пытался определить, где же скрывалась та внешне невидимая расщелина в как будто бы целостном, как будто несокрушимом состоянии человека, по которой откуда-то из бездн естества и поднялась, подобно родоновыми газам, ядовитая разрушающая здоровье субстанция.



И должен сказать, что, постепенно отсекая одну за другой возможные причины, постоянно сужая фокус напряженной аналитической мысли, я, наконец, пришел к совершенно определенному выводу: мышление этого человека какое-то время назад перестало адекватно, то есть соответственно истине, отображать действительность.

Мне могут возразить: так неужели же здоровыми являются только те люди, которые верно воспринимают действительность? И где же те критерии, которые являются безусловными? И кто же сможет утверждать о себе, что именно он является держателем абсолютной истины в последней инстанции?!..

Спокойно отвечаю: во-первых, неверная картина широко понимаемой действительности (а мой собеседник уже на протяжении десятков лет держал в мозгу панораму процессов, захватывающих нашу планету глобально), так вот, искаженная восприятием и аналитическим мышлением картина опасна именно для тех, кто по роду своей деятельности напрямую связан с результатами мыслительной работы. Смею предположить, что для тех, кто постоянно варится в узком практически неизменном материале профессиональной деятельности, среди одних и тех же устойчивых монотонных прав и обязанностей, подобная опасность фактически равна нулю. Так, например, если изо дня в день, из года в год, из десятилетия в десятилетия круг обязанностей, допустим, машинистки в издательстве был ограничен количеством и качеством перепечатываемых ею страниц, то катаклизмов с этой стороны ей ожидать не приходилось. И то можно предположить, что с отменой машинописи и переходом к компьютерному набору она, конечно же, могла испытать серьезнейшее расстройство, переходящее не просто в душевный дискомфорт, но и в срыв психического состояния, грозящий основам здоровья. Так что трудно в нынешнюю эпоху уберечься где бы то ни было от необходимости соответствовать ритмам времени. Что же касается банкиров и промышленников, особенно в условиях денежного обраще-



ния, подобного единой кровеносной системе для всех стран и континентов, но системе во многом иррациональной и социально провоцируемой разного рода «игроками» на сбои и разрушения, то для них консерватизм, застойность, отсутствие гибкости в представлениях о причинах и следствиях могут оказаться просто-таки губительными.

Во-вторых же, держателем критериев истины является лишь одна инстанция, и она непогрешима: это — практика, это из раза в раз подтверждающиеся, несмотря ни на какие теоретические построения, реальные факты.

И, возвращаясь к своему банкиру (повторяю: умному и остроумному человеку, склонному к закреплению своего жизненного опыта в виде афоризмов и аксиом), я с горечью стал осознавать, что сплошь да рядом истины, которые он держал за абсолютные и из которых исходил в своей повседневной практике, должны были его постоянно подводить. Но так как благодаря характеру твердому и в значительной степени консервативному он уже не в состоянии был корректировать, подправлять свои установки, то непрерывным потоком и в мелком, и в крупном жизнь должна была наносить ему непрерывные удары, омрачать его существование — даже тогда, когда он, что говорится, «в упор не замечал» этих разноречий с действительностью. Ну и что же, что не замечал? А то, что под-сознание-то все время подвергалось давлению противоречащих его конструкциям факторов. Что я имею в виду, например? Разгуливал ли он со мной по чудесному городу, возил ли меня на авто по его окрестностям, он постоянно акцентировал мое внимание на том очевидном для него факте, что все прекрасное обладает извилистыми закругленными линиями. И без всякого напряжения, без тени сомнений он это — одну из своих устойчивых мыслей, которой он гордился, — мне демонстрировал. Но вот я стал осторожно задавать ему вопросы: но можно ли не считать прекрасными вот эти остроконечные белоснежные вершины Альп?.. Но неужели же мы не любимся кристаллами, которые в своей первоизданной форме не



просто далеки от округлости, но, по сути своей, противоположны ей?.. Или разве не прекрасна вот та центральная остроконечная кирха, которая вся подобна как раз кристаллу горного хрусталя, а отнюдь не луковке?..

Я осторожно-осторожно задал ему вопрос: основательным ли в данном случае является его обобщение? И если посмотреть на этот пример, как на некую модель, нельзя ли подойти к выводу о том, что не все его мыслимые операции, сводящиеся к обобщению сущего, в действительности являются истинными? Он в ответ, к сожалению для меня, весьма загорячился, стремясь любым путем доказать недоказуемое, и для меня как для врача-диагноста стало достаточно очевидным, что упертость, простите за это вульгарное слово, то есть ожесточенное отстаивание не столько правильного положения, сколько своего собственного положения, есть, безусловно, один из серьезных источников дисгармонии духа, которая и могла привести к катастрофическим последствиям.

Мое убеждение окрепло, когда наши беседы коснулись проблем социальных. Так, например, для моего собеседника величайшей и абсолютной ценностью человека являлось и является право на собственность. И в связи с этой его аксиомой однозначно было определено, что капиталистический строй есть абсолютное благо, а социалистический — абсолютное зло. Когда я достаточно осторожно спрашивал его, почему же сплошь да рядом возникают ситуации, когда человек способен жертвовать не только своей собственностью, но и собственной жизнью во имя ценностей, которые, очевидно, для него более значимы, чем владение имуществом (я имел в виду не только спасение женщин и детей, прежде всего, во время кораблекрушения, но и примеры героизма — во имя и патриотических, и религиозных побуждений), он раздраженно нес какую-то несусветицу. Когда я задал ему вопрос о том, является ли варварская бомбардировка американской авиацией иракских нефтепромыслов акцией во имя свободы, и может ли он оспорить, что нет таких преступле-





ний, на которые капитал не пойдет, если только запахнет тысячей процентов прибылей, он раздраженно прекратил диспут на эту тему, сообщив, что марксистские бредни его не интересуют. Я спокойно возразил ему в том плане, что говорю не о теоретических постулатах, а исключительно лишь о фактах, и спросил, как относится он к тому безусловному факту, что все серьезные рыночные государства ввели в свою социальную практику неперенное планирование важнейших национальных программ, позаимствовав эту практику у Советского Союза. Как быть в подобном случае с утверждением, что социализм есть абсолютное зло, ибо посягает на введение в определенные рамки частной инициативы?..

И опять-таки ничего вразумительного я не услышал. А ведь речь здесь шла уже, что ни говори, о сфере его непосредственных профессиональных интересов, а это значило, что не было и быть не могло гармонии и спокойствия в его, на первый взгляд, столь благополучной профессиональной деятельности. Это означало, что арсенал его финансово-коммерческих действий был ограничен заведомо зауженными представлениями, которые, конечно же, работали (и несомненно приносили ему хорошие дивиденды) в условиях четкого разделения мира на черно-белую окраску, но когда после ряда существенных катаклизмов общественная ситуация значительно изменилась, его мировоззрение стало не только несовременным, но и в ряде случаев приносило ему несомненные проигрыши и, во всяком случае, отставание по сравнению с более продвинутыми в своем мышлении конкурентами.

Дальше — больше. Сейчас я выхожу на тему, которая имеет непосредственное отношение к подавляющему большинству читателей этой книги, хотя они никоим образом, конечно, не являются олигархами финансового мира. Подобно тому, как действительность до поры до времени укладывалась в черно-белую шкалу представлений о ней моего пациента, и истинность этой окраски подтверждалась для него немалыми дивидендами от его реальной дея-



тельности, точно так же, аналогично этой ситуации, весь окружающий его мир существовал только в качестве грубой материальной фактуры, которую можно было увидеть, пощупать, обнюхать, осязать, в крайнем случае, лизнуть языком. Все остальное было от лукавого. И вот в этих-то обстоятельствах вдруг появляется перед ним некий чудак в моем облике, который нагло утверждает, будто наряду с этим плотным миром, данным нам в непосредственных ощущениях, существует также и другой мир без запаха, вкуса и цвета, однако не менее реальный и могущественный, чем тот, в котором он жил и живет. Более того, этот чудак-целитель утверждает, что тонкие тела, окружающие человека, что тонкие энергии, которые невооруженным глазом нормальному человеку воспринять невозможно, являются на деле факторами жизни, может быть, более значимыми, чем те, которые он постоянно и повсеместно ощущает.

Мой оппонент не принимал никаких фактических доказательств в том случае, если они противоречили его устойчивым, выношенным представлениям, каким на самом деле является наш мир. Это выглядело примерно так: если факты не соответствуют моей теории, тем хуже для фактов... И сколько бы аргументов я ни приводил моему оппоненту, он утверждал, что это всего лишь десять фактов, а нужно чтобы их было не менее тысячи. На это я возражал, во-первых, что те факты, которые я приводил, принадлежат к разным качественным рядам, а во-вторых, если я приведу вам тысячу фактов, вы потребуете десять тысяч, ибо категорически против того, чтобы представить себе мир неизмеримо более богатым и многосложным, чем тот, который вы привыкли воспринимать. «Мой дорогой, — сказал я ему решительно, но с горечью, — каноны вашего сознания подобны дымоходу, снизу доверху забитому обломками кирпича и плотными пластами залежалой сажи. В подобном дымоходе нет и не может быть никакой тяги, способной разжечь активное, жадное пламя мысли, познающей мир. Врачи снова и снова могут вас



резать и дальше, отрезать одну за другой части организма, вышедшие из строя. Вас можно без конца пичкать новыми и новейшими лекарствами. Вас можно облучать и накачивать ядохимикатами. Но это ни в коей мере не остановит развития болезни, ибо источник ее — в постоянных, хоть и не всегда осознаваемых, травмах, получаемых неверно настроенным познающим аппаратом. Потому и получаемых постоянно, что ваше мышление — плоскостное, консервативное, отсталое — не соответствует реальному состоянию мира. Буду говорить однозначно: не разобрав завалов, не прочистив дымохода сами, мы решающего перелома не добьемся!».

Да, конечно, это было непривычно для него, это было не только парадоксально, но и жестоко, но это было правдиво и потому необходимо.

Я покривил бы против действительности, если бы утверждал, что он сразу меня понял и принял. Мои аргументы, напротив, сначала вызвали у него ярость неприятия. Нет сомнений, что в какой-то момент он даже пожалел о том, что пригласил меня к себе. Но ведь человек-то он был умный и неординарный, и когда утихла первая — причем вполне естественная для людей подобного типа — реакция, элементарный прагматизм побудил его искать спасения жизни также и на этом пути. Он принял мои условия воздействия на его физическую субстанцию (с помощью средств и официальной, и традиционной медицины), но заодно признал — нехотя и не показывая полного согласия со мной, а как бы делая мне одолжение, — что готов двинуться также и тем путем, который предполагает большую гибкость мышления, чем та, которая характеризовала его в XX веке. «Но все красивое, однако, тем не менее, округло!» — все же упрямо заявил он. Я не стал спорить, важно было, что движение началось — движение в сторону одоления болезни, начиная с одоления косного, консервативного мышления.

Ради именно вот этого процесса, скажем так, приведения в порядок *всех* каналов, *всех* приемо-передаточных



устройств в организме, вынужденно начавшегося в условиях опасных для жизни, экстремальных, именно *ради процесса расширения сознания*, процесса, необходимого всем нам (даже еще как будто бы и не больным или не очень больным) — я и затеял частный, на первый взгляд, разговор о вроде бы далеко не типической ситуации поездки некоего целителя в некую страну к некоему достаточно незаурядному деятелю финансовой империи. Пользуюсь случаем, чтобы обратить внимание читателей на то, что слово *целитель* имеет общий корень со словом *целостность*, и это далеко не случайно: исцелить человека — значит наладить его как *целостную систему*, а не «отремонтировать» некое, якобы отдельное, повреждение в его организме. Нет, я попрошу раз и навсегда запомнить каждого из своих читателей и вырубить подобно литерам в граните важнейшую для всей нашей будущей здоровой жизни мысль, что *человек есть целостная система* и, следовательно, от того, как протекают процессы в его сознании и подсознании, от того, адекватны ли они реальной действительности, не искажают ли они, не упрощают ли, не извращают ли картину окружающего мира, зависит, как это ни парадоксально, общее состояние нашего здоровья.

Так к чему именно здесь, в этой книге, обращенной к требованиям уже не только следующего века, но и грядущего тысячелетия, понадобилось это рассуждение?

Теперь прошу особого внимания!

Книга эта будет построена на следовании определенным, очень важным объективным константам, на которых зиждется наше здоровье. На которые оно опиралось, опирается и будет опираться. В отличие от некоторых систем, следование которым предполагает напряженное внимание к своему здоровью и ежедневно по 26 часов занятий, связанных с оздоровлением, мы постараемся выявить и практически использовать некоторые действительно опорные моменты своего здоровья. На шкалу самолета, на шкалу автомобиля, на шкалу управления парходом или



атомной подлодкой выводится лишь несколько наиболее важных показателей, отражающих состояние устройства в целом. Точно так же и мы будем опираться лишь на самое главное. Повторяю: на то главное, что было основным для человека от века и пребудет таковым всегда.

И тем не менее, в Дневник здоровья мы обязаны ввести и такую совершенно обязательную константу, следование которой практически не определяло состояния здоровья в предшествовавшие века, но без которой сейчас никуда (в чем на собственном опыте и убедился господин финансист из славной альпийской республики). Эта константа — резко выдвинувшаяся вперед по сравнению с прошлыми веками *духовная составляющая нашей жизни*. Можно определить ее и иначе: как *псиэнергию*, о возрастании роли которой в грядущем пророчески писали еще в 30-е годы XX века Николай и Елена Рерихи. Можно определить эту константу и как необходимость постоянного, все более бытового потребления так называемых тонких энергий. Можно обозначить эту константу также и как заметную активизацию энергоинформационного обмена, который становится все более действенным участником и соучастником большинства процессов нашей личной, приватной жизни.

Снова и снова: ни в коей мере не уходя от извечных констант биологического плана, таких как основы правильного питания, дыхания, движения, семейной жизни и т. д., мы лишь добавляем к ним и *основы биоэнергетические*. Без следования этим новациям развивающегося мира, выпадая из эволюции человеческого сообщества, мы не только не сможем считаться современными людьми, но не сможем сохранить и приумножить свое здоровье. Да откуда же они взялись, эти новации? Давайте разберемся...

### **Грядущая эра новых технологий**

Все мы спокойно или беспокойно, но совершаем естественный и привычный для нас и для всех наших предков полет на космическом теле в безмерных просторах Все-



ленной. Наша Земля, благословенная планета, вращаясь вокруг Солнца, перемещается вместе с ним из одного градуса Галактики, из одного сектора вечного и безмерного звездного неба в другой. А нам-то что до этого? Летим себе и летим... Да вот, оказывается, что дело нам до этого, тем не менее, однако, есть и весьма немалое: при перемещении из сектора, где господствуют одни созвездия, в сектор, где доминировать начинают другие. Здесь нет подобия перемещению, скажем, на теплоходе из Евпатории в Ялту, здесь начинают проявлять себя особенности, *несравнимо более существенные* даже, чем перемещение из степной в горную зону полуострова, вокруг которого мы путешествуем. Переход из одного великого астрономического знака, в данном случае, созвездия Рыб, под власть созвездия Водолея означает, что начинается новая полоса в жизни человечества. Завершается немалый период размером в 2600 лет и начинается новая, грандиозная по масштабам времени и изменениям на Земле, космическая эпоха в жизни планеты. Разумеется, было бы смешно говорить, что все изменения начались тотчас, механически с 2003 года, как только наша Земля пересекла некий незримый абстрактно существующий градус космической позиции. Изменения эти исподволь уже совершаются на протяжении, по крайней мере, полутора-двух столетий, мы переходим в эпоху Водолея постепенно и, перейдя в нее, перетащим из предшествующей эпохи также достаточно серьезный инертный груз всех своих человеческих обычаев, мнений и пристрастий. И, тем не менее, воздействие громадного Космоса, по сравнению с которым назвать нашу Землю песчинкой будет невероятным преувеличением, воздействие сил Мироздания и в XXI веке, и на протяжении всего третьего тысячелетия и далее будет сказываться все отчетливей и отчетливей. Почему? Зайду издалека. Ни у кого не вызывает, к примеру, никаких сомнений роль Луны в нашей земной жизни: вослед за ее перемещением вокруг нашей планеты движется приливная волна высотой до шести метров!.. Да ведь и кровь наша —



тоже жидкость, вот тебе и объяснение многих психологических состояний (особенно у женщин) в период полнолуния.

Теперь совершим стремительный логический переход: да неужели же небесные тела, в миллиарды раз большие, чем Луна, не оказывают своего специфического влияния на наше психосоматическое устройство? Да неужели же крутая смена собрания одних созвездий на собрание других созвездий не воздействует на него специфически, по-своему?.. Резонное возражение: но ведь созвездия эти в миллиарды же раз дальше от Земли, чем Луна-Селена!.. Так ведь и никто и не утверждает, что сила их непосредственного воздействия такова же: речь идет о *непрестанном воздействии на человека, качественно ином, чем прежде*. И уж если капля камень точит, то контактное и постоянное воздействие, качественно иное, чем прежде, исподволь накапливается и материализуется. Прежде всего, спектр излучения ощутимо меняет человеческие свойства. *В какую же сторону?* Не стану сейчас развивать тему в значительной степени оккультную, касающуюся закрытых знаний о природе космического воздействия в связи с переходом из одного знака зодиака в другой, из-под одного гигантского созвездия под другое — не стану потому, что мне совершенно не нужно задевать людей, которые в это не верят или, во всяком случае, сомневаются в подобных космических воздействиях на природу человека. Я пойду другим путем, *очевидным для* всех верующих и неверующих в то, о чем сейчас шла речь, и попрошу перед очевидностью не опускать решетку недоверия, формулируемую бессмертной фразой «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».

За повседневной суетой, бытовыми заботами, политическими страстями мы, люди, похоже, выпускаем из внимания крупнейший качественный этап в истории человечества, настолько крупный, что от Адама таких этапов было всего два, и именно сейчас мы вступаем в третий.



О чем речь? О *качественном* возрастании возможностей человека.

Начало первого этапа ознаменовалось резким увеличением *механической* силы человека, ростом его возможностей; в связи с этим он взял палку в руки и смог сбить с ветвей высоко растущее яблоко. Затем человек придумал много приспособлений для увеличения своей физической мощи, благодаря чему резко увеличился круг его возможностей: тут была и паровая машина в двадцать лошадиных сил, и ракета в двадцать миллионов лошадиных сил. Но все эти приспособления служили росту именно его физического потенциала: какая, в сущности, разница — сбить ли палкой яблоко над головой либо сшибить ракетой небо-скреб по ту сторону планеты?

Этот этап длился (и продолжается сейчас) столько веков, тысяч и миллионов лет, сколько лет насчитывает история нашей популяции. Вся технология, все производство, вся господствующая мораль зиждились на вожделении технической мощи, на стремлении обрести прежде всего ее — в прямом или косвенном виде.

Эволюция человечества резко ускорила свой ход: середина XX века была четко ознаменована началом следующего, второго, качественно нового этапа возрастания могущества человека — миллионкратным увеличением его *интеллектуальной* силы посредством появления быстродействующих электронно-вычислительных машин. Сейчас, когда их быстродействие достигает миллиарда операций в секунду, человек может ставить перед ЭВМ задачи и получать в считанные минуты такие решения, на которые прежде уходили бы десятки лет. Он может создать столь обширный банк информационных данных и (с помощью ЭВМ же) подготовить такие оригинальные программы их анализа и реализации извлеченных выводов, что раньше это являлось прерогативой лишь избранных, осиянных свыше — нынче же становится достоянием практически каждого образованного человека. Вся современная технология, все современное производство ориентированы





сейчас не столько на увеличение мощи в лошадиных силах, сколько на интеллектуальную оптимизацию любого из процессов, на поиск принципиально новых, парадоксальных, либо совершенно невозможных для недавнего прошлого решений. (Разумеется, я говорю об идеале, о тенденции, а не о дремучей готовности забивать электронным микроскопом гвозди и стремиться, как при Гостомысле, к торговле прежде всего пенькой и дегтем либо нефтью и газом.)

История ускорила свое движение еще круче, и вот всего лишь какие-то десятилетия спустя мы стоим уже у истоков нового, третьего, этапа качественного возрастания потенциала человека. Этот этап несет с собой сказочные возможности принципиально иной технологии, иную, чем прежде, общественную и частную жизнь: третий, качественно новый, этап роста возможностей человека связан с созданием устройств, способных аккумулировать или многократно увеличивать *духовные* воздействия.

Мои постоянные читатели знают, что голословно я не выступаю, но опираюсь лишь на то, что испытал лично. Дело в том, что в 80-е годы XX века сначала один, а затем и с группой соратников, я работал над программой аккумуляции живой энергии в различного рода устройствах. Наше внимание было сосредоточено на благотворных изменениях, обращенных, прежде всего, к здоровью человека. Здесь не место раскрывать подробности, замечу лишь, что в этой сфере для воздействий практически нет категории пространства, и в этом — одно из существенных отличий технологии третьего этапа от прежних технологий. Например: убрать камни из почки человека или помочь ему другим образом можно и тогда, когда он находится, скажем, за сотни километров. Это не фантастика, это засвидетельствовано врачебными документами.

И вот оказалось, что эффективная технология, направленная на создание устройств, обращенных к укреплению здоровья и улучшению самочувствия человека, несет с собой и ряд побочных воздействий. Воистину неожидан-



ным явилось исчезновение стаи хищных наглых крыс из ветхого старого домика в другом городе после того, как адресат был «обработан» из Санкт-Петербурга на оздоравливающее воздействие его почек. До этого крыс извести хозяйка не могла буквально ничем: над ядами они смеялись, жесь прогрызали и в отместку ночью гоняли старую женщину с дивана на кровать. И вот этому ужасу разом пришел конец. Худо ли?

Неожиданным для меня явился и эффект значительной активизации творческих возможностей; во всяком случае, заряженный «аккумулятор» позволил с абсолютно ясной головой работать гораздо больше и позже, чем обычно (он был прикреплен марлевой повязкой на лбу). Работу пришлось прекратить только потому, что полностью смещался режим дня, да и рука с авторучкой весьма уставала.

Не буду развивать здесь тему заметного повышения сексуальных возможностей у тех, кто «подпитывал» соответствующие зоны организма, не стану трактовать и другие любопытные последствия, которые вначале мы и не предполагали увидеть, хотя общие объяснения этому феномену имеются: коль скоро организм получает животворную энергию с лихвой, столь скоро он находит возможности распорядиться ей целесообразно и по-хозяйски.

Эра био- (или пси-) энергии созревала исподволь, в недрах предшествующих пластов времени. Способности колдунов, магов, ведунов, волхвов, знахарей, шаманов, целителей и т. д., и т. п. известны людям давным-давно, и, Боже ж ты мой, сколько тысяч и тысяч из них, поименованных ведьмами или еретиками, заплатились за это: святейшей инквизицией они были сожжены на кострах или утоплены. Талисманы, заговоренные вещи, целительные еловые палочки или особо подготовленный воск — все это предметы из волшебного запаса колдунов, в том числе и русских, в том числе и тысячелетней древности. Сейчас, однако, в наши дни и годы — в значительной степени под воздействием космической эволюции —



совершилась и продолжает осуществляться стремительная концентрация разрозненных то тут, то там тлеющих огоньков в огненные протуберанцы, бросающие новый яркий свет на все окружающее. Отовсюду поступают сведения о все новых и новых способах энергоинформационных воздействий, и что особенно важно, посредством разного рода приборов и устройств. Идея, витавшая в воздухе, как всегда это бывает, реализуется практически почти повсеместно, когда приходит для этого срок. Как сказать, кто тут первооткрыватель? Кто, к примеру, первым из людей когда-то взял в руки камень, чтобы расколоть им орех?..

К сожалению, когда люди взяли камень в руки, оказалось, что им можно разбить не только орех, но и лоб соперника. Умение расколоть атомное ядро, увы, проявило себя, прежде всего, содомской гибелью Хиросимы и Нагасаки, и быстрое действие электроники также сплошь да рядом осуществляет себя в хищном мозгу ракеты, самостоятельно отыскивающей цель для уничтожения. То же самое может произойти (и уже, к сожалению, осуществляется) в технологии третьей ступени. Вот почему в нашей группе биоэнергетов, работающих над созданием и «снаряжением» аккумуляторов и разного рода исцеляющих устройств, приоритет был отдан, прежде всего, безупречной нравственности закладываемых программ. (Не стану сейчас вести теоретической дискуссии на тему терминологическую: вполне вероятно, что термин *информационное воздействие* может быть и более правомочен, чем воздействие биоэнергетическое или воздействие энергоинформационное, — для меня важно в данном случае подчеркнуть отличие нового качественного этапа технологии от технологий прежних периодов).

Спрашивается: ну а какое же отношение имеет эра третьей технологии к жизни рядовых людей, к бытию и быту нормальных членов профсоюза? А такое, что все те свойства, которые проявляются сейчас и проявлялись раньше у отдельных особей, суть качества, которые лишь



дремлют до поры до времени в структуре каждого из нас. То, что на первый взгляд сейчас кажется аномалией, в действительности является нормой. Более того, когда-то эти свойства были распространенными, повседневными. Но, не будучи сейчас постоянно востребуемыми, они в известной степени атрофировались. И именно их слабость, на мой взгляд, является для человеческой природы аномалией.

Буду конкретен: если какой-либо древний человек, выходя из-за укрытия, не способен был ощутить, что за вон тем камнем скрывается саблезубый, то на этом его биография и завершалась. Естественно, детей подобный незадачливый охотник после себя не оставлял, а эстафету в будущее несли дети мужчин, более чувствительных к сигналам извне. Таким образом, из поколения в поколение палитра качеств, способствующих сохранению самой жизни, становилась все богаче в целом и тоньше в оттенках.

Но вот за тем самым камнем принялась, метафорически выражаясь, постоянно пастись корова, и жизнь скотовода уже перестала зависеть непосредственно от его сверхчуткой способности точно определить местоположение нужной скотины...

Мы знаем: функция рождает орган, орган рождает функцию. И наоборот — в связи с развивающейся цивилизацией увяли и соответствующие органы, и соответствующие функции. Самое любопытное заключается в том, что практически в каждом из нас сидят, ждут своего часа, как непроклюнувшиеся зернышки, зародыши подобной способности!..

Никогда не забуду, как на одном из уроков по биоэнергетике совсем еще необученные новички получили задание: руками на расстоянии изучить биополевые характеристики своих коллег. У каждого человека совершенно своя, сугубо индивидуальная аура, и трудность заключалась лишь в том, чтобы ее определить и выразить, так как



мы лишены словесных символов для обозначения этой непривычной для нас сферы бытия.

Затем каждому по очереди завязывали глаза и в произвольном порядке проводили перед ним коллег. Узнаваемость по полевой оболочке достигла 80%! Вот вам и аномалия...

Диапазон не востребованных нами свойств беспределен! Всего один из тысяч и тысяч пример: задумывались ли вы, господа родители, как это так получается, что ваши маленькие дети могут в компании со сверстниками гонять и играть в свои игры с утра до вечера на какой-нибудь дачной улице, а поесть и поспать их не загонишь, потому что не хотят они есть и силы в них с каждым часом только клубятся и приумножаются? А дело в том, что своим здоровым инстинктом, посредством стихийно найденных движений и приемов, они подключаются к внешним источникам энергии, которые гораздо чище и мощнее, чем те синтетические сосиски, которыми вы пытаетесь их заманить в уже привычное для нас полумертвое болото.

Какие воистину чудесные свойства у наших детей легко, без намека на затруднения, открывались, когда они принимали участие в специальных занятиях для взрослых!.. Ведь для них все вновь познаваемое равноценно: что кровавый экран телевизора, что заземленность родителей, что открытия на специальных занятиях.

Если человек воспитывается всем окружающим миром в том духе, что мера его личной ценности — в количестве вещей, которые у него есть: ананасов, которые он съедает, долларов, которые он обрел любимыми путями, власти над другими людьми, которой он пользуется, — то бедный наш шарик и жалкая судьба его обитателей!.. Если же мы переходим к тому пониманию, что наиболее ценны для нас *наши внутренние возможности*, раскрывать которые подталкивает нас мировая эволюция, что предела для их развития нет, что самая высокая форма власти — это власть над своими собственными удивительными способностями, вот тогда у нас появится шанс избежать глобаль-



ной экологической катастрофы. Вот тогда человек действительно станет мерой всех вещей, а не вещи — мерой человека. И значит, способности сверхтонко чувствовать, сверхмогущественно за счет собственных сил действовать, преодолевать категории пространства и времени — все это не аномалия. Это норма для того человечества, которое благодарно и критически способно опереться на весь без исключения предшествующий опыт — ради настоятельно воздействующих на него сил настоящего и будущего.

**Правда ли это? Действительно ли необходимо вводить в занятия здоровьем не только биологические, но и биоэнергетические доминанты?**

В ту далекую, уже доисторическую пору, когда увидела свет книга «Три кита здоровья», уровень общественного развития был такой, что говорить о биоэнергетике во всей полноте ее значения и ее возможностей — означало тогда подорвать доверие к автору и скомпрометировать важные положения, которые нисколько не утратили своего значения сейчас и, полагаю, никогда одного не утратят. Но и обойтись без этой темы тоже было невозможно. Поэтому в заключительном разделе книги в качестве весьма многозначительного элемента возможностей духовной энергии был напечатан небольшой, но концентрированный отрывок, посвященный материализации наших желаний относительно укрепления нашего же здоровья. Вполне вероятно, что лишь какая-то одна десяти тысячная часть читателей не пропустила этот момент мимо своих глаз и ушей, мимо своего восприятия. Но годы шли, и новая парадигма исподволь расширяла свои границы, и я думаю, что сейчас уже в сто раз больше людей готовы к тому, чтобы хотя бы задуматься над новыми сведениями. Да, конечно, одна сотая от общего числа читателей — это отнюдь еще не превалирующее большинство,



мягко выражаясь, но это уже и путь думающей части населения к новому знанию.

Ни в коей мере не будучи утопистом, считаю, что неверие в существование инстанций, которые нельзя увидеть простым глазом и невозможно пощупать, отличает не одного лишь упоминавшегося финансового олигарха: полагаю, что подобное недоверие есть отличительная черта многих и многих работников атомных электростанций, тружеников пера, а также операторов паровых молотов. Но мне-то хочется, чтобы, несмотря на свое отношение к этим субстанциям, все без исключения люди были бы здоровы по максимуму, и поэтому специально для них — для недоверчивых — я публикую здесь свое выступление на весьма представительном международном конгрессе «Реальность тонкого мира», принятое с одобрением в очень квалифицированной аудитории.

Коротко об одном нюансе этого выступления: дело в том, что подавляющее большинство ученых, чьи сообщения были там прослушаны, опиралось в своих доказательствах на приборные свидетельства, на фиксацию материй, о которых шла речь, с помощью дорогостоящей научной аппаратуры. Я пошел иным путем и представил свидетельства, которые можно было воочию, зримо разглядеть, не пользуясь никакой сверхсложной аппаратурой. Выступление мое называлось «*Регистрация воздействий оператора на живые и неживые объекты*» и посвящено было, как вы увидите из нижеследующего текста, тому, чтобы сделать явным, трансформировать в наглядный вид то, что скрыто от очей. Я привожу здесь эти несколько страниц исключительно с той целью, чтобы мы хотя бы задумались о существовании наряду с общеизвестными доминантами еще и таких, которые надо также взять на вооружение. Итак, прошу вчитаться без предвзятости.

Уважаемые коллеги!

В истолковании той общей темы «Реальность тонкого мира», которая собрала нас здесь, я позволю себе сделать смысловой акцент на первом слове — *реальность*. Более



того, смысл моего выступления будет заключен даже не в тех или иных доказательствах несомненного существования феномена, но в приведении доказательств *бытовых*, очевидных, получаемых без помощи сложной аппаратуры, без технических устройств.

Разумеется, свидетельства реальности «тонкого» мира, доставляемые электронной или акустической аппаратурой, то есть своеобразный «перевод» с языка, неизвестного и непонятного большинству современных ученых, на язык, повседневный в их научном быту, дело важное и абсолютно необходимое для утверждения истины. Перечень достоверных материалов, опубликованных у нас и за рубежом, практически необозрим. С чувством большого удовлетворения я принимал участие (в качестве подопытного кролика) в приборных исследованиях, проводимых в лабораториях известных ученых — доктора технических наук Г. Н. Дульнева и доктора медицинских наук А. Н. Хлуновского. Эти исследования подтверждали наличие телепатии (дистанционного воздействия) на больных. Был также весьма удовлетворен выводами группы авторитетных ученых об усилении защитных свойств крови после контактных и дистанционных воздействий на нее мной и т. д., и т. п. Но, повторяю, в данном выступлении я акцентирую внимание на наглядной регистрации реальности «тонкого» мира с помощью самых что ни на есть *бытовых* способов и приемов.

Построю некоторую лесенку примеров для восхождения от простых к сложным случаям.

Достаточно достоверным доказательством некоей существенной жизненной силы, присущей человеку, является факт многомесячного сохранения свежести *воды* в незакупоренной бутылке емкостью 0,7 л. Вода в нее была налита из водопроводного крана и обработана двумя руками и взглядом, после чего содержимое было измерено обычной биолокационной рамкой (сигнал был очень высок) и бутылка была поставлена за стенку письменного стола, рядом с батареей центрального отопления. Раз в месяц или





два она извлекалась, замерялась рамкой (заряд оставался неизменным), а вода «дегустировалась», являя абсолютную сохранность изначального вкуса. В конце концов, при какой-то праздничной уборке через год или более того бутылка с водой, которая так и не начала протухать, исчезла.

Примерно тогда же в лаборатории доктора химических наук К. А. Макарова в Первом медицинском институте мне было предложено воздействовать на воду правой рукой (рН-метр зарегистрировал увеличение в щелочную сторону на 1,5 единицы), а затем — на другую мензурку левой рукой (показатель изменился на 0,5 в кислотную сторону).

Эти простейшие опыты могут объяснить в какой-то степени воздействие рук и взгляда биоэнергетика как непосредственно на больного с целью улучшения его здоровья, так и во время приема энергетической воды. Кстати говоря, симптомы исцеления вполне очевидны и без применения сложной специальной аппаратуры: у пациентов уходят боли и они возвращаются к нормальной повседневной жизни.

После воды поведу речь о *дереве*, точнее, об изделиях из дерева, а еще точнее, о кружочках, которые после их энергетизации мы с моими помощниками назвали «оберегами» (от древнерусского глагола «оберегать»). Надо сказать, что они проходили и приборные обследования. В частности, биохимическими способами (руководитель группы доктор медицинских наук Л. В. Пастушенков) было подтверждено их благотворное влияние на усиление защитных свойств крови, улучшение всех видов обменных процессов в организме человека и даже излечение хронических заболеваний.

Доктор биологических наук С. В. Сперанский (Новосибирск) в безупречно академической манере провел исследование воздействия «оберегов» на увеличение выживаемости онкозараженных белых мышей по сравнению с контрольной группой. Что же касается бытовых способов проверки активности «оберегов», то они были элементар-



но просты и доступны каждому: берутся два блюдечка с водой для прорастания семян (гороха, пшеницы, редиски и т. д.), лишь бы семена были свежими. Под одно из блюдечек укладывается «обережек», второе является контрольным. Разница в скорости прорастания между семенами в блюдечке над «обережком» и контрольным столь очевидна и убедительна, что никаких других способов для утверждения позитивного результата не требуется. Кстати говоря, сам собой напрашивается практический вывод об изготовлении особых коробов или даже деревянных помещений, которые, будучи предварительно энергетизированы, способны заметно улучшить предпосевное состояние любого посадочного материала (и, следовательно, увеличить урожайность).

Подобным образом можно проверить «обереги», изготовленные из кости, воска, органической пластмассы и т. д.

После воды и дерева поднимаемся на следующую по сложности ступеньку: речь пойдет о *земле*. И не только как о почве, гумусе, многообразном биотическом содружестве, но и как о месте расположения на ней разного рода строений. Тысячи и тысячи свидетельств получены о губительных воздействиях био- и геопатогенных зон на все живое. Не вдаваясь сколько-нибудь подробно в эту огромную тему, напомним лишь, что, по авторитетным данным, до 2/3 онкологических заболеваний возникает у людей, постоянно проживающих или работающих в зданиях, расположенных в био- и геопатогенных зонах. По данным московских биолокаторов, это число еще больше и составляет 3/4. Лелею надежду, что когда-нибудь глупое невежество архитектурных ведомств будет все же преодолено и при проектировании зданий обязательно станет учитываться «ГОСТ» на отсутствие аномалий.

Что же, однако, делать, когда миллионы квартир уже выстроены на подобных неблагоприятных территориях? Самый распространенный совет — перестановка кроватей или рабочих столов из наиболее опасных на более спокойные места. Не возражая, разумеется, против этой



рекомендации, хочу сообщить, что существует и значительно более радикальный способ полной трансформации биогеопатогенной зоны в область, подобную райским кушам, то есть в зону положительной силы.

В 1989 году в качестве члена Союза биолокаторов России я послал в его президиум свой отчет о подобного рода деятельности, подкрепив его актами, подписанными весьма уважаемыми биоэнергетами и заверенными администраторами высокого ранга. Мне, что вполне закономерно, поверили не до конца. Для того чтобы разобраться на месте, в Питер явились столь высокие авторитеты, как патриарх биолокации в нашей стране, президент Союза биолокаторов Н. Н. Сочеванов и выдающийся биолокатор, вице-президент Союза Е. К. Мельников. Им было предложено на собственный вкус выбрать наиболее неблагоприятное, гиблое место в здании на Литейном проспекте, 34, где я тогда работал в издательстве, после чего мне была предоставлена возможность применить методику названной трансформации.

После этой процедуры, совершенной 9 июля 1990 года в 14 часов, оба корифея независимо друг от друга провели свою экспертизу и достоверно убедились в успехе проведенной операции, что и было зафиксировано в соответствующем подписанном ими акте. Не мое дело сейчас рассуждать, почему этот засвидетельствованный ими и опубликованный в прессе факт не получил никакого развития и был обойден молчанием. Я говорю здесь о другом — об очевидных доказательствах подобной переполаризации. То, что люди совсем по-другому начинают чувствовать себя в таких помещениях, для строгих оппонентов, очевидно, доказательством служить не может: а вдруг это сугубо психогенное воздействие?

Но мы пошли другим путем. Так, например, в цехе № 57 ЛОМО, где ситуация была столь плохой, что букет цветов, принесенный в это помещение утром, к обеду превращался в гербарий, а уж о самочувствии людей и говорить не приходилось, мы предложили хозяевам протоколиро-



вать всхожесть семян в блюдечках, расставленных в цехе достаточно часто (по 21 на каждом из 4 этажей). Процент был зафиксирован ничтожный: от 0 до 15–20% в лучшем случае. После этого была проведена работа по трансформации зоны, и хозяевам было предложено вновь провести проверку тех же семян на всхожесть в тех же местах, что и прежде. Во втором протоколе появились числа от 40 до 90%. Все это весьма наглядно и абсолютно убедительно доказывает, что работа по ликвидации геопатогенных излучений на территории четырехэтажного цеха с основанием 1200 м<sup>2</sup> прошла вполне успешно.

Надолго ли сохраняется эта переполаризация? Пока ответить на этот вопрос трудно, но мои замеры подтверждают, что спустя три года обработанные таким образом квартиры, залы, здания, площади «ведут» себя вполне благопристойно.

Продолжим восхождение по лестнице от неодушевленных к одушевленным объектам. Одним из нагляднейших экспериментов было энергоинформационное дистанционное воздействие (из Дома творчества писателей в поселке Комарове в Химико-фармацевтической институт на улице Профессора Попова в Санкт-Петербурге) на *растительную массу раувольфии змеиной* (испытываемое растение). Кандидат биологических наук Л. А. Николаева сообщила этаж и номер комнаты, в которой находится опытная банка, но не указала, где хранится точно такая же и в точно таких же условиях контрольная банка.

Воздействие «по адресу» совершалось на протяжении пяти вечеров. Результаты замера: в первой серии опытов превышение экспериментальной массы составило 25% (по сравнению с той, что стояла на контроле); во второй серии опытов, проведенной, чтобы исключить случайность, превышение массы достигло 40%.

Перейдем к другому объекту. Энергетизация *старой яблони-антоновки* позволила получить урожай около 4 тысяч яблок; на этом дереве плодов было едва ли не больше, чем листьев (дерево сфотографировано). Плоды пришлось



собирать и после снегопада. На таком же точно контрольном дереве, расположенном через дорожку на расстоянии 10 метров, собрали всего около 30 яблок.

Тогда же часть посевного *картофеля* энергетизировали, другую часть для контроля сажали как обычно. Сорт был один и тот же в обоих случаях, земля одинаковая (давняя пустошь). При уборке каждый куст обработанного картофеля принес до ведра крупных, величиной с кулак, картофеля прекрасного вкуса (подрытые кусты также сфотографированы), на контрольном участке урожай с каждого куста оказался примерно в пять раз ниже. Любопытно, что в энергетизированное поле попали и сорняки. Один из них я сфотографировал: человек стоит под величественной лебедой, как под деревцем.

Напоминаю, что мы показываем способы *обыденного* обнаружения реальности «тонкого» мира. Думается, более элементарной и достоверной проверки, чем увеличение массы, трудно найти. В этой связи, переходя к *человеку*, я не стану разворачивать тему биоэнергетического целительства, чтобы не вступать в возможные споры о том, почему именно ишемический больной выздоровел или почему у человека исчезла опухоль, а обращаюсь опять-таки «к палате мер и весов». Существует возможность так наладить определенные психобиологические механизмы, что при движении — с включением этих механизмов — масса человека будет расти. Когда я, находясь в Доме творчества писателей в Комарове, совершал лыжные пробежки, то тридцатикилометровая гонка приносила в среднем за два часа прибавку веса около 2 килограммов, что аккуратно фиксировали мои коллеги.

Весьма приятно было узнать, что опыт оказался повторяем: перед тем, как пробежать с Ю. М. Пуловым кросс в 55 километров, я тренировал его в умении дышать особым образом. Перед пробегом мы его взвесили, и после более чем четырехчасового, весьма нелегкого кросса по лесам, холмам и долам в районе реки Оредеж, сопровож-



даемого достаточным потовыделением, взвешивание показало, что Юрий Михайлович... прибавил 1 килограмм.

Конечно, это гораздо меньше, чем достижения потомственных мастеров ушу, способных в доли секунды увеличить свой вес двадцатикратно, оставляя следы в каменной почве, фиксируемые киноаппаратом, но главное для меня — подчеркнуть простоту и доступность обыденных измерений в ситуациях необыденных.

Завершу свое изложение рассказом о случае *более чем неординарном*. Дело в том, что моя кошка Мурка весьма нехотая для нас глубокой осенью завела «дачный роман». Когда бока ее заметно округлились, я обратился к ней с информационно-нравственным воздействием на тему, насколько неудачное время она выбрала для умножения численности своего рода, ибо скоро предстояло переезжать в тесную городскую квартиру. Воздействие оказалось весьма эффективным: достаточно быстро ее набухшие сосочки пришли в норму, и живот из округлого состояния вернулся к исходному. Короче говоря, *беременность весьма наглядно исчезла*, как бы рассосалась. Это происходило на глазах у тех, кто регулярно посещал нас на даче. Никаких приборов, разумеется, для наблюдения этой метаморфозы не требовалось...

Какой же вывод следует из всего вышеизложенного? Не стану тратить времени на очевидное, на то, что самые различные виды реальности «тонкого» мира способны находить свое проявление и в качестве легко наблюдаемых свойств мира плотного, грубого, легко регистрируемого нашими органами чувств, а не только сложными устройствами и приборами.

Нет, приведенные выше примеры, думается, выводят нас на качественно иной уровень логики. Основным следствием из сказанного должна явиться мысль *о первенствующей роли этического, нравственного момента при нашем вторжении в «тонкий» мир*.

...Дорогие читатели! От всей души прошу вас пожаловать на безбрежные просторы распахнувшегося перед



нами Третьего тысячелетия, будучи морально подготовленными к тем замечательным дарам, которыми готова нас наградить Эпоха Новых Технологий!..

Сюжет повествования будет предельно прост и прямолинеен: наши действия с утра, от пробуждения, до вечера — вплоть до отхода ко сну, чтобы каждый наш день стал Днем Здоровья...

## ЗАКОНЧИЛАСЬ НОЧЬ И НАЧАЛОСЬ УТРО

*Как настроить свой организм и свой разум  
на оптимальную жизнедеятельность*

### **«А поутру они проснулись...»**

...И вот мы проснулись. Спрашивается: с чего же начать? И сразу следует уточнение: начинать день нужно чуть-чуть раньше, чем мы проснулись окончательно. Начало начал уходит в фазу *просоночного* состояния, когда мы находимся еще в зыбком промежутке между сном и бодрствованием. Эта просоночная фаза исключительно важна для определения эмоциональной перспективы *всего* дня — от рассвета до заката. В тот период, когда все мышцы еще абсолютно расслаблены и не посылают никаких сигналов в мозг, то есть никоим образом не напрягают его, когда наша интеллектуальная сознательная деятельность еще не забурилась могучим гейзером и наше подсознание еще открыто для воздействий и почти столь же беззащитно, как во время сна, — мы должны именно в это время, в этот краткий миг заложить в подсознание определяющий тезис своего поведения на весь грядущий, только открывшийся день. Через считанные секунды будет уже поздно — подсознание будет наглухо перекрыто сознанием, подобно тому, как крышка люка замыкает шахту с космической ракетой.

Так вот, пока еще не заклинилась намертво эта многотонная стальная крышка, мы должны ввести в шахту для дальнейшего запуска стратегическую ракету этого дня с установкой, например: «нарастающая бодрость», «подчеркнутая благожелательность к Петру Петровичу» (подчиненному, которого мы терпеть не можем, но который от нашего раздражения, в силу своей хрупкой конституции, вконец сломается, а этот старательный, хотя и нерасторопный работник между тем является единственным кор-





мильцем многочисленного семейства), «обязательно выделить время для покупки цветов жене», «именно сегодня начать решительный штурм зловредного пристрастия к алкоголю» и т. д., и т. п. Речь не о *детальном часовом планировании дня*, а совсем о другом — о его эмоциональной окраске или о создании неких акцентов, которые определяют эту окраску и наше настроение на весь начинающийся день.

Но вот парадокс, но вот загадка: мы находимся в просоночном состоянии, когда сознание еще не включилось, но уже должны задать сознательно обусловленную программу, то есть включить то самое сознание, которое и задвинет намертво крышку люка над подсознанием. Где же выход? А выход в том, *что программу эту вы вырабатываете и словесно формулируете с вечера перед засыпанием* и уже засыпаете с ней, а утром достаточно крошечного волевого усилия, чтобы заранее подготовленная к установке на место дислоцирования стратегическая ракета точно встала на свое место и была бы безупречно готовой отправиться в путь после нажима стартовой кнопки. Таким образом, *утро начинается с вечера*.

Более того: успешное начало дня и, следовательно, действительно доброе утро *готовится в течение ночи*. Я имею в виду не такие очевидные истины, как необходимость спать в проветренном помещении, головой на восток или на север, на достаточно твердом ложе. Все это тривиальные истины. Я имею в виду нечто, в быту пока недостаточно, к сожалению, известное, а именно: необходимость выныривания из сна в бодрствование *в период окончания фазы поверхностного сна*. Если нам это удастся (а это должно стать повседневной нормой на всю оставшуюся жизнь), то и встанем мы легко, и весь день у нас будет сохраняться спокойное, доброжелательное настроение.

Объясняю, что имеется в виду под словами «фаза поверхностного сна». Суть в том, что фактура сна весьма неравномерна. Ученые-физиологи насчитывают несколько различных состояний мозга в течение процесса сна.



Я позволяю себе для практического удобства пользования этими сведениями свести все эти фазы к двум: к фазе *поверхностного* сна, которая переходит в фазу *глубокого*, а затем опять возвращается в фазу поверхностного сна. То есть графически это состояние можно изобразить в виде дуги, которая сначала уходит вниз, а потом снова поднимается. В течение ночи спящий человек испытывает несколько полных переходов от поверхностного сна через глубокий до опять-таки сна поверхностного. Подобная дуга тянется примерно 1 час 15 минут — 1 час 30 минут — у каждого человека по-своему. Так вот: просыпаться надо тогда, когда вам что-то начинает сниться, и чем более явственно что-то снится, тем более вы готовы к выходу в бодрствующее состояние. Скажу решительно и категорически: лучше проспать времени меньше — например, четыре полных цикла, чем те же четыре цикла плюс еще половину другого: добавка придется как раз на фазу глубокого сна. Выход из этого состояния чрезвычайно мучителен, здесь можно не услышать будильника, а если мы его услышим, или если, в конце концов, наши родственники растрясут нас, несчастных, и вытащат из состояния глубокого сна, мы очень долго не сможем прийти в себя, ибо психика наша будет пребывать в состоянии серьезного торможения.

Весьма памятный эпизод подобного сверхторможения поведал мне поэт В. Суслов. В годы войны он был молодым солдатиком и развозил на полуторке артиллерийские снаряды. Как-то послали его отвезти груз весьма крупного калибра для гаубичной батареи. Пока артиллеристы разгружали кузов, он свалился вздремнуть тут же, среди орудий — очень уж был утомлен. Выспался, бодро вскочил, спросил: успели ли солдаты освободить кузов? В ответ ему раздался громовой хохот: оказалось, снаряды за это время были не только выгружены, но и все до одного выпущены над его головой из гаубиц особой мощностью!.. Таким-то было его погружение в глубокую фазу сна.

Учитывая подобную психофизиологическую особенность, нам следует — скажем, в какой-либо выходной, —



отследить, когда мы просыпаемся сами собой, когда нас как бы выносит из глубин на поверхность подобно буйку, оторвавшемуся от донного якоря, либо в тот же самый выходной одним глазком глянуть на часы в тот момент, когда сновидение под утро становится очень уж явным и реальным, и запомнить это время. Так окажется, что 6 часов 45 минут или 8 часов сна для нас являются моментами подобного всплывания, а вот 7 часов 15 минут или 8 часов 20 минут подобной легкости пробуждения не дают. Исходя из этого, может быть, не один раз поставленного эксперимента, мы будем ставить будильник и, следовательно, отсчитывать время отхода ко сну назад, исходя именно из этого оптимального сочетания фаз сна поверхностного и глубокого. Смею верить, что личный опыт автора опирается как на крайне неприятные, почти катастрофические ситуации, связанные едва ли не со срывом важнейших дел, когда будильник (или даже несколько будильников) не дозванивался до сознания в момент глубочайшего погружения, так и на опыт чрезвычайно легкого и свободного подъема и перехода к повседневной деятельности, когда фаза перехода от сна к бодрствованию была выбрана точно, удачно, вовремя.

Напоминаю, что принципом изложения я избрал в этой книге опору на *константы*, то есть на фундаментальные, реальные закономерности, совершенно не зависящие от того, знаем мы о них или не знаем, верим в них или не верим. Они существуют — и все тут, и, конечно же, надо с ними считаться, как считаемся мы с законом тяготения, и лопасти турбины на гидростанции ставим под потоком падающей на них воды, а не над ним, потому что нашему «ндраву» так угодно. Так вот: создание с утра доброго настроения и поддержание высокого бодрого положительного эмоционального настроения в течение всего дня и отход ко сну ночью в добром настроении — это есть одна из определяющих констант нашего здоровья. Поскольку во всех своих предыдущих книгах, начиная с «Трех китов здоровья», я уделил немалое время обоснованию этого



положения, поскольку в «Исцелении человека» досконально показал, сколь многие и какие тяжелые заболевания происходят именно из-за угнетения психики, постольку больше на эту тему я здесь распространяться не буду. Скажу лишь, что химизм всех биологических процессов, совершающихся в организме при угнетенной психике, патологичен по сравнению с нормой, что депрессивное или, напротив, яростное и ненавистное состояние приводит к возникновению и развитию такого сонма болезней, числа которому нет. Картина мира у больного и здорового человека совершенно различна, и если депрессивный разум видит одну лишь лужу на земле, то сознание нормальное, жизнеспособное, увидит в этой луже отражение неба; если унылый человек скажет: «Какой ужас: эта бочка наполовину пуста!», то человек с нормальной психикой воскликнет: «Прекрасно, эта бочка уже полна наполовину».

Упаси Бог, я не призываю к розовому сентиментальному прекраснодушию, оно мне претит, ибо в той же мере искажает реальную картину мира, как и взгляд через черные очки. Мой покровитель — Святой Георгий — отнюдь не благостно относится ко злу, воплощенному в образе чудовищного дракона: он его уничтожает, но при этом не умножает количества зла в мире. Посмотрите на его лицо, запечатленное на иконе: оно не искажено яростью или ненавистью. Во время ненавистных эмоциональных выбросов еще неизвестно, достигнет ли ваш злобный посыл сердцевины вашего оппонента — вполне возможно, что его защита вам не по зубам, — но уж в чем нет никаких сомнений, так это в том, что *свою защитную оболочку этим всежжигающим протуберанцем вы испелите, разрушите в хлам.*

По ходу книги мы неоднократно будем говорить о способах и средствах приумножения доброго настроения или, крупнее того, положительного настроения своей психики. В огромной степени это позитивное, спокойное, уверенное, оптимистическое настроение зависит от нор-



мального протекания всех тех процессов, которые должны протекать в нашем организме. Поэтому, чем охотнее и активнее наш организм с утра включится в нормальный психофизиологический процесс, тем лучше будет наше настроение. Как видим, здесь существует совершенно явно выраженная обратная зависимость: *чем лучше настроение — тем лучше работает организм, чем лучше работает организм — тем лучше наше настроение.*

Итак, начинаем выводить работу всех органов и систем на оптимальный уровень. Выводим, еще не встав с постели. С чего мы начинаем? *Сводим под одеялом ноги таким образом, чтобы стопы сомкнулись* (как это рекомендует К. Ниши при профилактике онкологических заболеваний). Смысл этого смыкания стоп в том, чтобы создать в организме замкнутую систему циркулирования биологической энергии. К. Ниши рекомендует при этом одновременно сомкнуть ладоши — тогда этот контур оказывается замкнутым, и энергия начинает циркулировать по нему как по кольцу. Мы тоже *сомкнем ладоши*, но несколько иначе, чем рекомендует знаменитый японский автор: мы уьем одновременно двух зайцев, сомкнув ладони в их пальцевой части, но поместив их не перед грудью (как при приветствии намасте), *а положив их под голову*, и не куда-либо, как попало, а чуть ниже макушки.

В чем суть данной процедуры? В том, что наши ладошки — это мощные излучатели энергии на сверхкороткой волне (приблизительно 4,5 миллиметра). Эта всепроникающая исцеляющая энергия (величину которой взяли на вооружение изобретатели целого ряда современных целительных аппаратов), исходящая из наших ладоней, начинает активизировать важнейшие зоны мозга, отвечающие за деятельность практически всех основных жизненно важных систем организма. Расположение рук таким образом (несколько ниже макушки) составляет смысл польского метода БСМ (который расшифровывается как биоэмонационная стимуляция мозга). Не углуб-



ляясь в сложности и подробности этой системы, мы воспользуемся всеми ее дарами и благами: исподволь начнем растаскивать пальцы от центра к периферии, так, чтобы наши ладошки постепенно, исподволь, съезжали к ушам.

Чего мы добились таким образом за эти 5–8–10 минут? Во-первых, пребывая в положении «контур», или «замкнутое кольцо», мы побудили существующую и действующую в нас энергию *начать равномерно циркулировать по всему организму*. Во-вторых, мы заметно оживили, как бы завели, *стимулировали, пробудили ото сна командные зоны нашего мозга*. Таким образом, мы еще лежим, можно сказать, нежимся в теплой постельке, а веселая, активная служба всех важнейших систем организма уже приступила к своей добросовестной работе во благо.

Для того чтобы, образно выражаясь, включить все пусковые рубильники один за другим, мы, все еще лежа в постели, проведем *массаж биоэнергетических активных точек*, отвечающих за важнейшие системы жизнеобеспечения. Сначала двумя указательными пальцами проработаем полоску кожи над бровями, затем — мужчины правой рукой, а женщины левой — проработаем межбровное пространство, так называемую зону «третьего глаза». После этого двумя указательными пальцами мы проработаем точки вдоль крыльев носа, а затем, растопырив указательный и средний пальцы (мужчины на правой руке, а женщины — на левой) протрем под- и надгубное пространства.

Затем наступает черед проработки всех точек, лежащих вдоль тройничных нервов. Иначе говоря, ладошками мы трем щеки от подбородка вверх по направлению к ушам, трем достаточно сильно: во всяком случае, мужчины — с утра, естественно, небритые — могут услышать отчетливый треск щетины.

После этого наступает черед ушей: сначала забираемся пальцами внутрь ушных раковин, крутим там ими в самых разных направлениях, после чего ладошками устраи-



ваем хорошенькую трепку ушным раковинам снаружи, да такую, чтобы уши покраснели.

Теперь настала очередь волосистой части головы — благо, все это происходит еще до причесывания и расчесывания: сначала, слегка приподняв голову от подушки, напряженными, как грабли, пальцами обеих рук раздираем кожу в разные стороны от центра середины меридиана головы — от лба и до затылка. После этого такую же процедуру проделываем на несколько сантиметров ниже, а уж затем прорабатываем меридианы вокруг ушей от висков опять-таки к затылку. Теперь, все еще лежа, самое время забраться мужчинам правой, а женщинам левой рукой к их заветной точке фэн-фу — той, которая находится в ложбинке ниже основания черепа: это наиболее прямой путь для активизации древнейших отделов мозга. Можно и нужно хорошенько размять эту точку и таким образом выйти на вроде бы беспричинное, но на самом деле глубоко физиологически обоснованное веселое активное настроение. Запомним эту точку, и если в течение дня у нас будет возможность стимулировать ее, как советует Александр Афанасьев, кусочком льда, заранее заготовленным в холодильнике и обернутым в тонкий полиэтилен, то чудное настроение будет сопровождать наше продвижение по жизни в течение всего дня.

Но мы еще не исчерпали всего репертуара оживления всех гирлянд в организме, все еще находясь в постели: обхватив ладонями сначала одно, а потом другое запястье, хорошо прокрутим кожу на них по несколько раз, да не слабо, а так, чтобы со стороны кто-то мог подумать, что мы хотим содрать с себя кожу. Действуя таким образом, мы великолепно споспешествуем бодрому и веселому включению в дневную работу энергетических каналов, регулирующих деятельность сердца и легких. Мало ли?

Но и это еще не все! Пока наши руки заняты «сдиранием шкур», одной с другой, наше лицо начинает проделывать гримасы одна другой чудовищней — такие, что если в доме живут кикиморы, они в ужасе кинутся в разные сто-



роны. Смысл всей процедуры не только в том, чтобы оживить мышцы лица и провести с ними определенную зарядку, но и в том, чтобы активизировать сотни и сотни точек, связанных со всеми зонами, расположенными на лице.

Коль скоро речь идет о максимально полезном использовании тех нескольких минут перед подъемом, которые мы проводим в постели, я хотел бы дать еще один весьма практичный совет милым дамам. Смысл совета сводится к тому, что в то время, когда они лежат, сомкнув стопы и побуждая внутреннюю энергию своего организма равномерно, без толчков и плотин, циркулировать по своему телу, а колени их, естественно, находятся в раздвинутом состоянии, именно в это время вдвинуть во влагалище заготовленный с вечера и хорошо продезинфицированный градусник для того, чтобы отловить таким образом момент созревания своей яйцеклетки. Дело в том, что если женщина не отравлена химическими лекарствами, ведет вполне нормальный образ жизни, то овуляция сопровождается некоторым повышением температуры внутренних органов. Это значит, что если температура их в среднем составляет 36,6–36,8 градуса, то в тот период, когда женщина оказывается способной к оплодотворению, температура во влагалище повышается до 37,2–37,4 градуса. В подобном состоянии готовности женский организм пребывает приблизительно двое суток. Отсюда следует целый ряд практических выводов.

*Первый.* Если женщина хочет забеременеть, то именно в эти двое суток она и должна с особенной активностью принимать отца своего будущего ребенка (будущих детей).

*Второй.* Если женщина, напротив, не желает забеременеть, то именно в течение этих двух суток она должна принимать не столько мужа, сколько особые меры предосторожности. Скажем, даже в более широком диапазоне: пусть проявляет особую бдительность двое суток перед тем и двое суток после того, как она отметит это повыше-





ние температуры (двое суток до того — это значит, что ей известно постоянство своего цикла).

*Третий вывод:* следовательно, проявляя разумную осторожность на протяжении приблизительно недели в течение цикла, она не прибегает в остальные дни и ночи к столь варварской, недостойной цивилизованного мира мере, как убийство драгоценного фермента, который крайне необходим ей для нормального химизма протекания всех без исключения внутренних процессов в ее организме, для всемерного, кстати, укрепления ее иммунитета. Женщина, которая таким образом безбоязненно впитывает через внутренние органы мужской фермент, при прочих равных условиях имеет гораздо меньше шансов заболеть раком, чем те, которые от семени предохраняются. Объяснение здесь простое: усвоение чужеродного белка есть замечательная тренировка для иммунных сил ее организма. Я не случайно произнес слова «при прочих равных условиях» — замечено, что жены правоверных евреев несравнимо меньше болеют онкологией женских органов, чем все прочие женщины мира. В чем тут причина? Она очевидна: дело в том, что обрезанная крайняя плоть не позволяет скапливаться под ней ядовитым окислам, которые возникают у мужчин, так сказать, не обрезанных. Разумеется, если православные, католики, протестанты, буддисты и представители других верований будут соблюдать элементарную гигиену перед сладостной встречей со своей возлюбленной, то есть хорошенько, с мылом и теплой водой, промывать нефритовое копые, пользуясь высоким слогом китайских заповедей, то их женам онкология также будет угрожать в гораздо меньшей степени, и те в этом смысле возвысятся до уровня правоверных евреек.

...Итак, от пробуждения прошло всего лишь несколько минут, но сколь много действительно полезных дел во славу и процветание своей психики и своего организма успели мы сотворить! Будем надеяться, что если эти дела станут для нас элементарно привычными, то жизнь насту-



пит совсем хорошая. И еще будем надеяться, что те простые полезные привычки, которые мы «на автомате» будем реализовывать и в последующие этапы своего дневного шествия, превратят ее и вообще в нечто действительно прекрасное.

**...И встали на ноги (но по-особому),  
и помахали руками (но с особым смыслом)**

И вот мы встали на ноги. Что делаем мы прежде всего? Чуть-чуть забегаая вперед ради хронологической целостности, выхватываем маленький-маленький кусочек из огромной темы питания: прежде всего небольшими глотками, не торопясь и сопровождая каждый глоток мысленным взором по его пути, *выпиваем стакан воды комнатной температуры*. Эта процедура в чем-то родственна тем операциям-манипуляциям, которые мы осуществляли с биоактивными точками, и смысл ее — побудить к активной работе кишечную перистальтику с целью нормального естественного опорожнения кишечника в утренние часы, по возможности, в скорейшие после пробуждения сроки.

Обозначив эту важнейшую процедуру, приступаю к изложению одной из основных забот всей нашей жизни. Речь сейчас пойдет о такой фундаментальной константе нашего здоровья и нормального самочувствия, как правильная осанка, и о способах ее сохранения.

Небольшое отступление: человеческий организм является системой многодублированной. Тут тебе руководство и со стороны центральной нервной системы, и со стороны гормональной системы, тут же тебе и тотальное руководство, осуществляемое из позвонков спинного хребта, внутри которых идет спинной мозг (разумеется, под спинным хребтом я имею в виду все отделы позвоночника, в том числе и его шейный отдел). Так вот: каждый из позвонков курирует какой-либо орган или целую систему органов или тех или иных функций, осуществляемых организмом. Не нужно затрачивать очень много умственных усилий для того, чтобы понять действительно гене-



ральную роль этого генерала, этого руководителя одной из дублирующей систем общего руководства. Из древности пришел умный афоризм: «Если у тебя много болезней, значит, не в порядке позвоночник». И это действительно так!

Также не требуется особых мозговых усилий для того, чтобы понять роль правильной осанки, то есть нормального, благополучного расположения позвоночника, при котором ни один из позвонков не перекошен, хрящевые прокладки между позвонками не сбиты, а нервы, отходящие от спинного мозга, не передавлены. Между тем давайте спокойным, непредвзятым взглядом рассмотрим, остановившись где-нибудь на углу большой улицы в позе праздного гуляки, как движутся мимо нас все без исключения люди: более уродливого зрелища, если глаза у нас воистину открыты, представить себе трудно!.. Подобия стройной прямой осанки вы не увидите у 99 человек из 100, практически все движутся, заметно наклонив голову вперед, вместо того чтобы легко и пропорционально расположить центр ее тяжести на вертикальной оси, проходящей отвесно сквозь тело и заканчивающейся между стопами. Все идут, как будто пашут перед собой носом! Что из этого следует? Постоянное напряжение всех мышц, начиная с шейных, и деформация всех без исключения нижележащих отделов позвоночника. Чтобы уравновесить эту тяжесть, умноженную, к тому же, рычагом, люди ходят, выпячивая живот и, следовательно, усиливая изгиб нижней части позвоночника вперед. Так что в целом изображение позвоночника можно было уподобить изуродованному знаку американского доллара. Да, очень красивое зрелище: голова, опущенная вниз, и выпученное вперед брюшко. Но если бы только это!.. Посмотрите на плечи у людей в той веренице, которая проходит перед вами: сдавливая грудь, они сдвинуты вперед, и руки болтаются из-за этого далеко впереди бедер. Чем не поза красавцев павианов? А что означает эта деформация? Да ничего другого, как постоянно сдавленную грудную клетку



и, соответственно, неполноценную работу легких, сердца и диафрагмы, от которой, в свою очередь, весьма зависит жизнедеятельность желудочно-кишечного тракта.

И что прискорбно: в этой ослино-обезьяньей позе движутся перед вами практически все — от девиц, считающих себя современными, до убеленных сединой старцев, у которых из-за подобной постоянной привычки уже выросла не то что холка, но прямо-таки настоящий горб. И что же? А то же: передавленные, смещенные все без исключения нервы и прокладки, имеющие прямое отношение к системам сигнализации и обеспечения безопасности позвоночника, и, как следствие, многочисленные болезни — от мигреней до варикозного расширения вен, от радикулитов, способных своими садистическими болями выводить человека из строя на недели и месяцы, до бронхиальной астмы. А господа официальные медики вместо того, чтобы сначала вправить все позвонки на место, а затем научить болящих сохранять их в определенной самой природой рамках, ничем в данном случае не отличаясь от своих пациентов, накачивают их химикатами, колют обезболивающие, подвергают воздействию совершенно чуждых живому организму электрических вибраций — то есть, как всегда, стремятся подавить симптомы, не умея и не желая видеть, образно говоря, откуда же эти пораженные ишиасом ноги растут.

Я считаю позором неумение правильно стоять — так, *чтобы центр тяжести приходился между стопами*, а грудь была развернута за счет элементарного развития междулопаточных мышц.

Я считаю позором, недостойным мыслящего человека, неумение правильно сидеть — то есть так, чтобы спина при этом была прямой и вес опирался на ягодицы, а не на бедра или — тем более — на локти, упертые в стол, да еще и с головой, вываленной вперед, как у свиньи над корытом.

Меня коробит, когда я вижу, как люди сидят, забросив ногу на ногу: дело не только в том, что под коленкой той ноги, что в такой позе находится сверху, пережимаются



и лимфатические узлы, и ток артериальной крови, из-за чего ноги очень быстро становятся уродливыми (о Боже, как досадно смотреть на пожилые ноги еще молодых женщин!), но и потому эта поза антифункциональна, что из-за нее перекашивается позвоночник, который мало того что перед тем был деформирован вперед или назад, так теперь еще принимает статическую перегрузку слева направо или справа налево.

У меня вызывает негодование неумение ходить — легко, размашисто, с переносом центра тяжести вперед по слегка волнистой, а не прыгающей линии, с плечами, не перекошенными так, что одно торчит выше другого чуть ли не на десять сантиметров.

Меня до глубины души удивляет совершенно безграмотное поднимание людьми тяжестей — хоть ребенка, хоть ведра с водой. Разве не понятно, что вытянутая вперед рука образует по отношению к небольшой площадке отдельно взятого позвонка рычаг первого рода, увеличивающий на этот позвонок нагрузку в 100, а то и в 200, 300 раз, что в таком положении рука по отношению к каждому из отдельно взятых позвонков уподобляется, скажем, щипцам для колки орехов. *Потому поднимать с земли ребенка ли, ведро ли следует по вертикальной линии*, максимально приближенной к поверхности своего тела, так, чтобы нагрузка приходилась на мышцы бедер и на площадки позвонков по возможности вертикально.

Короче говоря, каждого из своих читателей я прошу изо всех сил поднапрячься, чтобы запомнить всего два слова: «Красота — функциональна!» Что это значит?

Прежде всего, что та *добрая осанка*, которая сопутствует недеформированному, нескособоченному во всех плоскостях позвоночнику, — *единственно возможное условие для того, чтобы все без исключения органы, как взятые по отдельности, так и функционирующие в тесной взаимосвязи, работали в оптимальном режиме.*

Это означает также, что красиво поставленный позвоночник способствует нормальному циркулированию



энергии вдоль всего хребта с выходом в голову. Это означает, что расправленные плечи способствуют идеально осуществляемому процессу со всеми вытекающими отсюда последствиями для насыщения крови, а следовательно, и всех тканей организма необходимыми компонентами из атмосферы. Хорошо поставленная голова, в первую очередь определяющая красивую осанку, не только позволяет нормально мыслить мозгу, умываемому кровью из непередавленных артерий, но и на подсознательном уровне наполняет его чувством самостоятельности и гордости. «По согнутой шее только дурак не ударит» — эта поговорка весьма остроумно подчеркивает взаимосвязь между нашей осанкой и отношением к нам со стороны людей, нас окружающих.

Имеется и еще один аспект хорошей, красивой, то есть функциональной осанки, о котором, как правило, не все знают: дело в том, что при склоненной голове и опущенных плечах бюст даже у молодой женщины спрятан и уподоблен безжизненным мешочкам древних старух. Совсем другое дело, когда плечи развернуты: грудки при этом совершенно естественно принимают позу двух направленных в мир пистолетов. Совершенно закономерно при этом, что любой нормальный мужчина, повинувшись безмолвной, но вполне очевидной команде «Руки вверх!», сознательно или бессознательно, но совершенно по-иному начинает относиться к обладательнице подобной осанки, и в мире возникает несравненно более высокий и приятный тонус взаимоотношений, чем при общении с согбенными существами, явно демонстрирующими отсутствие у них важных признаков прекрасного и волнующего пола.

**«Красота — функциональна!»** — на эту тему можно было бы рассуждать и рассуждать, но, думаю, и сказанного достаточно. Умный поймет. Хочу сообщить, что на наших занятиях, и особенно при посещении парилки и проруби, согнутая, горбатая спина и вообще уродливая осанка воспринимается как явный признак умственной



недоразвитости и как абсолютно недопустимое воинствующе неприличное поведение в обществе, и каждый из курсантов не просто может, но должен, обязан после сурового предупреждения, разумеется, своим кулаком величиной мало что не с детскую голову, достаточно гулко ударом между лопаток напомнить нарушителю о правилах приличия в обществе — конечно же, прежде всего, для его же собственного блага.

Красота осанки, которая высоко функциональна, то есть позволяет нормально и естественно функционировать всем нашим внешним и внутренним органам, имеет прямой выход также на предупреждение и лечение столь тягостных *болевых синдромов*, которые известны, полагаю, практически каждому из нас и связаны с так называемыми *радикулитами или остеохондрозами*. В чем причина этих острых, подчас несуразно чудовищных болей, способных бросить наземь даже богатыря, даже самого закаленного человека? В чем же причина этих подчас нечеловеческих болей, которые способны вполне вроде бы трудоспособного человека превратить в недвижимого инвалида, при каждом перемещении издающего душераздирающие крики? Непосредственная причина боли, конечно же, — ущемление нервных волокон, которые в ситуации сдвинувшихся навстречу друг к другу позвонков оказываются в положении проволоки, перекусываемой монтерскими кусачками. Да, но почему происходит, совершается подобная подвижка этих позвонков? Сразу скажу, что я являюсь в данном вопросе абсолютным сторонником возмутителя медицинского спокойствия, кандидата медицинских наук М. Жолондза. Убедительно развенчав многие из незыблемых вроде бы обоснований подобной катастрофы, он сделал очевидный в своей ясности вывод. Смещение, нестабильность вообще отдельных позвонков определяется неразвитостью, чрезвычайно слабым мышечным тонусом тех глубоко залегающих мелких мышц, которые соединяют между собой остистые отростки позвонков. Все физкультурные системы, все общепринятые способы гимнастиче-



ских упражнений и утренних зарядок недостаточно постоянно тренируют широкие мышцы спины, расположенные поверх ребер. Как известно, штангисты способны натренировать эти стволы, идущие слева и справа от позвоночника, до чудовищной мощи — станова сила некоторых из них превышает полтонны. И в то же время один из самых сильных атлетов нашей планеты Юрий Власов однажды, неловко повернувшись, тем не менее, получил столь острый приступ радикулита, что оказался на целый месяц беспомощнее грудного младенца: любое движение доставляло ему нечеловеческие страдания. Отсюда прямой и естественный вывод: *следует укреплять мышечный корсет* — не только тот, который расположен снаружи, на ребрах, *но и те глубоко залегающие мышечки, которые расположены внутри грудной клетки, вообще в укромных местечках организма*, которые являются обслуживающими подразделениями его высочества, сиятельства и святейшества — Господина Позвоночника.

Каким же образом? Отвечая на этот вопрос, мы непосредственно входим в тему утренней зарядки, в частности, в систему обязательного минимума физических упражнений для каждого человека на каждый день. Меня совершенно не касается, какой системы зарядки до сих пор, на протяжении ста лет, вы придерживались. Вы прыгали, отжимались, подтягивались, — и слава Богу, прыгайте, отжимайтесь и подтягивайтесь. Скажу так: пусть это будет *гарниром* к основному блюду, *а блюдом этим являются, прежде всего, такие косые повороты туловища*, которые, начинаясь внизу, завершаются при полном повороте корпуса. Для того чтобы наглядно представить себе это движение от начала до конца, вообразите, что вы стоите с совковой лопатой перед кучей земли, далее набираете в эту лопату земли и с поворотом влево — вверх — через плечо, с поворотом головы в сторону броска, швыряете эту землю в кузов самосвала, то есть вы развернулись по винту снизу — вверх — справа — налево до преде-





ла. Так вы поступите несколько раз, затем поменяете руку и бросаете груз через правое плечо.

Внимание! Чего бы хотелось? Чтобы вы, как советует доктор ФИС, довели количество этих бросков до пятидесяти через левое плечо и до пятидесяти через правое. Я отчетливо понимаю, сколь трудна эта задача с непривычки, и упрощаю ее: пусть эти 50 плюс 50 будут набраны в течение всего дня — кто мешает нам несколько раз развернуться и бросить груз справа налево, а затем слева направо? Естественно, что с течением времени эту процедуру будет осуществлять все более просто — из-за того, что на глазах будут наливаясь силой именно те самые глубоко залегающие мышечки, которые и держат в высоком тоне все позвоночник.

Что еще хотелось бы ввести в утреннюю зарядку и в упражнения по ходу всего рабочего дня для укрепления именно этих «гномов», от мощи которых, оказывается, зависит столь многое? Коротко говоря, это все винтовые упражнения, какие мы только в состоянии придумать: например, доставание правой ладонью пальцев левой ноги и наоборот, левой ладонью — правой стопы, причем можно осуществлять эту встречу наклоняясь, а можно поднимать ноги наперекрест и т. п. Конечно же, очень хороши все вращательные движения корпусом и тазобедром, великолепным является регулярное вращение обруча, имитация сенокоса (разумеется, сам сенокос много полезней, чем его имитация), подражание метателям копья (или само метание копья) — словом, наряду со всеми прямолинейными движениями обязательно в свою зарядку и вообще в круг физических упражнений нужно ввести упражнения *винтообразные*. Поначалу хилые, непривычные совершенно ни к каким нагрузкам, находящиеся в глубине, лишенные внимания мышечки будут, конечно, всеми доступными им способами протестовать против нагрузки, но затем почувствуют вкус той радости, которую мышцы получают только посредством регулярных тренировок, и, как следствие этого, мы с вами во веки веков забудем, что



есть такая напасть, как радикулитные боли, причиной которых называют заморскую болезнь остеохондроз, причины которых видят в отложении солей и т. д. Больше развивать тему физзарядки я не стану, только повторю: если вы привыкли делать упражнения на растяжение мышц — делайте их дальше, ради Бога, со всем усердием, только акцентируйте при этом внимание на винтовых направлениях движения корпуса. Если вы привыкли боксировать, то и бейтесь с тенью столько, сколько вам угодно, но включите в свои бои побольше ударов, нырков, уходов и других видов защиты, при которых ваш корпус подымался бы и наклонялся сразу в двух плоскостях: не только слева направо и не только снизу вверх, но одновременно снизу — вверх — слева — направо (или наоборот).

Нужно ли особо говорить, что, поднявшись с постели и осуществляя все утренние процедуры в туалете и на зарядке, мы, конечно же, имеем на себе минимум одежды, то есть откровенно принимаем воздушные ванны? Понимаю, что существуют моменты, связанные с общезитием, с этическими проблемами и т. д., но каждый раз надо находить индивидуальное решение. Так, одна моя пациентка, вполне добродетельная мать семейства, исподволь приучила своего мужа и подрастающего мальчика к тому, что нагое женское тело не только не постыдно, но, напротив, является естественным и даже прекрасным даром природы. В результате ее кожа (за исключением узенькой полоски, прикрытой плавками), а всего площадью около двух квадратных метров, как подсчитали специалисты, активно дышит и, следовательно, участвует в жизненно важных процессах всего организма, отводя от этой пациентки опасность онкологического заболевания (а ее сынок с абсолютным равнодушием, не зацикливаясь на чем-то недозволенном, проходит в переходах метро мимо киосков с многочисленными эротическими изданиями — и впрямь, чего ему тарашиться на обнаженные женские груди, когда дома для него это повседневная обыденность?). Никоим образом не утверждая, что эта семейная



находка является единственным вариантом, настаиваю только на том, что максимально долгое обнажение натугры, закаливание ее воздухом — великое благо, избегать которого попросту глупо. После физзарядки, которая — подчеркиваю — выполняется не для галочки, а во имя такой важнейшей стратегической цели как *создание и поддержание оптимальной осанки (красота — функциональна!)*, во имя профилактики ужасающих катастрофических радикулитных ситуаций, переходим к водным процедурам, и опять-таки не для галочки, а во имя решения жизненно важных для себя, и только для себя, задач.

### **...И перешли к водным процедурам (но не простым)**

Что за задачи и какими путями они решаются? Отвечаю: весьма многообразные, весьма многообразными. Элементарно требуется, прежде всего, *смыть пот*, испарину, выступившую после разминки — надеюсь, разъяснений не требуется.

Задача несколько более сложная: снова *оживить и активизировать биологически активные точки, энергетические каналы*. Решение: длинное холщовое или махровое полотенце или, как у меня, плетеная сетка из-под картофеля, используемая для перевозок больших грузов по железной дороге, — одним словом, все, что может быть посередине смочено и употреблено в качестве очень длинной мочалки, которой вы разотрете руки, грудь, спину (особенно поясничную область) и ноги. Напоминаю то, о чем писал в «Трех китах»: вода эта может быть холодной, но может быть и достаточно горячей, суть в том, что не нужно после влажного растирания вытираться — испаряясь, хоть холодная, хоть горячая вода даст замечательный закаливающий эффект.

Еще задание: предельно *нормализовать психику*. Для этого требуется запустить из душа не дробленную, а цельную струю приятной, комфортной для вас температуры.



Может быть, даже более высокой, чем ваша собственная. Как добиться целостной струи, сплошного потока? Либо скрутить распылитель, либо повесить на душ капроновый чулок (хоть какая-то польза будет от этого орудия геноцида), но если по каким-то причинам это не удастся, то насадить на водопроводный кран шланг от стиральной машины и с его помощью в течение трех минут испытывать радость и удовольствие от струи, протекающей от макушки вдоль всего спинного хребта. В чем смысл этой процедуры? В ликвидации индуктированного электричества, которое от постоянно перевозбужденной коры головного мозга воздействует на все остальные области мозга, тем самым способствуя сбою или постоянным сбоям их деятельности. Подумаем сами: ведь наш головной мозг — это удивительный, восхитительный, уникальный суперкомпьютер с триллионами операций ежесекундно осуществляющий связи — прямые и обратные — с каждой из миллиардов клеток организма, с каждым из органов, с каждой из систем, с каждой из функций. И что же получается? Те сбои, которые возникают из-за пробоев наведенного головной корой электричества, приводят ко всевозможным нарушениям, а следовательно, и к болезням. Разумеется, можно, как это делают представители правящей медицины, лечить последствия: у того бороться с инсультом, у того — с инфарктом, у того — с рожистым воспалением, у того — со спастическим колитом и т. д., и пр. Но, может быть, имеет смысл, прежде всего, убрать причину? Вырвать корень всех этих недугований? Эти три минуты утром, да еще бы подобные три минуты вечером — и практически все сбои, возникающие из-за помех в нашем суперкомпьютере, уходят. Из практики: острейший приступ спастического колита, возникший из-за несусветных перегрузок во время работы над кандидатской диссертацией, был устранен всего лишь за срок, равный полутора суткам, — разумеется, без употребления какой бы то ни было химии.



Далее целый комплекс многосложных проблем решается посредством обливания холодной водой из ведер. Весьма конспективно перечислю их:

- ◆ *сброс отрицательной информации* посредством обливания первым ведром и существенное обретение дополнительной энергии посредством обливания вторым ведром;
- ◆ *укрепление нервной системы* посредством преодоления небольших стрессов, возникающих из-за обжигающего контакта с холодной водой;
- ◆ *возрождение капиллярных сосудов*, которые сначала резко сужаются, а затем полнокровно расширяются, снабжая необходимым количеством крови те органы, которые они омывают;
- ◆ *помощь недужным внутренним органам*, о заболеваниях которых мы подчас даже не подозреваем, ибо между охлажденной кожей и ослабевшим органом в течение минуты-полтора возникает рефлекторная дуга, на концах которой разжигается температура до 41 градуса, что означает приток к этому очагу дополнительных ресурсов крови, а следовательно, и необходимых исцеляющих веществ, содержащихся в ней;
- ◆ поскольку в момент обливания холодной водой из человека вырывается энергетический поток, в 50–100 раз превышающий его обычный потенциал, этот момент можно использовать *для пожелания благодарности и здоровья* как самому себе, так и своим близким, как бы далеко они ни находились (они почувствуют неожиданный приток энергии), как это делают правверные последователи Порфирия Иванова.

Эта же процедура с пожеланием добра человеку, находящемуся на расстоянии, может быть использована вами для значительного улучшения ваших взаимоотношений с человеком, который чинит вам помехи либо активно выражает вам свою неприязнь, что особенно неприятно в служебных взаимоотношениях. Что требуется от вас? Проду-



мать, какие положительные качества безусловно имеются у этого вашего недоброжелателя. Так, например, он может быть примерным семьянином, может быть трудоголиком и т. д., и пр. Этот поиск действительно добрых качеств нужен вам для того, чтобы, совершенно искренне сосредоточившись на них в момент обливания холодной водой, послать ему искренний добрый посыл. Он его почувствует или поймет, откуда он пришел, но будет в некоторой степени растерян, и поверьте: при встрече с вами, особенно если вы спокойно и приветливо поздороваетесь, будет весьма затруднен в своих злонамеренных словах и поступках. Но спрашивается: а что же вам мешает в следующий раз повторить эту весьма парадоксальную процедуру?..

Конечно, можно ничего из предложенных вариантов не выполнять: ни обтираний, ни комфортного потока вдоль хребта, ни обливаний холодной водой — вольному воля, и на этом экономится в данный день не менее трех-десяти минут. Правда, уходят из лимита, выделенного на жизнь, 3–10 лет, но ведь это еще когда будет? Еще и еще раз: вольному воля, спасенному — рай.

Три — десять минут, сказал я? Нет, значительно больше, ведь нужно еще добавить не менее двух минут на то, что вы после водной процедуры будете ходить, ни в коем случае не растираясь полотенцем, в накинутом на мокрое тело махровом халате или в чистом хэбэшном солдатском белье, для того чтобы как можно дольше сохранялось целительное действие полюсов: плюса внутри организма и минуса на коже. Право, и эти минуты утра (якобы потерянные) также обернутся соответственно увеличением здоровых лет жизни в масштабах нашего пребывания на этой планете.

### **Чего бы поесть с утра?**

*Константы Х. Даймонда и константы В. Караваева*

Надеюсь, вы обратили внимание, что в предыдущих заданиях не было ничего сложного ни для запоминания,



ни для исполнения. Все они опирались на абсолютные закономерности, которым подчиняются наше тело и мозг, и в качестве таковых, еще раз подчеркну, константных, определяющих, они способны принести воистину неоценимую помощь нашему здоровью. И точно с этими же мерками подходим к столь сложной проблеме, как питание.

В этой жизненно важной теме накопилось без числа предрассудков, и не в том беда, что они пошлы, но в том, что губительны. Например: чудовищная по своим убийственным последствиям для здоровья человечества теория калорийности. Например: несусветная чушь по поводу необходимости съесть на завтрак чуть ли не половину дневного рациона. Например: благостно-доброжелательное отношение к рафинированным (то есть убитым в своей живой сути) продуктам и т. д., и т. п. Сразу перейду к смыслу этих и им подобных устоев: способствуя повышенной смертности людей, ликвидируя с особой старательностью лиц, увы, зрелого возраста, оные теории и практики приводят к освобождению популяции от консервативных ее членов (то есть стариков) и высвобождению авангарда. Ужасно для особей, но полезно для общества.

И, обращаясь к Даймонду, прежде всего, попрошу запомнить и по возможности принять к исполнению *совершенно объективный суточный ритм* усвоения, переработки и выделения отходов, характерный для человеческого организма. Полагаю, мои читатели знают о моем пристрастии к тем рекомендациям, которые основаны, прежде всего, на собственном опыте: все, что я осмеливаюсь рекомендовать, испытано прежде на самом себе. Сейчас с большим пиететом я расскажу о выводах американского физиолога Харви Даймонда по той простой причине, что этот человек, серьезный ученый, начал испытывать глубокое недовольство состоянием своего здоровья и прежде всего избыточным, избыточным весом. Нет более успешных занятий наукой, бизнесом, спортом и т. д., и пр., чем



таких, в основе которых лежит *глубокий личный интерес*, собственное *пристрастие* деятеля. А что могло быть в данном случае интересней, чем собственное быстро ухудшившееся состояние здоровья? Сначала скажу о результатах занятий Харви Даймонда: плавное похудение в течение года более чем на двадцать килограммов, здоровый румянец на ланитах и успешная защита диссертации, основанной на серии тонких физиологических экспериментов. А вот и тот главный вывод, и та константа, которую определил талантливый и смелый экспериментатор: прошу принять ее к сведению и по возможности — к исполнению.

Наиболее благоприятный период для получения и переработки пищи человеческим организмом — это время с 12 до 20 часов.

Период с 20 часов до 4 часов утра — это время, когда все внутренние системы организма наиболее успешно справляются с задачей ассимиляции полученной пищи, то есть с рассылкой всех расщепляемых и уже расщепленных элементов, поступивших с питанием, по тем системам, органам и клеточкам, где им и надлежит принять участие в великом процессе гомеостаза, то есть обмена веществ.

Время от 4 часов утра до 12 часов дня наиболее благоприятно для удаления отбросов, возникших в процессе этой биохимической переработки пищи.

Даймонд пользовался и другими выводами в процессе самоисцеления. Так, например, он достаточно жестко придерживался схемы раздельного питания, чтобы не затруднять работу желудка и кишечника одновременной переработкой несовместимых продуктов. Он совершенно разумно исходил из того, что до 70% состава нашей пищи должно состоять из жидкости, так как сам организм и состоит из нее примерно в подобном процентном соотношении и т. д.

Как видим, он с большим уважением отнесся к *объективным* закономерностям, определяющим нормальное





функционирование всей желудочно-кишечной системы, и организм в результате с благодарностью ответил ему выходом на приличные параметры здоровья.

Какие же конкретные, вполне конструктивные выводы следуют из практически подтвержденной диссертации Даймонда? Чтобы не мельчить, акцентируем внимание на главном: как видим, мудрая, якобы, поговорка о необходимости завтрак съесть самому (то есть, плотно набить желудок, как советуют некоторые популярные авторы) является не более чем надругательством над организмом. Да, он долготерпелив, он способен приспособиться к любым диким обстоятельствам, если к нему не прислушиваются, но, напротив, насилуют его, но все же лучше перейти (может быть, исподволь, если этот режим непривычен) к чрезвычайно малой нагрузке на него до полудня.

Относительно недавно я узнал о рекомендациях Харви Даймонда, но уже очень давно, прислушиваясь именно к своему организму, а не к пошлым прописям, я ограничивал прием пищи с утра стаканом теплой воды с разболтанной в нем по часовой стрелке чайной ложечкой меда, хорошо зная о замечательной работе этой смеси по отношению к слизистой оболочке желудка и поджелудочной железы. Что греха таить: конечно же, приходилось по утрам принимать и что-либо иное, но всегда достаточно легкое для расщепления — правда, никогда не ближе к приему медового раствора, чем за час-полтора. Это могла быть смесь какой-либо витаминизированной клетчатки с соком, могло быть яблоко, могло быть небольшое блюдце легкой каши, изготовленной, разумеется, на воде, но подобные подкормки, повторяю, были скорее исключением, чем правилом. Как совершенно справедливо учил Поль Брегг, завтрак надо заработать. Он и зарабатывал — активной физической нагрузкой.

«Как? Нагрузкой на голодный желудок?!» — могут воскликнуть сторонники обильного утреннего насыщения. Да, именно так, отвечаю я им, и добавлю, пока не расшифровывая, что именно во время этой утренней физиче-



ской нагрузки я и получаю обильное питание, которое, правда, никакого отношения к последующей его переработке в кишечнике не имеет. Но об этом — далее, когда пойдет речь о дыхании в целом и об энергетическом дыхании № 1 в частности. Пока же продолжу речь о тех проблемах, связанных с работой пищеварительного тракта, которые надо решить с утра.

Важные виды работ ожидают нас в ванной, где мы после принятия водных процедур начинаем наводить макияж (женщины) или бриться (мужчины). Прежде всего, это времяпровождение, занимающее несколько минут, было бы целесообразно уплотнить с явной пользой для своего здоровья. А каким образом? А таким, что именно в эти минуты именно эти процедуры перед зеркалом имеет смысл осуществлять, находясь *голыми ступнями на мелком гравии* или крупных кристаллах морской соли, насыпанных в плоский ящичек, либо топчась на бугорках специально изготавливаемых резиновых ковриков. Ясно, что активизация всех активных зон, расположенных на ступне и на кончиках пальцев ног, есть процесс в высшей степени благотворный, продолжающий активизацию биоактивных точек и энергетических каналов, которую мы начали проводить еще лежа в постели.

Далее: не будет вредным прибегнуть к ритуалу йогов, которые с утра полагают необходимым каким-либо скребком — например, ложкой — стереть и *сбросить в раковину налет с языка*. После означенной процедуры, которую язык воспринимает как гимнастику и освобождение от отбросов, одновременно активизируются и те кишечно-желудочные зоны, которые имеют свое представительство на поверхности языка. Заодно вы можете продиагностировать состояние этих зон, если считать, что левая сторона языка выражает состояние левосторонне расположенных органов, а правая — правосторонних. Соответственно, по цвету и картинке середины языка вы можете определить состояние поджелудочной железы, желудка и пищевода. Разумеется, все эти рекомендации имеют смысл по отно-



шению лишь к тем читателям данной книги, у которых язык из-за могучего белого или серого налета не есть подобие той совковой лопаты, которой замешивают и грузят известь...

Кстати говоря, пока вы в одиночестве топчетесь на камешках, кристаллах или резиновых бугорках перед зеркалом, кто может вам помешать *корчить перед этим зеркалом самые страшные рожи* — с вытягиванием языка, с тарашением глаз, с невероятно кривыми улыбками и пр. — во имя продолжения той гимнастики лицевых мышц, начало которой восходит еще к вашему возлежанию в постели? Времени это займет немного, а веселья, то есть доброго настроения, и пользы для омоложения лица принесет немало, особенно если после бритья вы несколько раз смените очень горячую салфетку, которую накладываете на кожу, на очень холодную, что не только увлажнит ее (крайне необходимый процесс!), но и активизирует работу капилляров, снабжающих кожу лица всеми необходимыми для ее полнокровной жизни снадобьями.

И вот теперь мы подходим к информации, которая практически бесценна в масштабах жизни: мы можем не только *определить состояние кислотно-щелочного баланса своей крови* (или, выражаясь соответственно древней традиции, соотношение Инь-Ян), но и в кратчайшие сроки *выровнять его до идеальной нормы*. Мало ли?! В этой рекомендации я буду популяризировать методику замечательного русского естествоиспытателя В. Караваева, о котором с глубочайшим уважением уже писал в «Исцелении чело-века».

Итак, индикатором состояния рН для вездесущей в организме субстанции крови, а следовательно, и для организма в целом является *цвет конъюнктивы*, то есть внутренней оболочки века, который проще простого определить, оттянув перед зеркалом нижнее веко вниз. Показателем идеального состояния является розовая конъюнктива; бледная свидетельствует о закисленности крови, ярко-



красная — о ее защелоченности. «Вот и все, так коротко и просто» — как пелось в старинном романсе.

Что следует из результатов освидетельствования своей конъюнктивы? А то, что если ваша кровь переокислена, то имеет смысл усилить в питании щелочной момент, и наоборот: если кровь защелочена, то надо акцентировать потребление продуктов, отличающихся повышенной кислотностью. Ниже предлагается «Сравнительная таблица щелочности и кислотности некоторых продуктов» по В. Караваеву. На мой взгляд, целесообразно ее увеличить, распечатать и вывесить на стенке своей кухни, чтобы в дальнейшем не ломать голову над меню, наиболее подходящим именно нашей индивидуальности. Тогда мы уподобимся лоцману-профессионалу, который способен провести даже самый громоздкий сухогруз или танкер по узкому кильватеру между грозных скал и отмелей: взгляд на конъюнктиву — взгляд на таблицу — чуть-чуть влево — чуть-чуть вправо — и выход в долгожданные просторы розовой конъюнктивы.

### **Сравнительная таблица щелочности и кислотности некоторых продуктов (по В. Караваеву)**

#### **Щелочные продукты**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Щелочность в относительных единицах</b>
1	Редька черная	39
2	Редька белая	13
3	Редис	13
4	Салат	14
5	Сельдерей	11,5–20
6	Петрушка	11
7	Свекла	11–20
8	Шпинат	12–20



№ п/п	Наименование продуктов	Щелочность в относительных единицах
9	Брюква	11
10	Репа	11
11	Морковь	9,5–20
12	Капуста белая/красная	8/6
13	Огурцы	10–20
14	Укроп	7,5
15	Грибы белые	3
16	Грибы лисички	4
17	Тыква	2,5
18	Картофель	5–15
19	Молоко	2–3
20	Гречка	4
21	Перец черный	100
22	Перец красный	100
23	Перец сладкий	50–100
24	Тмин	
25	Гвоздика	
26	Корица	
27	Анис	
28	Кориандр и др.	

### Сильнощелочные продукты

№ п/п	Наименование продуктов	Щелочность в относительных единицах
1	Миндаль	5–10
2	Яблоки сушеные Яблоки свежие	15 10
3	Абрикосы	20



<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продуктов</b>	<b>Щелочность в относительных единицах</b>
4	Спаржа	10
5	Бекон жирный	0–5
6	Бананы спелые	10
7	Бобы свежие	15
8	Ягоды всех видов	10–20
9	Вишня	10
10	Клюква	5
11	Смородина	15
12	Одуванчик (зелень)	15
13	Финики	10
14	Инжир сушеный	20
15	Сало свиное	5
16	Лимон – натуральный сок	15
17	Латук	20
18	Сливки сухие	15
19	Лук	10
20	Натуральный апельсиновый сок	15
21	Пастернак	15
22	Персики	15
23	Горох свежий зеленый	10
24	Ананас	15
25	Чернослив	10
26	Виноград (сок)	10
27	Ревень	15
28	Арбуз	15
29	Дыня	15
30	Сыворотка молочная	15



№ п/п	Наименование продуктов	Щелочность в относительных единицах
31	Слива сушеная	15
32	Изюм	10
33	Овсяная крупа	15

### Кислотные продукты

№ п/п	Наименование продуктов	Кислотность в относительных единицах
1	Мясо говяжье	20–50
2	Яйца в целом/белок	24,5/30
3	Сыры твердые/мягкие	17,5/8
4	Рыба/лососевые	8–17
5	Икра	25–50
6	Творог (необр.), кефир, простокваша	17–30
7	Злаки (кроме гречки)	10–13
8	Соль	33
9	Уксус	100
10	Кислые овощи: шавель, помидоры	Пропорционально количеству кислоты, содержащемуся в них
11	Бекон жирный/тощий	5/10
12	Бананы зеленые	10
13	Бобы сушеные/запеченные	5/15
14	Индейка	5/10
15	Хлеб белый/черный	10/15
16	Цыплята	15
17	Мидии	15
18	Крахмал	5–10



№ п/п	Наименование продуктов	Кислотность в относительных единицах
19	Мамалыга и кукурузные хлопья	10
20	Баранина Баранина тушеная	5 10
21	Лимон, подслащенный сок	15
22	Раки	20
23	Оливки маринованные	10
24	Устрицы	20
25	Орех земляной	15
26	Сливки	10
27	Горох спелый сушеный	10
28	Свинина тощая	10
29	Свиные колбаски/телятина	15
30	Изюм	15
31	Фрукты вареные с сахаром	5–15
32	Дичь	5–20
33	Палтус	15
34	Рис	10
35	Слива маринованная	10
36	Ячневая крупа/ячмень	10/5
37	Ветчина	10

### Во что одеться?

А стрелки часов неумолимо движутся вперед, и нам уже пора выступить на работу. Следовательно, продолжение практического разговора о такой великой основополагающей константе нашего организма, как питание, мы отнесем к той поре, когда приступим к обеду. Ныне же одеваемся — и в путь. Но все-таки что надеть на работу?





Долго раскручивать эту тему не стану, остановлюсь только на двух действительно определяющих моментах.

Первое: *наша одежда не должна быть антагонистом нашего физического здоровья*, и это значит, что всеми силами своей души и всеми возможностями своего кошелька мы должны противиться той убийственной, геноцидной, так называемой цивилизации, которая заключается в стремлении укупорить нас в *синтетические ткани*. В синтетические, то есть вырубаящие нас из могучего благодатного поля энергетической подпитки от окружающей среды. Синтетика не только изолирует нас от вибраций, несущих здоровье, не только не дает телу нормально дышать, но и вследствие трения о тело или другие одежды создает на коже островки статического электричества, которые побуждают многочисленные датчики, расположенные на коже, многочисленные биоактивные точки посылать в центр заведомо фальсифицированные сведения о состоянии внешней среды. Поскольку не доверять этим сигналам у наших высших инстанций оснований нет, постольку в порядке обратной связи отсылаются команды, которые базируются на фальсифицированных сообщениях с мест. Какой «гомеостаз» возникает в результате подобного обмана, говорить не приходится.

Я прекрасно понимаю, сколь трудно одеваться в ткани естественного происхождения при нынешней галантерейно-швейной индустрии: и сам я, и все мое многочисленное семейство погружены в тот же океан бытия, что и все нормальные члены профсоюза. Тем не менее, всегда, когда дело доходит до выбора одежды, я стою до конца и полагаю, что сохранение доброго здоровья стоит определенной переплаты во имя покупки одежды из натуральной ткани. Затрачивая время от времени несусветные суммы на льняные рубахи, или на хэбэшный, или на чисто шерстяной костюм, я утешаю себя тем, что преждевременные похороны обессиленного организма, несомненно, встали бы в более значительную сумму...



Второе: *одежда есть средство для достижения не только физического, но и психического здоровья.* Так уж повелось, что по одежде принимают, по уму провожают. Надо очень и очень потрудиться в жизни, чтобы прийти, например, в международный аэропорт в вылинявшей штормовке, которая будет, с точки зрения рачителей этикета, шокирующе выглядеть на фоне изысканных нарядов лощеных бизнесменов. Но если в этой штормовке шествует, подобно шмелю между мелких комнатных мух, например, Хемингуэй, или, например, миллиардер, направляющийся на поле к собственному самолету, то подобное пренебрежение этикетом в глазах служителей аэропорта, вполне вероятно, является оправданным. И тем не менее, и лауреат Нобелевской премии, и министр иностранных дел, и основатель и владелец международной транснациональной компании на конгресс любого ранга придут одетыми по высшему классу, являя тем самым в первую очередь уважение к собравшимся, а не к своим удобствам (уж в махровом-то халате находиться было бы приятнее всего — с точки зрения тактильных ощущений).

К чему я клоню в данном случае? К тому, что одежда есть средство и себя показать, и выразить уважение к окружающим. И здесь приходится решать достаточно парадоксальное противоречие. Кукольно-наряженная, увешанная, как елка, украшениями богатенькая дева зовет на работе не столько уважение, сколько пренебрежение или даже неприязнь — пусть и невысказанную, но на полевом плане вполне реальную. С другой стороны, даже к опытному и уважаемому старшему инженеру, если он изо дня в день будет являться в пиджачишке с протертыми локтями и в брюках с лоснящимся задом, отношение возникнет поневоле пренебрежительное, снисходительное, насмешливое, и это несмотря на весь его незаурядный талант конструктора. Будем, таким образом, искать оптимальное сочетание между удобством (физическое здоровье) и привлекательностью своего облика (психическое здоровье). И возвращаясь к первому

Закончилась ночь и началось утро



замечанию — о синтетике как орудии геноцида в условиях современного мироустройства: конечно же, дельцы от пошивочной индустрии осуществляли и будут продолжать свои человекоубийственные усилия в сторону все большей внешней привлекательности омертвляющих человека одежд. И коль скоро я говорю о необходимой привлекательности для нашего доброго психологического самочувствия, то куда от нее деваться? А туда и деваться: так хорошо работать, чтобы зарабатывать на вещи и красивые, и *живые*. И между прочим: весьма оригинальную одежду из живых тканей можно сейчас обрести в магазинах секондхэнд.

## ОСМЫСЛЕННАЯ ДОРОГА НА РАБОТУ В КАЧЕСТВЕ ПУТИ В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ

*Как по максимуму реализовать свой потенциал*

### **На работу пешком — почему?**

Самое время поговорить о цивилизации, предполагая значительно более серьезный подход к своему здоровью, чем у нас это принято в повседневности. Разве не подвела она чуть ли не к каждому подъезду большого и среднего городов средства технического перемещения? Так почему же мы не должны пользоваться этими благами и достижениями? Конечно, должны: когда времени уже совсем нет или когда переместиться надо на большие расстояния — скажем, от Петербурга до Москвы. Но в принципе следует очень и очень бояться данайцев, дары приносящих. Очень просто высчитать, чем обернется в масштабах жизни этот роскошный «дар» технического, электрического, механического перемещения в пространстве без малейшего мускульного усилия: сначала дистрофией и слабостью мышечного аппарата, вслед за этим — дисфункцией всей сердечно-сосудистой системы, вслед за этим — психическими расстройствами из-за длительного стояния в «пробках», вслед за этим — длительным пребыванием по разным поводам в лечебных заведениях, а затем отбытием на тот свет с опережением положенных нормативов примерно вдвое. Таким образом, прямой проигрыш составляет не только качество жизни (хронические заболевания, постоянная слабость), но и количество жизни, не дожитой до пределов не одного, а многих десятилетий. Такие-то дары, такой-то вот подарок...

Как бы ни изощрялась в своих технических наработках современная удивительно уродливая в своей античеловеческой направленности цивилизация, *альтернативы физическому движению нет и быть не может, ибо движение — это основа самой жизни*. Своего рода символом, притчей



о том, как не может уйти от движения самый суперсовременный человек, является для меня *двух-трехчасовая работа на велоэргометре* и с эспандерами, которую во имя самосохранения ежедневно должны проводить летающие на *сверхсовременных космических* аппаратах астронавты. Скажу без обиняков: супружеские пары, которые катят на велосипедах по Приморскому шоссе в субботу и в воскресенье, представляются мне гораздо более мудрыми людьми, чем семейные же пары, совершающие выезды на уик-энды посредством кабриолетов: движутся-то машины, а от обездвижения страдают люди, которые считают себя, однако, хозяевами своей судьбы.

Итак, почему необходимо использовать для передвижения пешком (бегом, на велосипеде, на лыжах, вплавь и т. д.) любую представившуюся возможность? По той простой причине, что *питание всех без исключения клеток*, всех без исключения органов, которые и составляют в совокупности каждого из нас с вами, осуществляется *посредством циркуляции крови*, которая и должна дойти до каждой клеточки, до каждой альвеолочки. Подобных сосудистых путей, в том числе и диаметром не шире волоска, в нашем с вами организме, дорогой читатель, насчитывается около ста тысяч километров — «всего-то» два с половиной экватора земного шара.

Глубочайшим общераспространенным заблуждением на уровне господствующего мифа является представление о сердце в качестве то ли мотора, то ли насоса, засылающего кровь во все эти жилы, жилочки и капилляры, несущие жизнь и отдельно взятым клеткам и всем органам в целом. Любой сколько-нибудь грамотный инженер если не расхохочется, то язвительно улыбнется, если ему сообщат, будто мощное нефтеперекачивающее устройство, например, в Сургуте, будь оно высотой хоть в три, четыре, пять этажей, способно перегнать нефть на две-три тысячи километров по нефтепроводам, достигающим диаметра чуть ли не двух метров — вязкость прокачиваемой нефти столь велика, что если не ставить на протяже-



нии каждых приблизительно ста километров станции для дополнительной подкачки, то нефть застынет в стальных трубах, а богатырский насос в Сургуте попросту лопнет либо остановится.

Так как же можно предполагать, что на расстояние, многократ большее, чем у самых-самых трансконтинентальных нефтепроводов, по сосудам, неизмеримо более тонким, чем гигантские трубы, которые несут нефть из Азии в Европу, посредством насоса, который в миллионы и миллионы раз слабее, чем многоэтажный котел в Сургуте, можно продвинуть жидкость, многократно более вязкую, чем нефть? Стоит поставить вопрос таким образом, чтобы сразу же стала абсурдной мысль о сердце-насосе, накачивающем кровь во все бесчисленные трубопроводы человеческого организма, мысль, распространенная, однако, настолько широко, что является аксиоматической даже для медицинских учебников.

Как же выглядит ситуация на самом деле? Разумеется, более сложно. Во-первых, картину надо поставить с головы на ноги и понять, как это объяснили уже в начале двадцатого века замечательные физиологи, и среди них — лауреаты Нобелевской премии, что движение начинается как раз от низов, от вакуумированного подсоса, идущего от капилляров. Во-вторых, и ради этого я заговорил здесь о движении, потому, что громадную роль в процессе кровотока играют скелетные мышцы: только благодаря их постоянной работе около шестисот дополнительных подкачивающих станций в организме обеспечивают нормальный ход кровотока. В-третьих, чрезвычайно важную роль в организации потока крови играет наше так называемое портальное сердце — печень, которая в ряде случаев берет на себя подавляющую часть нагрузки, приходящуюся на само сердце. И, наконец, неизмеримо более сложной ролью, чем это обычно представляется, является роль самого сердца — уникального, беспрецедентного в Мироздании живого механизма, который посылает определенные сигналы, регулирующие всю систему прохож-



дения волны по крупным, мелким и мельчайшим сосудам, и сигналов, регулирующих движение уже отработанной крови. Искусственно созданное сердце лишь тогда позволило жить теленку, которому его вживили, когда, наряду с толкательно-возвратными функциями, оно стало осуществлять и функции командно-организующие по отношению ко всей кровеносной системе вышеозначенного пациента.

Не стану сейчас дразнить скептиков сведениями о сердечной чакре Анахате, расположенной, по указаниям восточной медицины, в непосредственной близости от сердца, не стану отвлекаться на разговор о так называемой душе, вполне реальные снимки которой во время ее расставания с телом видели уже тысячи людей и которая также базируется в районе сердечной сумки; я акцентирую внимание читателей лишь на *практическом* выводе из всего сказанного: *чем активней работает наша мышечная система, тем полнокровней функционирует сосудисто-сердечная система, тем более регулярное и полноценное питание получают все наши ткани.* В противном случае — совершенно очевидная их атрофия, отмирание, совершенно логичные по этому поводу болезни, закономерно подводящие к заметке, подписанной «от группы товарищей» в стенгазете, если она, конечно, еще сохранилась на предприятии безвременно усопшего. Господи! А всего-то ему было недосуг, ему было жаль времени, которое он должен был ежедневно затратить на 6–8 тысяч шагов. Вот почему я и утверждаю категорически и безапелляционно: на работу и с работы надо по возможности ходить пешком. Разумеется, не следует свои маршруты прокладывать по набережной реки Фонтанки или по Загородному проспекту, или по другим безмерно загазованным магистралям, всегда, в конце концов, можно найти и параллельные пути с гораздо более чистым воздухом. Что же касается затрат времени, то эти часы оборачиваются целыми годами продленной жизни — причем жизни здоровой, с ясным мышлением (ибо



капилляры работают и в мозгу), а не беспомощной и маразматической.

Но движение — это не только жизнь: это еще и жизнь спокойная, *освобожденная от губительного воздействия на нас застойных стрессов*. Я не случайно сказал «застойных», ибо периодически воспринимаемые стрессовые ситуации в известной степени даже полезны, ибо они тренируют нервную систему, не дают отрешиться от реальной обстановки, погрузиться в засасывающее болото розовых иллюзий. Напомню, что когда мы окатываемся ведрами холодной воды, то в известной степени переживаем стрессовую ситуацию, и эта процедура тренирует нашу стрессоустойчивость к гораздо более крупным потрясениям, то есть играет роль своего рода предупредительных прививок, вырабатывающих иммунитет к потрясениям неизмеримо большего масштаба. Стресс пришел — стресс ушел, и все нормально. Но вот если стресс пришел и остался, и более того, стрессовая ситуация начинает разматываться все круче, если состояние, неблагоприятное для нашей психики, оказывается постоянным, хроническим, застойным, то вот это уже беда, от которой необходимо освободиться. И освобождаемся!.. Одни «от стрессу» начинают «заливать за воротник» и становятся омерзительными в быту запойными пьяницами, другие «от нервов» начинают втягивать в свои розово-голубые воздушные мешки серо-коричневый табачный дым и превращаются в дурно пахнущих невротиков, которые во имя своей наркотической привязанности готовы отравлять дымами всех присутствующих и все помещения вокруг себя площадью до пятисот квадратных метров, как показали бесстрастные исследования. Третий во имя успокоения начинает пропускать через себя килограммы и центнеры химикатов, добываясь тем самым прямо-таки фантастического загрязнения всех внутренних органов и зависимости от таблеточной медицины.

И те, и другие, и третьи суть люди попросту безграмотные, ибо они не ведают азбучной, константной истины, которой от роду всего-то какой-то миллион лет. Истина эта





заключается в следующем: искони для наших далеких пращуров любое стрессовое состояние, любая волнующая информация имела самое непосредственное отношение к проблеме сохранения жизни. Сохранение жизни требовало и мышечных усилий, и немалых: бежишь ли ты от мамонта; бежишь ли ты с ордой сородичей на мамонта, вооружась копьями и камнями; испытываешь ли ты чувство голода, посему в поисках корешков или дичи должен перемещаться по достаточно обширному пространству; испытываешь ли ты любовное вожделение, а потому либо сражаешься с соперником, либо выкрадываешь невесту из чужого стана — во всех этих и в бесчисленном количестве аналогичных случаев сохранение твоей жизни и сохранение твоего рода требовали обязательного и немалого количества движения. И возник неукоснительно работавший, работающий и такой, который будет продолжать работать и после нашего ухода из этого мира, механизм, согласно которому при эмоциональном возбуждении в кровь выбрасываются гормоны, значительно облегчающие процесс движения, процесс физической нагрузки. Цепь причин и следствий очевидна и бесспорна: возбуждение — выброс в кровь адреналина — возможность интенсивной физической работы — сохранение жизни (и продолжение рода). Повторяю: так было, есть и будет, ибо человек создан живым существом, а не искусственным роботом, напроочь лишённым страстей и оценивающим действительность микромпьютерными мозгами вне всякого участия эмоций.

Но вот прошло сколько-то сотен и десятков тысяч лет, мы перестали бегать за мамонтами или от мамонтов, за собранными, умытыми и уложенными корешками направляемся в супермаркет и с дубиной в руках не бьемся уже за обладание скуластой и мосластой подружкой. Мы сидим за рулем автомобиля, сидим за столом престижной фирмы, сидим за пультом программного управления многопрофильного станка или даже атомной электростанции. Но разве наша жизнь хоть на йоту стала менее эмоциональной, чем тогда, когда мы грелись у костров в пещерах? Раз-



ве ситуации на дороге, в фирме, в цеху или на атомной станции в ряде случаев не только не менее волнуют нас, чем возбуждали коллизии наших пращуров в древности, но и оказываются подчас не в пример более драматичными и жестокими по отношению к нашей жизни?.. И возникает убийственная для здоровья и жизни (и сохранения рода) цепочка: волнение — выброс адреналина в кровь — неподвижность — многочисленные разнокалиберные аномалии психики и соматики, то есть души и тела.

Разве окрик хама-начальника, разве угроза разорения фирмы, разве ошибка оператора атомной станции не есть стресс, подчас на много порядков по силе своей превосходящий эмоциональные встряски у наших предков? Так нет же, сидим на своем стуле как приклеенные, а сложнейшие системы внутри нас тем временем превращаются в хлам. Чего тут только не приходится ждать: инфарктов, инсультов, спастических колитов, полового бессилия и без конца других аналогичных «радостей».

Глубоко надеюсь, что в свете всего вышеизложенного мы еще и еще раз осмыслим функцию движения для сохранения собственной жизни — причем жизни качественной, здоровой.

И в завершение этой темы — еще одна *константа*: наш организм столь податлив на заботливое отношение к нему, что в нем запрограммировано *постоянное повышение возможностей*, их рост, но при неперемennых условиях:

- а) нагрузки должны быть постоянными, регулярными;
- б) многоплановыми;
- в) после восстановления от предыдущей нагрузки очередная должна быть либо несколько больше предыдущей, либо качественно более сложной, чем она.

Эту разницу каждый устанавливает для себя индивидуально, но если максимум исподволь увеличивать, то человек через некоторое время даже сам не поверит: он ли это так далеко сумел уйти от изначального, ныне смехотворного для него уровня.

И еще раз: вольному воля, спасенному — рай.



## **А ходить-то умеем ли? А умеем ли дышать?**

Итак, мы отважно двинулись пешком (или на велосипеде, или на роликах, или в сельской местности на лыжах) на работу. Само собой разумеется, что осанка прямая, красивая, статная, что мы несем себя, плечи развернуты, и нос ни в коей степени не бороздит дорогу перед ногами, как это характерно для походки такой красавицы, как Баба Яга, например. Очевидно и то, что шаги наши — легкие и пружинистые.

Один секрет, касающийся рациональной ходьбы, в качестве сюрприза я оставил напоследок, когда нам уже будет некуда деваться от принятого решения двигаться пешком: речь пойдет о постановке стоп. Поскольку голова дана нам не только для того, чтобы нести в себе рот, заглатывающий пищу, но также и для того, чтобы думать, я попрошу каждого проделать простенький эксперимент: пройтись либо по влажному песку, либо по снегу, либо по пыли — словом, по такой поверхности, на которой остались бы ваши следы. Что окажется? Что стопы мы во время ходьбы ставим практически параллельно одна другой. Ну и что? А как же иначе? Подождем удивляться, обратимся если не к биомеханике (тут далеко не все специалисты), то хотя бы к элементарной логике (здесь все профессора). При подобной манере перемещения, во-первых, весь вес нашего тела перекачивается практически через один-единственный большой палец; во-вторых, именно на размер этого большого пальца (допустим, три-четыре сантиметра) на каждом шагу увеличивается, скажем так, холостой пробег, то есть преодоление не пространства, а величины своей собственной стопы, нарочито удлиненной.

Каков же выход из этой, как будто бы совершенно естественной ситуации? А тот, который давным-давно, уже много веков назад нашли для себя индейцы Северной Америки: они передвигаются вперед слегка косолапа, ставя ноги чуть-чуть по-медвежьи. Что это дает? Опять-таки, пройдитесь уже подобным стилем, даже несколько утрируя косолапость, по той поверхности, которая запечатлит



ваши следы. Окажется, что при такой походке вес тела перекатывается уже не через один-единственный выступающий палец, но через практически ровную линию всех пяти пальцев стопы. А это значит, что равномерная нагрузка заметно уменьшает усталость соответствующих мышц стопы, и означает также отсутствие каждый раз, на каждом шагу, необходимости преодолевать, перекатываться через 3–4 дополнительных сантиметра. Что такое 3 сантиметра при шаге, скажем, в 80 сантиметров? Ерунда, ничто. Ну а если этих шагов уже — 100, то 3–4 метра из них, пройденных с нерациональной затратой времени и усилий, — это уже кое-что значимое. А если этих шагов — 1000?..

Разумеется, я не призываю к утрированно косолапой походке, мое дело в данном случае — лишь обратить ваше внимание на то, над чем вы никогда не задумывались. Скажу более: *легкое постепенное перемещение пяток в сторону от оси, по которой движутся ваши ступни, значительно рационализирует также и работу всех сопряженных мышц вашего двигательного аппарата.* Разумеется, нужна будет некоторая перестройка, потому что никто нигде и никогда не учил нас двигаться рационально. Но обратите внимание: вот побежала — например, за уходящим трамваем — совершенно нетренированная женщина, чьи мышцы никогда не испытывали нагрузок общепринятого тренинга. И что же? Вы увидите, что на каждом шагу сзади она отбрасывает каждую ногу подчеркнуто вбок. Почему? Да потому, что в силу тонкости своего мышечного восприятия, она поступает так, как ей легче и удобнее. Итак, побережем от постоянно травмирующей перегрузки большие пальцы наших ног и заодно научимся ходить более рационально. Принятое нами решение двигаться в день не менее 5–8 километров во имя своего здорового долголетия несомненно побуждает нас к этому.

Господин Журден, согласно собственным показаниям, запротоколированным некогда комедиографом Мольером, всю жизнь говорил прозой, но не подозревал об этом. Мы всю жизнь передвигаемся пешком неправильно, но об



этом также не подозреваем. Более того: всю жизнь мы дышим неправильно, но полагаем, что иначе, чем мы это делаем — «вдох-выдох», — ничего иного и быть не может, и придумать невозможно, да и незачем. График пилы, зигзаги вверх и вниз, обозначающие чередования вдоха и выдоха — вот единственное, что мы признаем, а все остальное — от лукавого.

Дыхание — живой огонь нашей жизни. Погаснет этот процесс окисления клеточек крови хотя бы на несколько минут, и погаснет вместе с ним и сама наша жизнь. *Так можно ли себе даже вообразить нечто более жизненно важное и насыщенное, чем этот процесс, прерывание которого равнозначно смерти? И допустимо ли бездумно на протяжении отпущенных нам лет относиться к нему как к чему-то второстепенному, малозначимому? Уж если мы, собираясь в долгий путь, считаем правильным для себя учитывать бессмысленное прохождение величиной в три сантиметра на каждом шагу, то уж в механизме, который определяет само наше существование на протяжении десятков лет, разобраться следовало бы с достаточной степенью основательности.*

Не думаю, что в *этой* книге, посвященной константам здоровья, следует разводить теоретическую полемику по поводу многообразных, насчитывающих десятки разных рекомендаций, систем дыхания, данной теме я посвятил особую работу «Твое волшебное дыхание». Мое дело сейчас — не впадая ни в какие крайности и пристрастия, выделить самую суть дела. А суть эта такова, что в процессе дыхания для нас физиологически важными являются и момент вдоха, и момент выдоха, и моменты задержки дыхания (паузы) между вдохом и выдохом. Графически изображенный график дыхания представляет собой не пилу, а рисунок зубцов крепостной стены с вертикальными линиями, обозначающими как вдох, так и выдох, и горизонтальными площадками между зубцами и на поверхностях зубцов, обозначающими паузы между вдохом и выдохом. Это самое общее и самое главное; что же касается индиви-



дуальных особенностей каждого человека и каждого из переживаемых им моментов, то величина вдоха и величина выдоха и размер задержек, отображаемый на графике горизонтальными линиями, — дело совершенно индивидуальное, определяемое каждый раз в зависимости от обстановки.

Я аплодирую тем энтузиастам, которые убеждены, что тонус организма зависит от количества набранного в процессе дыхания кислорода, потому что лечебные результаты, достигаемые ими, восхищают. Я в восторге от тех фанатов, которые убеждены, что смысл дыхания не в потреблении кислорода, а в как можно длительном пользовании углекислым газом, накапливающимся в легких при задержках дыхания, по той причине, что достигаемые ими успехи в исцелении от множества недугов не могут не радовать. Впечатляющих успехов достигают также многие благородные экспериментаторы, которые, так или иначе, варьируют ритмику как вдохов и выдохов, так и пауз между ними. Да будут благословенны все последователи и сторонники пьянящего кислородного дыхания, и сторонники кислородного голодания, и мастера прерывистого и всех иных стилей оздоровительного дыхания — да будут благословенны они по той простой причине, что осмысленно относятся к этому важнейшему из важных процессов жизнедеятельности организма.

Что же касается нас, обыкновенных членов профсоюза, а также школьников, студентов, пенсионеров, многосемейных мамочек и одиноких девушек, то нам достаточно опираться на многотысячелетний опыт йоговского дыхания, китайской дыхательной системы цигун, дыхательной системы древнего Вьетнама, в сохранившемся и великолепно отшлифованном виде доживших до наших времен и процветающих сейчас. Смеею считать, что не частности и детали, важные для мастеров разного уровня посвящения, составляют суть, смысл, ядро этого громадного массива бесценного человеческого опыта, а именно *сочетание, гармонизация в едином процессе дыхания раз-*



*ных его составляющих компонентов.* Органический их союз, их взаимодействие, взаимопроникновение, взаимоподдержка таковы, что жизненные показатели при переходе на график, который я условно обозначаю как рисунок крепостной стены, способны по-настоящему обрадовать.

Не буду многословным: в тот вечер, когда я пришел к правилу «не торопись выдохнуть и не торопись вдохнуть», я с легкостью пробежал более двадцати километров, хотя до той поры и пять-шесть километров составляли проблему. Далее прошли годы и десятилетия, за которые график крепостной стены стал уже для моего дыхания единственно возможным, осуществляемым автоматически, абсолютно без участия сознания.

И вот почти одновременно — так получилось случайно, но мы знаем, что случайностей не существует — сначала было испытано мое умение насыщаться кислородом. Одна из лучших моих учениц, врач первой категории Галина Скутте, получив в Москве международный диплом с удостоверением о том, что она является мастером ребефинга, провела сеанс этой разновидности свободного дыхания со мной и другими моими учениками. Смысл этого полезного действия, как известно, заключается в том, что под воздействием специфической методики дыхания наступает своего рода кислородное опьянение, позволяющее человеку в достаточно короткие сроки освободиться от глюков-зажимов как в психике, так и на физическом уровне. Короче говоря, разлеглись мы на подстилках и под руководством мастера начали целенаправленно трудиться. Через некоторое время с большим сочувствием я стал воспринимать раздающиеся с разных сторон комнаты стоны, болезненные выкрики, судорожные рыдания и тому подобные свидетельства освобождения от блоков, мучительно терзавших до того моих ближних. Галина мягко и бережно ходила между ними, осуществляя необходимую коррекцию процесса. «Усталые, но довольные», как говорится, обсуждали потом участники этого события совершившиеся с ними перемены, а я всего-то и мог,



что молча, с большим любопытством, сидеть рядом с ними. Со мной лично ничего не произошло, как я ни старался. Разумеется, Галину эта ситуация с учителем весьма озаботила, и через несколько дней она приехала ко мне в сопровождении двух маститых преподавателей этого типа свободного дыхания. С большой охотой старался я поддаться всем их методическим указаниям: дышал и как загнанный пес, и как еле слышимый ветерок в пустыне, эффект был один — нулевой. И тогда мне пришло в голову объяснение, которое я изложил озадаченным преподавателям, после чего мы все дружно и с облегчением рассмеялись: как же я мог опьянеть от усиленного потребления кислорода в течение 30–40 минут, если перед тем на протяжении десятков лет ежедневно по часу-полтора-два, а то и более, я активно этот кислород потребляю во время своих достаточно интенсивных по нагрузкам пробежек. (А надо сказать, что особым моим пристрастием пользуются кроссы по пересеченной местности.)

А некоторое время спустя было испытание на дружбу уже не с кислородом, а с углекислым газом, и опять-таки это было в присутствии доброго десятка моих учеников в ту еще пору, когда я вел занятия в подвале дома №5 по улице Петра Лаврова. Короче говоря, мы начали обрабатывать тему «лечения контуром». Соединившись контактно свободными руками друг с другом, все участники посредством своих берущих рук сначала очищали тело лежащего между нами испытуемого от отрицательной информации, а потом, с помощью рук дающих, насыщали его тело великолепной пропущенной сквозь себя космической энергией. Результаты этих оздоровительных процедур были великолепны, но я веду сейчас речь не об этом, а о том, что ради техники безопасности и очистка, и подкачка обязательно осуществляются только на выдохе. То есть, набрав сначала полные легкие воздуха, операторы, работая руками с пациентом, имеют право только на выдох. Тот же, кому воздуха начинает не хватать, либо отводит свою руку от излечиваемого человека для того





чтобы в это время вдохнуть, либо вообще выходит из печени. И вот когда число операторов, сокращаясь и сокращаясь, дошло до минимума, то есть я один остался над пациентом, то предложил всем вместе провести эксперимент. Выставив в качестве антенны около плеча левую ладонь (берущую), я попросил всех присутствующих давать на нее энергетический поток и фиксировать время, в течение которого буду дающей рукой после вдоха работать с лежащим на массажной кушетке учеником. Включили секундомер, начали работать. Фиксировали каждые 20 секунд и особо отмечали протекание минуты. Результаты впечатлили всех нас, высказывалось мнение о том, что эту процедуру можно было бы даже демонстрировать в цирке, потому что на этом одном выдохе я работал без малого около пяти минут... Вот такая-то была задержка дыхания, которую, полагаю, мог бы одобрить даже сам Константин Павлович Бутейко. Справедливости ради надо сказать, что опыт, конечно, был не чистым, ибо никто и никогда до сих пор не анализировал физиологические процессы, совершающиеся в организме под действием мощной, поступающей извне энергетики. Тем не менее, эксперимент показал, что я нахожусь в достаточно добрых отношениях и с углекислым газом, накапливающимся в легких. Успех и первого, и второго испытаний смею отнести исключительно к жизни по графику дыхания, где *равно важны все элементы*.

### **Вперед и выше — на уровень сверхвозможностей: энергетическое дыхание № 1 и энергетическое дыхание № 2**

Конструктивный разговор о дыхании есть наилучший повод для выхода на громадную тему овладения теми удивительными возможностями, которые будут определять жизнь человека в XXI веке, в третьем тысячелетии в целом. Тема эта — *биоэнергетика*. Можно обозначить ее и как психоэнергию, а можно и как энергоинформационный поток. Суть — *в прямом* концентрированном воздей-



ствии мысли (или чувства) на материальный объект с целью его трансформации. Подчеркиваю: *прямо*, ибо косвенное — дело обычное, то есть задумал нечто и реализую замысел посредством инструментов: скажем, осаждаю градовое облако спецснарядом с помощью выстрела из зенитного орудия. Я же говорю сейчас — наглядно сопоставляя примеры — о рассеивании облака силой взгляда, заряженного желанием, приказом. То есть веду сейчас речь о том третьем этапе технологии, которого касался в предисловии. Подобие Бога, человек уподобляется Создателю, материализуя въяве свое идеальное мысленное представление. Таков истинный путь эволюции человека и человечества!.. Так двинемся же по нему.

Поведав чуть выше о прямой связи, которая существует между энергетикой и возможностями дыхания, я уже вышел на новый, следующий, уровень представления о том, что есть дыхание. «В первых строках своего письма» я говорил о нем с точки зрения жизненно важной, традиционно трактуемой, пусть и с разными акцентами, как о способе насыщения крови и, следовательно, всех без исключения клеточек организма атмосферными газами. Сейчас же обратимся к иному аспекту дыхания — также жизненно важному, но далеко не столь общеизвестному, хотя специалистов, продвинутых в этой области человеческого знания, насчитывается достаточно много. Речь пойдет о дыхании как о средстве, *способе насыщения нашего организма живой энергией, получаемой с помощью мысли, воображения непосредственно от окружающей нас среды*, а не благодаря процессам переработки питательных веществ в организме. Задев эту тему, мы незамедлительно перемещаемся из области наших возможностей в область наших *сверхвозможностей*. Собственно говоря, поскольку так называемые аномальные возможности по существу являются как раз нормальными, то есть такими, которыми и человек, и человечество должны владеть, реализуя свой потенциал, постольку надо уточнить: переходим только с точки зрения обыденных представлений о возможном и сверхвоз-



можно, потому что практически в каждом дремлют и только ждут сигнала к пробуждению воистину божественные силы, таланты, потенциалы.

Напоминаю, что мы движемся на работу и это время используем для укрепления своего здоровья посредством физической нагрузки на мышечную систему и с помощью поставленного верно дыхания. То, о чем сейчас я буду говорить, опирается исключительно на успешную практику, на немалый уже опыт, а вот об исторических масштабах этого опыта я предлагаю судить по ознакомлению с одним достаточно потешным эпизодом. Изрядное время тому назад для слушателей нашей школы психофизического совершенствования «Единство» мы проводили занятия на туристической базе, расположенной в районе живописнейших лемболовских озер и холмов. Среди других занятий были там, конечно, теоретические и практические уроки, посвященные особенностям энергетического дыхания. И вот, спустя некоторое время — то ли два, то ли три месяца после этих занятий — еду я как-то в электричке и просматриваю свежий номер журнала «Наука и жизнь». Внимание мое привлекают строки, посвященные особенностям энергетического дыхания, и я начинаю читать эту статью с повышенным вниманием. Читаю и начинаю испытывать всевозрастающее недоумение: «Кто ж это из моих дорогих лемболовских учеников оказался столь шустрым, что сумел за такие короткие сроки так оперативно сдать и напечатать в популярном журнале тезисы, которые с превеликим тщанием я внедрял в их сознание и повседневную практику?!» Сразу обращаюсь к подписи — о, смех! о, юмор! Оказывается, редакция с большим пиететом опубликовала дотоле закрытые, используемые лишь аристократической элитой древнекитайского государства основы дыхания «ци-гун»... И всего-то только четыре тысячи лет прошло с тех пор, как их отработали и стали ими пользоваться, и вот, слава Богу, изобрел я велосипед, да еще рассердился на то, что чертежи его мои слушатели опубликовали без моего на то соиз-



воления... Спрашивается, так на какой же опыт будут опираться те советы, которые я сейчас хотел бы предложить для употребления всем поспешающим на работу? Скажу одно: на объективный опыт, на несомненные *константы*. Если в разных местах, в совершенно иные эпохи, пользуясь совершенно различными предпосылками, приходят к одним и тем же выводам, стало быть, за выводами этими — совершенно реальное дело. Излагая их, я смею двигаться на своем «велосипеде», не останавливаясь на деталях и отличиях его конструкции от древнекитайского «велосипеда».

Не будучи уверен в знакомстве своих читателей с теми предыдущими книгами, в которых я уже так или иначе энергетического дыхания касался, в частности, с книгой «Твое волшебное дыхание», изложу сейчас эти выводы в достаточно компактном виде.

Энергетическое дыхание № 1: его смысл заключается в том, что все четыре основные составляющие этапа дыхания (вдох — задержка — выдох — задержка) мы используем для подпитки с помощью чистой мощной энергии окружающей среды тех наших органов, которые либо несколько ослаблены, либо, мы полагаем, должны получить дополнительную дозу энергии. И хотя работа эта по существу медитативная, основанная на операциях с мыслеобразами, имеющиеся вполне достоверные биологические и химические замеры свидетельствуют об изменении целого ряда важных физиологических параметров в организме. Но для того чтобы не останавливаться в недоумении перед выводами естественных наук, сложность которых далеко не каждому из нас подходит по уровню подготовки, мы можем поступить гораздо проще и наглядней: взвеситься, например, как это делаю я, перед 40-минутной утренней пробежкой и взвеситься, вернувшись после нее. Разница подчас до плюс 600 грамм свидетельствует совершенно безапелляционно о том, что процессы, связанные с биоэнергетическим дыханием № 1, которое я исключительно использую во время бега, протекают



неукоснительно, и дела им нет ни до каких теоретических положений, сформулированных в учебниках физики для девятых или даже для десятых классов!..

Иногда дышится не столь интенсивно, и тогда я прибегаю примерно в том же весе, что и выбежал, но и этого достаточно для суждений о неукоснительной работе энергетического дыхания № 1, так как каждый сколько-нибудь подготовленный спортсмен знает, что во время бега, в связи с физическими нагрузками, вес непременно падает, уменьшается. Если же он после достаточно интенсивной нагрузки остался на месте или несколько возрос, то сюда вмешиваются законы из иной физической парадигмы.

Короче, какова непосредственная техника энергетического дыхания № 1, позволяющая подпитываться от природы? Сразу следует сказать, что во время этого дыхания мы должны вступать в тесную неразрывную связь с могучими энергоносителями, потенциал которых на много порядков выше нашего, как-то: с солнцем, небом, облаками, купами деревьев, морем, горой, рекой и т. д.

*Этап первый.* Глядя на них, тот *вдох*, который мы делаем через нос, мысленно осуществляем через некую воронку в солнечном сплетении, которая вбирает в себя и отправляет внутрь организма разлитую в мире мировую энергию.

*Этап второй.* Во время *задержки дыхания* мы мысленно в районе солнечного сплетения формируем некий энергетический шарик или плазменное облачко и увеличиваем его все время, пока продолжается задержка дыхания.

*Этап третий.* Во время *выдоха*, который на самом деле происходит через нос или рот, мы это энергетическое облачко мысленно посылаем напрямую в тот орган, который, на наш взгляд, нуждается в поддержке — например, в сердце.

*Этап четвертый.* Во время *паузы*, задержки дыхания это энергетическое облачко мы растворяем в том органе, который решили энергетизировать, подпитать.



Далее все снова и снова. Подпитывать можно постоянно один и тот же орган, можно запустить процесс подпитки по часовому кругу, можно направлять это облачко произвольно то в верхнюю часть организма, то в нижнюю и т. д. Ни смысл данного вида энергетического дыхания, ни его результаты от этого не изменятся.

Могут быть и *другие разновидности* энергетического дыхания № 1. Например, втягивать на вдохе разлитую в мире энергию *через копчик*, там же формировать это облачко и по позвоночнику посылать его в темя, а во время выдоха из темени, подобно струям душа, изливать накопленную внутри организма энергию — от маковки до самого низа. Можно и по-другому: каждый выдох из копчика направлять в тот или иной орган и т. д., и т. п. Суть одна: поскольку наше внимание и в момент вдоха, и в момент накопления энергетического облачка, и в момент его транспортиции, и в момент его растворения приковано последовательно к тому или иному органу, этот орган или эти органы обретают под воздействием мыслительной, наглядно-образной работы концентрацию рассеянной вокруг нас мировой энергии. Вспомним, что величайший из современных ученых А. Чижевский видел источники ее в икс-лучах солнца, которые слишком сложны для анализа в механических или в электромагнитных приборах, но вполне воспринимаемы и усваиваемы оказываются на уровне биологических систем.

Смею предложить еще один воистину удивительный тип энергетического дыхания № 1: *вбирание солнечной энергии той стороной нашего тела, которая к солнышку в данный момент обращена*. Для того чтобы подтвердить свою высочайшую оценку этого варианта энергетического дыхания № 1, поведаю о двух эпизодах.

*Эпизод первый.* Как только прихотливо ни складываются взаимоотношения целителя с теми людьми, которым ему довелось когда-то помочь! Так, например, уже достаточно давно я принял весьма активное участие в судьбе одного тяжело заболевшего малыша, и, естественно, отноше-



ния с его родителями стали более чем дружественными, практически родственными. Осознав до конца, какие беды для детей несет пребывание в экологически загрязненном воздухе большого города, они отказались от своей высококвалифицированной работы на индустриальном гиганте, продали городскую квартиру и купили дом в сельском поселке с большим участком под огород, обзавелись и домашней скотиной, которую совершенно логично надо было хорошо кормить. Для этого, когда созрели травы, они вместе с другими односельчанами отправились на сенокос в экологически чистейшие места в районе Ладоги.

Обладая достаточно серьезными навыками косьбы, я предложил им себя в качестве батрака на время этой страды, и предложение с охотой было принято. Стояла пора белых ночей, незаметно переходивших в ясное утро и в день, залитый раскаленным солнцем, во всю свою исполинскую мощь светившим с безоблачного, выцветшего от жары неба. И мои «хозяева», и другие их помощники — все с головы до пят были завернуты в хлопчатобумажные одежды, чтобы не получить жесткого ожога или теплового удара во время этой работы, которая совершенно не напрасно именуется словом «страда». Каждые 15 минут они подбегали к бадье с квасом, стоявшей под развесистым деревом, и ежечасно устраивали перекуры, перерывы и тому подобное, чтобы хоть немного отдохнуть: травища стояла буквально стеной. Я же работал в одних только плавочках и в небольшой панамке, воздетой на макушку, никакой жажды не испытывал; что же касается усталости, то, напротив, с каждым часом работы расходилась, что называется, все более азартно. Почему же так? Да потому, что, войдя в своего рода медитативное состояние, я не отвлекался в своих мыслях на беспорядочную умственную жвачку, но каждый вдох свой мысленно сопровождал втягиванием через кожу, вбиранием всей поверхностью, обращенной в тот момент к Светилу, солнечного света с последующей транспортицией его поочередно во все внутренние органы: и в сердце — для его бесперебойной



работы, и в желудок — для его поддержания, и в кишечник — для его нормального функционирования. Словом, то по кругу, то по вертикали я транслировал исполинские по мощи вибрации Солнца с поверхности вглубь.

Обеденный перерыв мне нужен был только потому, что трава под палящим с небосклона огнем стала жесткой, и косить ее было уже тяжело, так как быстро тупилась коса. Пока мои молодые подельники плескались в ласковых водах беспредельной Ладоги, пока отсыпались они в роскошном сосновом бору, подступившем к тончайшим пескам прибрежного пляжа, я в охотку погробал ту часть сена, которая уже успела подсохнуть, немного поплавал, немного «принял на грудь» окрошки и снова был готов к трудовым свершениям. Ни есть, ни пить, ни спать я не хотел, силы во мне прибывали, а кожа оставалась практически того же умеренно загорелого цвета, с которым я приступил к работе: даже следов эритемного (ожогового) воздействия лучей на мне не наблюдалось. Молодые спутники мои обходились до поры до времени без комментариев, но когда через сутки после окончания работы я продемонстрировал им, что кожа на руке под ремешком от часов практически не отличается по цвету от всей остальной поверхности тела, то эти в прошлом высокообразованные физики смогли произнести лишь что-то невразумительное, так как у них самих те части лица и рук, которые не были прикрыты платком и одеждой, превратились в подобие доброго украинского борща, который варят, как известно, с изрядным количеством красного-прекрасного буряка. До этого свидетельства моей несгоревшей кожи они могли лихо высказывать предположения о том, например, что «были люди в наше время, могучее, лихое племя, богатыри не вы», что вот-де, какой попался им справный работник всего-то за две миски окрошки и т. д., то есть сводить неведомый им до того ни из теории, ни из практики феномен прямого обращения энергии Солнца в энергию мышечной работы к общедоступным и понятным каждому способностям, может быть,





очень крепкого от природы человека. Но вот как объяснить с позиций высочайшей теории отсутствие сторевшей кожи — вот на этой, так сказать, корочке от лимона они поскользнулись и вместе со своей высокой и очень самодовольной наукой хорошенько шлепнулись в грязь.

*Эпизод второй.* Тут уже в грязь шлепнулся я сам, когда по недомыслию решил, что если Солнце спрятано за облаками, то и ультрафиолетового излучения можно не опасаться. События разворачивались следующим образом: вместе с женой и старшим внуком Саней, которому было к тому времени лет шесть-семь, от городка Тернаус мы совершили восхождение через несколько снежных перевалов к подножию Эльбруса. Нашей целью был источник Джил-Су, о чудотворных свойствах которого мы были слышаны. О благословенные времена, когда без каких бы то ни было сложностей можно было явиться в географическую точку местности, которая находится как раз на границе Кабардино-Балкарии и Чечено-Ингушетии!.. Встреченные по пути чабаны приветливо угощали нас лепешками с молоком, а джигитам, ежедневно приезжавшим по горным тропам на гарцующих конях к источникам за здоровьем, мы были интересны как путники из далекой местности, но отнюдь не как объекты для похищения и последующего выкупа. Они сажали Сашку с собой на коня и давали пострелять из настоящих ружей по бесчисленным сусликам.

Мы жили в неглубокой пещере под скалой, ежедневно по два раза ходили к источнику, вода которого, потребляемая литрами и ведрами, в течение недели буквально дочиста вымыла всю грязь из наших потрохов и особенно из печени, питались очень скромно, чем Бог пошлет (впрочем, до той поры, пока мне довелось помочь с заболеванием позвоночника кому-то из джигитов, и на следующий день нам в пещеру сбросили свежезаколотого барашка, мешок картофеля и мешок всякой зеленушки). Именно в те дни я работал над повестью о великой целительнице Татьяне Александровне Буревой и всячески



компоновал в голове материал этого произведения о воистину святой женщине, нашей современнице, которая прошла тюрьму в панской Польше, сибирскую ссылку, ожесточенное злобное гонение Минздрава, и тем не менее, в свои 80 с лишним лет, сохраняя удивительную ясность разума и неколебимое здоровье, продолжала оказывать активную помощь тысячам и тысячам людей.

Утром, нацепив плавки и кроссовки, по горной тропе я бежал вверх к Эльбрусу, зигзагами одолевая подъем и вбирая стороной, повернутой к Солнцу, его энергию. Бежал я, что говорится, «на автомате», обращая внимание лишь на то, чтобы как можно дальше обежать пасущиеся высоко в горах на альпийских лугах стада овец, охраняемые очень серьезными овчарками. Я бежал в разреженном воздухе высокогорья, на высоте значительно выше трех километров, и хотя горное солнце ослепительно заливало весь сказочный пейзаж вокруг, в том числе и белоснежную двоянную вершину Эльбруса, буквально звездопад шел в голову мне с неба в виде все новых и новых стилистических оборотов, поворотов сюжета, оттенков психологических характеристик действующих лиц и т. д., и т. п. Я бежал по горам два-три-четыре часа с тем, чтобы вернуться к двенадцати часам, когда в небольшое озерцо рядом с источником приходила пора погружаться мужчинам (до той поры в нем плескались женщины — обительницы стихийно возникшего рядом с источником палаточного городка).

Ни разу никогда и никакого даже подобия ожога кожи, облучаемой светилom, у меня не было, за исключением того единственного случая, когда я побегал в серый пасмурный хмурый денек, когда весь небосклон был задернут мрачноватыми тучками. Именно тогда я отключил механизм впитывания солнечной энергии, и, как оказалось, совершенно напрасно! Уже к моему возвращению в бассейн рядом с источником я был похож на хорошо сваренного рака, и после освежающего купания мы вынуждены были истратить на смазывание моей безобразно обож-



женной кожи все запасы детского крема, кислого молока и вазелина. Два дня я не мог появиться на свет Божий из тенистой пещеры, пока кое-как не пришел в норму. Эксперимент был безупречный: как только механизм первого энергетического дыхания, рассчитанного в тот момент на аккумуляцию солнечной энергии через кожу, был отключен, и как только внимание рассеялось, как только медитативно-трансное состояние было отключено, возмездие наступило неотвратимо. Но, на мой взгляд, этот жестокий урок прекрасно послужил для науки, ибо отрицательный результат также есть результат, а общий итог тех знаний и умений, которые я получал вследствие этого, был, как вы сами понимаете, достаточно однозначным — можно сказать, фундаментальным.

Научная добросовестность побуждает меня на этой удивительной и увлекательной теме энергетической подпитки непосредственно от Солнца сделать следующий акцент: и когда я «батрачил» на сенокосе, и когда я подобно Вседержителю, посредством построения повести творил целый новый мир, — и в этом, и в другом, и во многих аналогичных им случаях данная разновидность энергетического дыхания № 1 осуществлялась во время *активной* физической нагрузки. В спокойном состоянии — скажем, развалясь на пляже или в иных условиях ленивой не подвижности — я никогда этим солнечным дыханием не пользовался (просто не хотелось) и, естественно, результатов не знаю. Интуиция подсказывает мне, что в данной и в аналогичных ей ситуациях некую особую роль играет активно работающая кардиоида, этот волшебный представитель четырехмерного мира, но, может быть, важную роль играет также весьма тонизированная при нагрузках 100 000-километровая сеть капилляров.

Напоминаю, что я рассказываю здесь о вполне практическом устройстве «своего велосипеда». Кому угодно обратиться к практике дыхания ци-гун — тому открыты сейчас все дороги, это не то, что было некоторое время назад,



когда я был по-хорошему ошарашен, прочитав популяризаторскую статью в журнале «Наука и жизнь».

Итак, следуя своей практике, которая, конечно же, уходит корнями в те самые глубинные слои, из которых произрастают и корни ци-гуна, перехожу к *энергетическому дыханию № 2*. И по форме, и по функциям оно разительно отличается от дыхания № 1. Как внешне выглядит человек, который решит им заняться? Во-первых, ему удобнее всего будет сидеть, положив локти на стол, руки сжать и кулаки в виде трубочки приставить к межбровью (так называемому «третьему глазу»). Далее, внешне вдох осуществляется через рот — достаточно громко, причем в два этапа, с подсосом в завершение вдоха. Живот в это время сильно выпячивается. Далее следует пауза, после которой совершается медленный выдох через рот. Таков внешний *антураж* этого дыхания. А что же по *существу*? По существу это очень сложный процесс, первая половина которого имеет ключевое слово «*добавить*», а вторая половина этого дыхания имеет ключевое слово «*убрать*». Причем и прибавить, и убрать можно как нечто *материальное* — например, вес тела в определенном месте, так и нечто *информационное* — например, добавить работоспособности коре больших полушарий головного мозга во время экзаменационной сессии, убрать кисту на яичнике.

Процесс самого дыхания протекает, следовательно, таким образом: через трубку в районе «третьего глаза», созданную моими кулаками, на вдохе я вбираю энергию и направляю ее туда, куда мне нужно нечто добавить. При этом я обязательно представляю себе то место или тот орган, который должен получить подкрепление — скажем, увеличение работоспособности сердца, или увеличение объема дельтовидных мышц, или увеличение объема ху-денькой почки, которую считает неэстетичной молодая девушка и т. д., и пр. Далее происходит пауза, во время которой энергия растворяется там, куда ее послали с таким-то или таким-то пожеланием, а в это время психологический рычаг перекидывается подобно железнодорожной



стрелке на другие пути, и во время выдоха вы работаете уже совершенно другим органом или совершенно другой функцией. На этот раз вы видите уже, например, избыточные жиры в районе своего тазобедренного сустава и на выдохе гоните их непосредственно через покрывающую их кожу прочь, вовне, или вы удаляете ощущение боли из колена и гоните эту боль через мениск прочь, наружу, или вы ремонтируете свой мочевой пузырь и удаляете циститные воспаления напрямую через стенку брюшины над лобком и так далее без конца.

Работа эта достаточно тяжела, но менее пяти минут подряд заниматься ею не стоит, больше — сколько угодно. Я уже рассказывал как-то, что мне довелось присутствовать на соревновании людей с избыточным весом, которые только посредством энергетического дыхания № 2 за три часа непрерывной работы убрали до пяти килограммов жировых тканей, что и было зафиксировано никелированными медицинскими весами.

Имеется и походный вариант энергетического дыхания № 2, когда вы находитесь в пути и не имеете возможности поставить локти на крышку стола: в таком случае, несколько напрягаясь, вы проделываете в принципе ту же процедуру, представляя, что энергетические поступления в подкачиваемый орган, работающий на стадии «добавить», осуществляются прямо из межбровья к месту назначения. На наших занятиях по медитативному бегу с курсантами мы практикуем иногда и энергетическое дыхание № 2, хотя оно и требует большой сосредоточенности, потому что надо следить, чтобы не споткнуться о какую-либо корягу.

Хочу сообщить, что люди с особо развитыми способностями могут убрать крупные неприятности в своем организме посредством энергетического дыхания № 2 за сроки, которые при других обстоятельствах могут показаться фантастическими: чередуя принципы этого дыхания с мыслеобразом огненного шара, посылаемого в район опухоли, один удивительно волевой и усидчивый



человек в течение трех суток почти непрерывной работы практически убрал свою опухоль.

Как видим, сверхвозможности, до поры до времени дремлющие в нас, будучи пробужденными и вызванными к активной деятельности, способны творить то, что в представлении непосвященных вполне может уподобиться евангельским чудесам. Это означает, что богочеловек живет в каждом из нас, надо лишь вырастить его.

Конечно, известная логика была бы в том, чтобы именно здесь я рассказал об энергетическом дыхании № 3, но, думаю, более уместно будет прочесть о нем в моей книге «Мужчина и женщина», поскольку, наиболее сложный из всех возможных видов энергетического дыхания, он требует гармонического солидарного участия в нем мужчины и женщины.

А пока коротко подытожу: то время, что мы движемся на работу или отдаем физической тренировке своего тела, является не только не пропащим для нас, но, напротив, оказывается удивительным резервом укрепления здоровья физического и психического.

### **Подъем на более высокий уровень своих сверхвозможностей: пересоздание судьбы**

То время, когда мы движемся на работу, мы можем использовать в высшей степени продуктивно также и для того, чтобы переустроить, *пересоздать свою судьбу*, — ни больше ни меньше. Любой скептик свободно может перевернуть несколько страничек, чтобы не забивать себе мозги теми сведениями, которые не апробированы Минздравом. Вольному воля. Тем же читателям, которые полагают, что держателями абсолютной истины могут являться и некоторые иные инстанции, чем Минздрав, здесь предоставляется реальная возможность существенно изменить свою жизнь. Работа, которую я предлагаю выполнять во время движения к месту службы, станет обычной и привычной в третьем тысячелетии для людей, созданных по подобию Божьему, и названа мною «*постулирование*», ибо в основе



ее лежит глубоко и серьезно продуманная нами какая-либо жизненно важная формула — постулат, материализация которого реально улучшила бы нашу жизнь. Необходимое условие оговариваю сразу же: пожелание, формулируемое в постулате, обязательно должно иметь только *добрую* направленность, но ни в коем случае не «чтобы у Маньки сдохла корова». К человеку, работающему с негативным по смыслу постулатом, зло вернется многократно умноженным, да так шарахнет его, что он долго-долго не сможет прийти в себя, если вообще способен будет вернуться к норме.

Смысл постулирования заключается в том, что наше желание, несущее в себе информацию о нашей личности, оплодотворяется исполинской энергией Космоса и растворяется в Информационном поле нашей планеты, становясь объектом приложения всех добрых сил Мироздания.

Как осуществляется эта процедура, секрет могущества которой в *объединении возможностей коры обоих полушарий* нашего головного мозга: левого — логического и правого — фантазийного? Мы должны продумать и четкую *императивную установку*, например, «Здоровье — матери», и одновременно представить своему внутреннему взору *образ* веселой, доброй матери. Механизм успешной работы здесь тот же, что и в русских народных заговорах («убирайся, хворь, из Верочкиной ручки в этот сухой сушок» — и точный приказ, и конкретное наглядное представление).

Далее: желание свое следует привязать к какому-то не очень отдаленному времени — скажем, не к 2087 году, а несколько поближе, допустим, с исполнением через две-три недели. Мысль должна быть выражена предельно кратко, квантом, импульсом, ключевым словом, ибо подобная формулировка пульсирует в недрах вашего сознания и подсознания.

Итак, каким образом в плане чисто техническом осуществляется постулирование? Прежде всего, мысленно мы образуем золотой шарик в пространстве между пуп-



ком и позвоночником — там, где находится витальная чакра, концентрирующая в себе нашу биологическую, жизненную суть.

Этот шарик, все так же мысленно, мы поднимаем в район чакры сердечной — Анахаты, где он вбирает в себя всю информацию, все представления о нашей духовности, эмоциональности.

Далее этот шарик, увеличиваясь в объеме и плотности, поднимается в череп, где, сотворив многократные вращения вокруг Аджны-чакры, несущей в себе все характеристики нашего менталитета, нашего разума, и становится носителем всех сведений о том, что мы представляем собой в физическом, эмоциональном и рациональном планах.

После этого мы, опять-таки мысленно, раскрываем верхушку черепа там, где находится Сахасрара — чакра, отвечающая за нашу связь с окружающим нас Космосом, и по световоду этот золотой шарик, запущенный нами, стремительно летит бесконечно высоко — туда, где движется Солнце.

В околосолнечном пространстве рядом со светилом он беспорядочно вращается во всех направлениях, вбирая в себя могучую космическую энергию.

И вот, когда секунд через 15–20 его подпитывания мы каким-то неведомым чутьем ощутим, что он уже насыщен солнечной энергией, в тот момент мы кратким мгновенным импульсом и посылаем в ядро этого шарика постулат, образно говоря, оплодотворяя его нашим желанием.

После этого важнейшего акта шарик отнюдь не сразу по световоду возвращается к нам назад: нет, он еще некоторое время продолжает вращаться, кружиться, кувыркаться, вбирая всеми своими сторонами энергию Мироздания, и только после этого начинает по световоду скользить назад — туда, откуда отправился в свое вселенское путешествие.

Оказавшись в голове, он начинает постепенно растворяться в ней и далее, опускаясь в сердечную чакру, также





оставляет значительную часть объема и информации, делится с Анахатой могучей энергией, а затем возвращается к месту отправки, к витальной чакре, и там уже окончательно растворяется.

С промежутком приблизительно в минуту мы осуществляем постулирование каждый раз с тем же самым желанием — трижды.

На протяжении дня можно этот акт совершать столько раз, сколько раз вы почувствуете в себе свежую силу, азарт и стремление его сотворить. В результате наше желание становится не только нашим, но *и составным элементом* — пускай крошечным — окружающей нас сферы *разума, ноосферы, а энергия гигантской Вселенной вливается в нас* на всех уровнях — и на сознательном, и на духовном, и на физическом, обеспечивая исполнение задуманного.

Разумеется, такие качества, как истовость, как искренность, как страстное желание — вот что должно отличать этот посыл, а не вялая, через легкую зевоту, скучно прочитанная мысль. «Немедленное спасение, возрождение жизненных сил моего красавца-сына!» — таков был постулат одной из моих учениц, когда врачи сообщили ей после операции, что у медицины, увы, есть пределы возможностей. У медицины они действительно существуют; у человека же, объединившего свое чувство, свою страсть, свою огненную мысль с великим Космосом, таких пределов нет. К мальчику вернулось сознание, заработало сердце, ожили все жестоко травмированные органы. Сейчас это высокорослый, в меру улыбчивый, прекрасно успевающий в науках студент...

Еще эпизод из сонма и сонма подобных ему: «Нужна работа на лето, без нее не прожить», — такова была мысль другой моей ученицы, пенсионерки по возрасту, которую она оформила в образный импульс-постулат. Как результат — совершенно неожиданное на первый взгляд, но вполне закономерное предложение ей через знакомых провести лето в качестве няньки-гувернантки с малень-



кой девочкой, дочкой так называемых «новых русских» и т. д., и пр.

Спрашивается, чем отличается постулат от молитвы? Тем, что молитва — всегда просьба, причем сплошь да рядом такая, на мой взгляд, которая обременяет Творца бесконечным количеством мелочей и суетных забот — я сказал бы, совершенно не по его великому рангу. Ни в коем случае я не против обращения к Господу по таким поводам, которые имеют важное или важнейшее воздействие на жизнь человечества, народа, играют роль в укреплении твердых мировоззренческих устоев или в решающие моменты судьбы. Но без конца, по поводу и без повода, домогаться внимания и помощи со стороны Создателя — не является ли подобная привычка попросту говоря попрошайничеством, стремлением получить сплошь да рядом то, чего проситель не заслуживает, чего хочет добиться, не прилагая к тому никаких собственных усилий? Я высоко чту молитву «Отче наш», ибо она направлена на воссоздание гармонии и справедливости в мире, но «помоги, Господи, мне объегорить в операции с векселями директора такого-то концерна»?..

Чтобы до конца стала ясной разница между постулатом и молитвой, скажу, что позитивный, всегда положительный по своему настрою импульс, который мы транслируем в ноосферу, в Космос, во Вселенную, полностью соответствует *основному закону Космоса для человека и человечества: коль скоро тебе даровано такое великое благо, как жизнь, столь скоро ты этот удивительный, уникальный дар должен отрабатывать, продолжая, неся его дальше*. Таким образом, все те положительные по смыслу, по существу своему желания, которые мы продуцируем и направляем во Вселенную, суть слагаемые великого и всеобщего вектора, коий своими добрыми посылами мы стремимся еще больше укрепить и увеличить.

Вот почему наше движение на работу способно не только укрепить нашу сосудисто-сердечную систему, не только уравновесить психику, но и весьма благотворно



сказаться на изменениях нашей судьбы, наших близких, которым мы четко и конкретно в оговоренные, не размытые сроки искренне желаем добра. Постулирование капитально послужит системности нашего мышления, если мы хорошенько поработаем над стратегическим планом своей судьбы и создадим некий блокнот, в котором на разных страницах будут обозначены разные стороны нашей жизни и те рубежи, на которые мы хотим выйти. Там будут, например, такие параграфы:

- ◆ *работа* (удовлетворение от нее, постоянный рост квалификации, повышение оплаты);
- ◆ *улучшение материального уровня* (в том числе и жилищные условия);
- ◆ *здоровье* (конечно, с определенной детализацией по органам и функциям) и т. д., и пр.

О чем тут нужно сказать? Разумеется, рубежи должны соответствовать реальности, и полагаю, например, что постулат о замужестве с Дэвидом Копперфильдом вряд ли будет поддержан на «диспетчерском» уровне Вселенной. Планы, конечно же, должны составляться в последовательности исполнения, ступенька за ступенькой, либо от малого ко все более крупному, либо в виде накопления равных элементов, но, безусловно, они должны иметь исподволь *увеличивающееся количество того добра, которое способны принести вам и окружающим ваши постулаты.*

И еще очень важное условие: разумеется, подобная медитативная работа обязательно должна сопровождаться и *реальными физическими действиями.* Так, например, несравнимо более мудро поступит тот, кто постулаты о возрастании своего здоровья будет чередовать с реальной заботой об упорядочении, например, питания, движения, борьбы со стрессами, чем тот, кто будет двигаться лишь на медитативном уровне.

И, кстати, о движении: я заметил, что эффективность постулирования в значительной степени возрастает от того, что мы посылаем импульс в небеса во время хорошей



физической нагрузки. Так, например, когда мы во время медитативного бега вводим тему постулирования, то по дороге непременно стараемся найти по возможности крутой пригорок высотой не менее 40–50 метров, предварительно взбежав на него, а уже потом, спустившись, работать со своим постулатом. Кстати говоря, несколько раз взбежать на подобную горку, а потом озаботиться своим здоровьем — занятие весьма логичное в плане построения именно этого самого здоровья.

Приведу сейчас один из разительных примеров: не столь давно капитан первого ранга по званию, доктор медицинских наук привез ко мне на дачу, прежде чем положить в клинику Военно-медицинской академии, совершенно ослепшего генерала из космического управления с просьбой помочь ему, ибо все возможности официальной медицины оказались беспомощными. Что мы сделали? Я привязал к своей правой руке палку, а другой конец привязал к руке слепца. Мы вышли с ним на шоссеюную дорогу, ведущую к соседней станции, и, не торопясь, побежали, благо его космическая тренированность в большой степени сохранилась. Каждые пять минут мы останавливались и посылали постулат: «Возвращение зрения как можно быстрее!» Таким образом мы пробежали пять километров в одну сторону, пять — в другую, и достаточно эффективно поработали. Назавтра генерала отвезли в город, а через день я навестил его в клинике глазных заболеваний Военно-медицинской академии. Какова же была моя радость, когда я узнал, что у генерала вернулось 8–10 процентов зрения, то есть он уже мог видеть контуры человека, который с ним беседует, и различать цвет его рубахи!..

В связи с этим случаем я, конечно же, должен пояснить и методику коллективной работы с общим постулатом: отличие от индивидуальной работы заключается в том, что в определенном, заранее обусловленном «месте сборки», примерно в трех-четыре метрах над головами всех участников, их индивидуальные шарики сливаются в единый



значительно более крупный золотой шар, который далее уже один представляет общие интересы на всех этапах. Различие заключается и в том, что заранее оговоренный старший группы поэтапно называет все операции, начиная от зарождения шарика, и тогда, когда, по его мнению, большой шар под Солнцем уже напитался достаточным количеством энергии, он четко командует: «Постулат!», и именно в эту секунду все участники действия одновременно посылают единый мысленный импульс в лоно насыщенного энергией коллективного золотого шара.

Что еще сказать о постулировании? Следует знать, что человека из вселенского пространства получить гораздо труднее, чем исполнить процедуру или организовать какой-либо процесс. Приведу пример: некоторое время тому назад, когда меня особенно заела суета и текучка, я «заказал» референтку-помощницу. И назавтра, в перерыве между занятиями школы «Единство», знакомые спрашивают меня: «Не нужна ли вам в помощь женщина, обладающая большим опытом научной и организационной работы?» — «Конечно, нужна!» Действительно, эта референтка оказалась очень достойным человеком и прекрасным исполнителем; достаточно сказать, что перед уходом на пенсию она была ученым секретарем академического института. Но время шло, и начали сказываться недостатки ее «зрелого возраста»: когда мне нужна была оперативная помощь, она должна была «пасти» внука, а это дело святое; кроме того, я, разумеется, не мог просить ее о транспортировке увесистых фолиантов или о срочной поездке за уникальной справкой в ту или иную библиотеку и т. д. Мы простились вполне дружески, но я опять остался наедине с суетой сует и всяческой суетой, которая отвлекала меня от решения таких задач, которые надлежало решать именно мне, и только мне. Снова постулировал я желание: «Референтку, и побыстрее» и буквально через день-другой на большом общественном мероприятии, куда пригласил меня старший сын, я обратил внимание на заведующую секретариатом этого съезда, которая среди общего гама, шума, выбро-



са эмоций четко и оперативно решала все возникающие процедурные и статистические вопросы. После вечернего заседания я подошел к ней, представился и спросил, не хотела бы она работать со мной, на что она, ни секунды не мешкая, ответила: «Конечно, хочу!» Как оказалось, еще в студенческие годы она высоко чтит мои академические труды и вообще была достаточно подготовлена к этой встрече, которая, разумеется, была не случайной. Мы успешно и солидарно проработали с ней более трех лет, и этот конкретный пример доказывает, что обретение необходимого человека посредством постулирования есть дело не простое и не одномоментное.

Для того чтобы логически завершить тему похода на службу, сообщу, что группа натренированных единомышленников способна пересоздать многое и очень многое: можно, объединив усилия, практически мгновенно помочь больному ребенку по просьбе его отца; можно создать в общественном мнении интерес к тому или другому важному участку общечеловеческих судеб (например, к участи пленных в тех идиотических войнах, которые были развязаны бездарными правительствами); можно при наличии достаточно подготовленных консолидированных соратников предотвращать и природные катастрофы и т. д., и т. п. Вот почему, проводя время от времени курсы, направленные на развитие возможностей и сверхвозможностей у посещающих их слушателей, я немалое время уделяю на каждом занятии тренировкам именно постулирования, и много славных проблем нам удавалось решать. Как знать: может быть, подобная тренированность большого числа людей способна будет уже в недалекие времена предотвращать и очень крупные неприятности? Как знать, как знать...

### **Защита от недобрых воздействий**

Уж коли мы заговорили о таких умениях, которые не валяются под каждой лавкой, не являются обыденными и широко распространенными, то весьма кстати разго-



вор о новых, необычных, но весьма полезных навыках имеет смысл продолжить как раз в том самом разделе, который посвящен нашему походу на работу. Эти минуты или десятки минут мы можем использовать с коэффициентом полезного действия не то что какие-то жалкие 100 процентов, но 200 и даже 300!.. Я имею в виду создание вполне реальных шансов на биополевую защиту для человека,двигающегося в далеко не всегда благоприятных условиях.

Мы идем мимо пронсящихся рядом средств передвижения, которые разрывают все живое пространство вокруг себя губительными электромагнитными выбросами, мы проходим под линиями электропередач, по которым течет ток высокого и сверхвысокого напряжения, искажающий, деформирующий биологические поля людей, зверей и растений, попадающих в зону их действия. Наш путь пересекается с маршрутами тысяч и тысяч людей, из которых далеко не все благожелательно относятся друг к другу и готовы, мгновенно взорвавшись, послать отрицательный эмоциональный выброс, прогибающий или даже пробивающий нашу полевою оболочку. Явившись на работу, мы, что вполне вероятно, можем попасть под разное неумного или невоспитанного начальника, у которого невыносимо болит зуб или которому наставила рога жена. Подлежащий сокращению пьяница, озлившись на весь мир, вполне способен «врезать» вам какую-либо мерзость в самую душу и т. д. Перечень может быть достаточно длинным. Спрашивается: нужны ли нам все эти разнообразные стрелы, дротики и копыя, способные разрушить и нашу душу, и наше тело? Ответ, думаю, однозначен: разумеется, ничего этого нам не нужно. Но как же защититься от всего этого?

Конечно, если вы незаурядно добры — до святости, то от вашей полевой оболочки, как от башенной брони тяжелого танка, рикошетом будут отлетать все ненавистные флюиды дураков, человеконенавистников и просто хулиганов. Но доброта не спасет от могущественных, чуждых нам виб-



раций ЛЭП; доброта не предохраняет от воздействия биогеопатогенных зон; она бессильна там, где болящий каким-нибудь вирусным ОРЗ, и не подумав прикрыть ладонью рот, обчихает вас целым облаком болезнетворных брызг.

Для подобных случаев, для предохранения от названных и многих других опасных воздействий имеется арсенал защитных мер. Скажем, вы идете через старое кладбище — его эманации могут быть даже похуже, чем присущие высоковольтным передачам; а уж пикники, устраиваемые на местах массовых захоронений тысяч и тысяч безвестных крестьян, вбитых в болото царем-реформатором!..

Во всех этих и подобных им случаях прошу вас представить себя внутри полого шара, который вращается сразу во всех плоскостях. Внутренняя оболочка этого шара — абсолютно черная, наружная — зеркальная. Не то что при реальной опасности, но даже при намеке на неблагоприятное воздействие на вас извне вы должны, не думая, совершенно автоматически очутиться в подобном двухслойном шаре и закрутить его. Это только поначалу кажется трудной задачей: далее, когда вы овладеете этим искусством до автоматизма, возникновение вокруг вас подобной защиты будет происходить даже раньше, чем вы успеете это осознать.

А сейчас потренируемся в постановках защит разного рода против воздействий вполне живых ненавистников или просто истериков, инстинктивно возжелавших подпитаться вашей психической энергией.

Если злобный крикливый выпад является с их стороны действием одноразовым (допустим, вы попали человеку под горячую руку или виноваты лишь в том, что ему хочется есть, он голоден), то мгновенно — мысленно, разумеется — закручиваем вокруг себя по часовой стрелке своего рода веретено, или сигару, или ракету — кому что легче представить. Любопытно, что очень быстро вращающийся вокруг вас мыслеобраз подобного веретена позволяет вам спокойно, не раздражаясь (ибо ненавистные флюиды не достают вас), разглядывать машущего





руками, с искаженным лицом, начальника (супруга, представителя ЖЭКа, пьяного попутчика в электричке и т. д.), не резонируя на его злобные эмоции. И поскольку вы спокойны, в конце концов может случиться так, что вам станет жалко его, страдающего и корчащегося, и вы совершенно естественно, заботливым голосом спросите: «Что, Петр Никифорович, очень зуб болит? Может помочь чем?..» И от этого неожиданного в подобных ситуациях вопроса Петр Никифорович, как проткнутая камера, выпустит накопившуюся в нем злобу и тихонько осядет. Тут его и бери голыми руками.

Этот способ, однако, хорош там, где вам надо отреагировать мгновенно и поддерживать состояние подобной защиты секунд 10–15–20. А как быть, если требуется поставить защиту гораздо более долговременную — скажем, не только на время пути от дома до работы, но и на все рабочее время, ибо вполне возможно, что некий недоброжелатель или недоброжелательница на работе получает садистское наслаждение, изводя вас, либо же вам надлежит двигаться через места, не отличающиеся благонаравием населения? В подобных случаях защиту ставим более серьезную.

Технология ее организации выглядит следующим образом: вы отчетливо представляете себе, что в горизонтальной плоскости над вашей головой расположен четырехконечный крест с золотыми шариками на его концах. Чтобы легче было это представить, решите, что над вашей головой на вертикальной оси, проходящей через макушку, расположены лопасти вертолета. И вот эти лопасти, этот крест начал вращаться по часовой стрелке. Какую фигуру в этом случае образует след от золотых шариков? Правильно, круг. Но вот, вращаясь, крест начинает с каждым оборотом опускаться вниз и скрываться под землей. Какую фигуру, спрашивается, в данном случае образовали его вращающиеся и одновременно опускающиеся золотые наконечники? Правильно: *золотой цилиндр*, трубу,



которая снаружи, по диаметру крестовины, окружает вас без единой щелочки, без зазора.

Как только первый крест ушел в землю, так сразу над вашей головой появляется второй, диаметром несколько шире. Он проделывает ту же эволюцию, опускаясь в землю, и вы — уже в двухслойной золотой трубе. И так далее — эмпирически установлено, что абсолютно непробиваемой защитой является золотая труба из восьми слоев. С наработкой навыка постановка этого восьмислойного цилиндра вокруг вас займет сначала считанные минуты, затем — считанные секунды. И проделывать эту процедуру необходимо столь же неукоснительно, как чистить зубы. Сошел с крыльца — и начал ставить цилиндр за цилиндром. Подобной защиты хватит на целые сутки. Причем обратите внимание: мы открыты для подпитки от матушки Земли и открыты для благодатных воздействий сверху от бабушки Космоса, но совершенно надежно защищены от всевозможных неблагоприятных вибраций как живого, так и мертвого вещества спереди, сзади, с боков.

И в заключение: я никого не насилую, никого в свою веру не тяну. Хочешь — делай, не хочешь — как хочешь. Об одном лишь прошу: не надо хихикать, прежде чем сами не испытаете эти пропозиции в натуре. Нужно ли вспоминать, кто смеется последним?.. И, по аналогии, я вспомнил легенду о том, кто последним... плачет! Перескажу ее (автор — бразильский писатель Педру Блок).

В далекой стране некто увидел Голубую гору, которую, кроме него, не видел никто! И за это его убили — чтобы не выделялся. Но через некоторое время тот, кто предал его, тоже увидел это чудесное зрелище. И рассказал об этом другим. Убили и его. Затем убили еще многих других, кто тоже ее, прекрасную, видел... Прошли годы, и, наконец, все могли рассмотреть то, за что раньше казнили, и удивились: как можно было не видеть Голубую гору? И вдруг услышали, как плачет один бедный старик, который так и не смог увидеть Голубую гору. И все закричали: «Убьем этого старца! Зачем нам такой отсталый и убогий чужак?»

Осмысленная дорога на работу



Мне кажется, мы сейчас уже миновали среднюю часть этой жуткой, но правдоподобной легенды. Так не будем же ждать участи этого последнего жалкого слепца!.. Мы вошли уже и в век, и в тысячелетие таких технологий, которые базируются на раскрытых, развернутых исконных возможностях человека.

## **РАБОТА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ**

*Каким образом в третьем тысячелетии  
использовать рабочее время для оптимального  
роста своего физического, духовного,  
интеллектуального и социального благополучия*

### **«Принцип Амазонки» — генеральный способ обретения жизненной удачи**

Эту главу я начну с самой высокой ноты — выше уже некуда: определения основных законов бытия всех без исключения живых существ. Мне известно три таких закона.

Первый: стремление к поддержанию стабильного равновесия всех процессов, совершающихся в организме, по отношению к внутренней и внешней среде, проще говоря — к устойчивому состоянию здоровья.

Второй: стремление к продолжению рода.

Третий: стремление раскрыть, полностью реализовать потенциальные возможности, сокрытые в данной живой структуре.

И вот именно с этой горы — вселенских законов — глядя, и будем говорить о том, что такое для нас работа.

Превращение зерна в полновесный колос...

Удивительная метаморфоза: превращение неуклюжей мохнатой гусеницы в многоцветную бабочку, прихотливо, невесомо порхающую между цветов...

Неукротимая сила, заложенная в головку гриба; мне доводилось видеть, как вспучился, треснул асфальт и из-под разлома появилась нежная шляпка шампиньона...

Все эти примеры говорят о неукротимой силе жизни, заложенной в семени, в зерне, в споре. В каждом из них живое существо с невероятной силой стремится проявить себя до конца и стать именно тем, чем оно должно быть, а не застыть, остаться на уровне зародыша.



Разумеется, этот биологический закон распространяется и на людей. Конечно же, человек должен освоить все этапы жизни, запрограммированные его видовыми особенностями, он должен пройти молодость и зрелость, дать потомство. Но, в отличие от животного, человек способен реализовать себя и как особь *мыслящую*, и как особь *общественно-активную*. Подчеркиваю оба этих важных качества, ибо, в отличие от таких, скажем, общественных существ, как пчелы или муравьи, человек способен гибко видоизменять свою внутреннюю программу в зависимости от создавшихся обстоятельств. Более того: хорошо известна теория, подтвержденная успешной практикой, предполагающая для человека необходимость периодически переходить к иному роду деятельности. Но при всех подобных переменах он должен опираться на особенности своей личности, своего характера, своих индивидуальных данных. Одному удастся лучше работать с механизмами, другому — с детьми, третьему — с абстрактными формулами и т. д., и т. п. Но заметим — даже в пределах одной профессии существует еще более узкое деление по склонностям: иным из летчиков лучше работать в гражданской авиации, другим — служить в истребительных войсках.

Таким образом, счастье человека как существа биологического и социального одновременно зависит от *максимально полного раскрытия заложенной в нем индивидуальной программы, от предельного развития его внутренних возможностей*. Человек, застрявший на стадии лишь потребления внешних благ, — это недочеловек, аномалия, это лишь эмбрион, прекративший развитие. Идеология самодовлеющего потребления вредна не только экологической катастрофической перегрузкой для нашей маленькой планеты, но, прежде всего, саморазрушительным противостоянием фундаментальному закону бытия — требованию неукоснительной самореализации своей внутренней программы каждым из живых существ.



Работа, соответствующая нашим внутренним склонностям, и есть то важнейшее условие, которое позволяет нам воплотить свою генетическую программу въяве, она и есть одно из важнейших условий полноценной, полноценной жизни.

Что мы без нормального заработка? Жалкое зрелище, прямо скажем! И однако сколь угодно насчитывается примеров того, что люди работают там, где им интересно, радостно, увлекательно, хотя в иных местах они могли бы зарабатывать много больше. А они почему трудятся здесь? Потому что возможность полностью реализовать свой внутренний потенциал равновелика стремлению к здоровью и стремлению к продолжению рода. И поняв значимость работы не только для своего материального благополучия, но и для благополучия генетического, отважимся подойти к проблеме оптимального использования рабочего времени. При унылом настроении, без постоянного удовлетворения процессом и результатами своего труда какое же может быть здоровье?.. Как же сотворить работу такой, какой она и должна быть?

Когда до проходных ворот остается минуты три ходу, мы несколько раз запускаем постулат, связанный с удачным решением проблем, которые, как мы знаем, встанут перед нами сегодня. То есть, перебрав перед внутренним взором последовательность дел, ожидающих нас на работе, обязательные и возможные контакты по службе, мы работаем с постулатом либо очень конкретным, призванным вытащить *главное* звено в тяжелой цепи наших дневных нагрузок, либо задаемся общей целью *оптимального решения всех сегодняшних задач* по мере их возникновения. Тем самым мы заранее совершенно безоговорочно и безапелляционно настраиваем себя на успех.

*Самое главное в подготовке к трудовой деятельности — это неколебимый настрой на успех.* Подобная психологическая направленность — это уже изменение судьбы, это уже приручение удачи. Мы хорошо знаем, что положительная мысль, добрая эмоция, яркая страсть как магнитом



притягивают к себе материализацию задуманного. Увы, абсолютно такой же эффект приносят и страхи, унылая бесконечная умственная жвачка, совершенно неадекватная их преходящему характеру. Русская поговорка: «По согнутой шее лишь дурак не ударит» прекрасно формулирует в данном случае совершенно очевидную связь между причиной и ее последствиями.

Ни в коем случае нельзя даже в трудных обстоятельствах ставить акцент на провалах — напротив, любое доброе, удачливое положение надо взращивать в своем сознании и подсознании как зернышко под солнцем, как цветок при заботливом уходе. Свой успех, настрой на удачливость в работе тренировать и воспитывать следует постоянно, это уже не разовый постулат, это — создание мощной многоцветной ауры вокруг себя, которая со временем становится столь велика, что растворяется в окружающем нас Космосе, превращается в составную часть ноосферы, а потому данное психологическое состояние, свое ощущение ценности в качестве работника, гордость своей квалификацией, своим мастерством, своим умением найти парадоксальное решение, позволяющее выбраться из нелегкой ситуации — все это естественно и логично притягивает к себе успех.

И обратите особое внимание: подобную уверенность надо изначально закладывать в человека, нужно ее *воспитывать в нем с самого детства!* Какое безобразие — реагировать на поиски ребенком своего пути оскорбительными криками типа: «Что за кривые руки!», «Никогда у тебя ничего не получается толком!», «И откуда, бестолочь, у тебя только ноги растут!» и т. д., и т. п. Все эти «педагогические» уродства обернутся через достаточно короткие сроки появлением на производстве, или в фирме, или в НИИ робкого, опасливого, безынициативного работника — вашего ребенка, затурканного вами как раз тогда, когда нужно было поощрять его поиски самостоятельных решений. Поощрить, например, так: «Вот молодчина, папин помощник, решил все же колесики к автомобилю на место поставить!



Ну, перепутал их местами, ничего страшного, давай поставим как следует, у тебя обязательно получится, видишь, какие ручки у тебя ловкие, и каждый пальчик какой гибкий».

За малейшее проявление трудолюбия, инициативы детей следует поощрять похвалой и участием в их трудах, дурные проявления высмеивать с юмором — именно как отдельные частные проявления, а не как общую характеристику личности («Ах ты, обормот! Никогда у тебя ничего не допросишься! Тебе только бы побездельничать!»). Повторяю: успех, удачливость в работе надо тренировать сызмала. Если же вы сами по каким-то причинам опоздали в этом направлении, если ваши детство и отрочество прошли под другим знаком, то вот теперь уже вы, взрослый человек, обязательно должны себя *ежедневно, ежедневно, ежеминутно перестраивать в данном направлении!*

Вам надо очень ясно решить, чего же вы хотите, и с предельной яркостью увидеть свою цель уже достигнутой. Здесь начинает действовать так называемый «принцип Амазонки»: не та из них лучше попадала в цель, которая долго целилась, а та, которая уже *заранее отчетливо видела, как стрела попала в желаемую цель!* Следовательно, еще и еще раз прошу вас: с возможной отчетливостью *представьте себе вашу цель в качестве уже достигнутой*. Сквозь единство пространства и времени в желаемом направлении в тот же час выстроится золотой туннель, формирующий и пересоздающий стремительный поток вашей мысли, чувства, воли в его материальное воплощение. И вперед!

Что конкретно обозначает это «вперед»? Выделим две константы, общие абсолютно для всех ситуаций: первая — *это постоянное профессиональное совершенствование*, вторая — *это совершенствование отношений с людьми*, которые составляют наш производственный коллектив.

### **«Растем над собой!»**

Итак, сначала о первом: *о своем росте как работника*. Сразу скажу, что постоянное повышение своей квалифи-





кации, овладение все новыми и новыми навыками труда, расширение сферы деловых интересов и т. д. — это не только завоевание более прочного места под солнцем, но и абсолютная *необходимая тренировка мозговых структур*. Чем активнее поддерживается их постоянная форма, тем жизнеспособней они оказываются и тем устойчивее сохраняется *общее здоровье*. Как говорится, рыба загнивает с головы, но уж если голова постоянно свежа, мощна, непрерывно излучает все новые и новые импульсы, то и рыба (простите, вы сами) не будет подвержена загниванию. Не буду повторять того, что достаточно ясно выразил когда-то еще в «Трех китах здоровья», где особо подчеркнул роль мощного интеллекта для сохранения здоровья даже в катастрофических обстоятельствах. Коротче говоря, *чем мы не пользуемся, то теряем*. Не стану останавливаться также и на абсолютно ясной для профессионального роста и самоутверждения необходимости постоянного освоения новых технологий, знаний и умений, которые вторгаются в мир, меняя старые критерии производительности труда и возможностей человека.

Простейший пример: конечно, можно представить себе машинистку, которая в силу консервативности своего характера не возжелает осваивать технику работы с компьютерным набором, но, спрашивается: каковы ее рабочие перспективы в условиях всеобщей компьютеризации? А каковы шансы на сколько-нибудь приличную зарплату?.. А чего стоит, например, стоматолог, работающий на бормашине происхождения до Рождества Христова и пользующийся навыками эпохи Малюты Скуратова? Боюсь, что в условиях профессиональной конкуренции его материальные успехи будут более чем скромными. Полагаю, какую из профессий ни взять, хоть связанную с издательским делом, хоть со сталелитейным, хоть с торговым — везде требуется *постоянное обновление знаний*. Обновление — с обязательной перспективой освоения качественно новых технологий третьего тысячелетия! И дело даже не в том, что отставшего будет бить долго сама действи-



тельность, пока, может быть, и не добьет вконец, сколько в том обязательном для любого специалиста — хоть слесаря, хоть капитана атомной подлодки, хоть коммивояжера — чувстве *удовлетворения от постоянного возрастания* своих навыков, своих знаний, своей жизненной силы.

Надеюсь, читатель обратил внимание на то, что в данном разделе я ни разу не употребил слова «карьера». Дело в том, что профессиональное совершенствование, профессиональный рост и карьера суть вещи различные. Продвижение вверх по иерархической лестнице в ряде случаев может совпадать с понятием профессионального роста, но этот армейский принцип — от солдата до маршала — совершенно не обязателен на гражданской службе. Тут — как, впрочем, и в армейских условиях — главным является совершенствование своего мастерства. Если ты учитель, то все лучше и лучше станешь доносить свой предмет до осознания его юными мозгами; если ты футболист, то достигнешь фантастических успехов, скажем, в дриблинге либо в исполнении штрафных ударов; если ты токарь, то научишься вытачивать семь сфер одна внутри другой и т. д., и т. п., но это не значит, что место директора в твоей школе, на твоём заводе, место капитана в твоей спортивной команде и есть та возжеленная цель, к которой следует стремиться.

Для достижения своей цели надо тратить время на такое развитие способностей, которое опережало бы развитие потребностей. Что же требуется для этого опережающего развития способностей? Никуда не денешься, требуется приучить себя к организованной постоянной работе и в смысле обеспечения фронта подсобных, подготовительных работ, и в смысле выработки системного графика последовательности своих действий. Спортсмены меня поймут: на таланте, на порыве, на хороших данных, может быть, и удастся с разгону добраться до второго разряда, но дальше — шалишь: дальше нужна «пилежка», нужна ежедневная, почти что каторжная работа, иначе — иначе со всеми своими блистатель-



ными данными ты только и будешь поглядывать со стороны, щелкая зубами, как поднимаются все выше и выше к мировым и олимпийским вершинам те, кого ты когда-то без труда трепал в тренировочных схватках...

Что еще требуется? Требуется развивать гибкость, нешаблонность мысли, ставя перед собой все более сложные задачи; требуется уметь разумно, по-мужски относиться к неудачам, не впадая в панику при поражениях, но извлекая из них надлежащие уроки. Поражение в победу претворить — таков один их опорных принципов моей жизненной установки; впрочем, это настолько большая тема, что о ней нужно говорить особо. И вот мы подходим к самому главному требованию, без выполнения которого вряд ли можно говорить о сколько-нибудь глубоко и серьезном развитии способностей именно в нашу эпоху, именно в то время, когда столь резко, будто сорвавшись после выстрела стартового пистолета, рванулись вперед почти все конкретные отрасли науки, техники, производства. В мире совершился информационный взрыв, знания сейчас обновляются кардинально чуть ли не каждые 5–10 лет. Много, признанное совсем недавно, на глазах устаревает, в других сферах знания возникают необъясненные пока явления. Что же необходимо в этих условиях, чтобы не только не отстать от быстро удаляющегося гребня передовых знаний, но напротив, чтобы двигаться вровень с ним и даже опережая его? Требуется постоянно развивать в себе стремление схватить *самую суть* того дела, явления, процесса, к которому ты обращаешься. Во всяком деле ищи ключ! Ищи то, на чем зиждется все остальное. Ищи главную причину, основной движитель, ведущий конфликт, опорное положение, *ключ ключей*.

Не жалей усилий для того, чтобы проникать в суть все более высокого порядка. И вот тогда ты увидишь — и в этом же убедятся окружающие, — как действительно, будто на дрожжах, растут твои профессиональные способности.



Прошу понять меня правильно: я не имею в виду путь ученого теоретика. Речь идет совсем о другом. Речь идет о том, чтобы в любом деле, в любом занятии, в любом ремесле, любой ситуации, зная все конкретно и досконально, стремиться к *познанию самой сердцевины*, сумеешь этого достичь — тебе как работнику цены не будет! На своем пути ставь себе вехи: внутренне *ориентируйся на мастеров* высокой профессиональной выучки, затем — самой высокой, затем — высочайшей. *Догоняй их и обгоняй!*

Смертной ненавистью ненавижу я халтурщиков. Не приварил один из них достаточно надежно решетку под краном — и пошла на дно бесконечной стоимости самая передовая атомная подлодка с великолепным молодым экипажем, концентрирующая в себе все передовые достижения науки. И без меры восхищаюсь я подлинными профессионалами, мастерами с талантом от Бога. В памяти моей хранится некий парадоксальный эпизод, в котором воедино сошлись вся мерзость халтурной работы и практически гениальное мастерство.

В середине 80-х годов на гигантской Сургутской ГЭС, питающей электроэнергией всю нефтеносную Западную Сибирь, из строя вышел один из огромных котлов — многоэтажное сооружение, контролируемое ЭВМ. Специалисты с ног сбились, но причину опасных сбоев в работе агрегата найти не смогли. Простой электростанции, остановка ее на полный ремонт грозила неисчислимыми убытками всей стране. Обратились к академику-эксперту. Проанализировав данные всех датчиков, он задумался, затем решительно подошел к одному из блоков контролирующей машины и, выдернув провод (один из тысяч), показал всем плохо пропаянный конец, который и вносил дезинформацию в мощное устройство, питающее энергией целый огромный регион... Ремонт гиганта обошелся, следовательно, всего-то в цену одной пайки.

Из-за кого едва не произошла авария? Из-за халтурщика, подонка по душевной своей сути. Кто спас дело?



Работник, тот, кто способен проникать в самую суть своего ремесла. Я знаю высказывание: «Плох тот солдат, который не хочет быть генералом», но слышал и другое, которое мне лично больше по душе: *«Стать равным среди первых, стать первым среди равных».*

В этих словах честолюбие направлено не на то, чтобы урвать нечто, тебе по праву не принадлежащее, но на то, чтобы максимально раскрыть в себе тот потенциал, что заложен природой. Будет удачной работа, следовательно, возникнут все предпосылки и для счастливой жизни.

Повторяю и повторяю: Земля мала, возможностей для расчерпывания ее недр становится все больше, а содержимого этих недр — все меньше. Следовательно, необходимо разрабатывать прежде всего свои внутренние человеческие ресурсы.

Работа должна быть интересной, и работа должна быть для тебя трудной. Мне когда-то встретилась статья о докторе-ортопеде, враче-новаторе Илизарове, которая носила характерный заголовок «Предпочитаю рабочее вдохновение». В ней говорилось: «Обязательное условие утверждения себя в жизни — быть специалистом, знающим и умеющим человеком. Ты мастер, и это уже основа для самоуважения, для самоутверждения, для борьбы за дело, которое дорого тебе и людям. Нужно преодолевать мешающие условия, обстоятельства, неуклонно следовать к намеченной цели. Все начинается с усидчивости. Одни ходят в театр, кино, на вечеринку, другие корпят над учебниками. Мне больше нравится последнее. Говорят, нечего будет вспомнить. Вот когда станешь отвлекаться на сиюминутные ускользающие радости, тогда действительно нечего будет вспомнить... Каждому человеку необходима пусть малая, но победа в своем деле. Это приносит естественную радость. Ты убеждаешься в небесполезности своих усилий, умственных или физических».

Мой дорогой читатель, я хочу, чтобы ты был в жизни счастлив, а одной из опорных констант человеческого



счастья является самоуважение мастера, работника, профессионала.

Хочу сейчас обратиться к такой практике, способствующей росту возможностей интеллекта, которая применима по отношению ко всем профессионалам, желающим увеличить свой мозговой потенциал. Речь пойдет о таких *медитативных* упражнениях, которые, не требуя много времени для исполнения, эффект тем не менее дают великолепный, вполне видимый и ощутимый — не только для самого работника, но и для его окружения, и для его начальства.

Собственно говоря, в использовании самососредоточения или освобождения коры больших полушарий головного мозга от перегружающей их суеты, в умении создать в мозгу центры доминантного возбуждения именно по необходимой для профессиональной деятельности тематике — во всем этом нет ничего нового. Умные и расчетливые менеджеры достаточно давно, чуть ли не с шестидесятых годов, как мне известно из рефератов зарубежных исследований, издававшихся когда-то нашей Академией наук, в целом ряде тех заведений, где велись напряженные теоретические исследования, регулярно и организованно проводили сеансы медитативных практик для господ мыслителей. Как известно, буржуи денег на ветер выбрасывать не любят, и расходы на организацию подобных мероприятий окупались столь многократно, были столь эффективны, что вдруг и достаточно быстро все сообщения на эту тему исчезли подобно тому, как в свое время так же вдруг из научной печати исчезли рефераты об этапах продвижения господ физиков к расщеплению атомного ядра.

Ничего конкретно не зная о методиках медитаций, применяемых в заокеанских НИИ, хочу предложить несколько относительно простых медитативных упражнений, практически пригодных для любого из тех специалистов, которые в наших условиях хотят добиться повышения своего умственного потенциала во имя постоянного профес-



сионального совершенствования и вполне человеческой заработной платы.

С внешней насмешливостью и внутренним остервенением встретят мои советы те — увы, еще достаточно многочисленные — «кадры», которые в условиях плановой системы и гарантированной оплаты стремились работать по принципу «не бей лежачего». Вспоминаю, как в 70-е годы моя жена Полина по великой протекции поступила в одно богоспасаемое учреждение с громким общесоюзным, чуть ли не мировым титулом. Со всей благожелательностью ей предложили плановое задание на месяц; она же, придерживаясь наивных установок, полученных на предыдущей работе (кораблестроительный завод), концентрированно подумала, нашла общий алгоритм для разных предложенных ей процессов и выполнила это месячное задание за... два часа. О Боже, какому разносу она подверглась, каким перемещениям и понижениям по службе! Задание это у нее отобрали и передали другому работнику, который и получил за поштучное выполнение сходных процессов месячную премию, так как представил необходимые бумаги за два дня до окончания назначенного ему срока...

Почему возникла подобная начальственная ярость? Потому что переход на современные методы работы, многократное повышение производительности труда означали, что с объемом работы, входившей в компетенцию этого разбухшего монстра, способно справиться несравненно меньшее количество людей, а ведь ранг учреждения зависел, да и сейчас кое-где продолжает зависеть, от величины штата; означали, что сотрудников придется подбирать по принципу умения, а не кумовства; что в этих обстоятельствах специалисты могли задать вопрос и о самом директоре: «Не голым ли является король?» А проблема реального трудоустройства сотен и сотен людей, получавших здесь «зряплату»?.. Иначе говоря, проблема повышения производительности труда входила в противостояние с окостеневшим



общественным строем — всего-то навсего... Не буду развивать далее эту тягостную тему, которая, однако, отнюдь не перестала быть актуальной, сколько бы ни звучал благовест со страниц газет о вхождении в систему рыночных отношений. Короче говоря, я обращаюсь не к начальнику того очень авторитетного учреждения, который, по-моему, продолжает возглавлять этот главк, а к тем вполне современным людям, которые, невзирая на возраст, осознали, *что их человеческая ценность определяется их реальной профессиональной значимостью*, а их общественный долг — поднять *реальный* статус России.

1. «Окорение коры». Подходя к работе, снимем перевозбуждение и полифункциональность коры больших полушарий своего мозга, как бы усушим ее, сосредоточим только на тех функциях, которые непосредственно связаны с нашей производственной деятельностью. Как это делается? Мысленно успокаиваем последовательно один за другим участки коры больших полушарий, отчетливо представляя себе, как из подобия некоего волнующегося океана они превращаются в неподвижное, четко очерченное подобие коры древесной — скажем, мощной коры многовекового дуба.

Успокаиваем поочередно: левую лобную часть — правую лобную часть, левую теменную часть — правую теменную часть, левую затылочную долю — правую затылочную долю, левую височную долю — правую височную долю.

Сейчас мы целиком устремлены только на решение производственных задач, подобно тому, как стрела на натянутой тетиве лука готова к неуклонному стремлению к цели, и ничто не может помешать ей поразить ее, как только она будет спущена. После того, как ее вынули из колчана и поставили в боевое положение, она представляет собой сугубо функциональный предмет, имеющий четкое назначение. После того, как мы произвели вышеописанное «окорение», мы так же функционально направлены





прежде всего и исключительно на достижение обозначенной цели. Все побочные шумы, шорохи, словесные отвлечения для нас есть только фон, главное же — жесткая профессиональная работа.

Но вот когда мы после окончания трудового дня движемся снова домой, нам необходимо вспомнить проделанную медитативную операцию, вернуть поверхности океана, образно говоря, волнения, способность воспринимать все детали окружающего нас мира, чирикание птишек-канашек — одним словом, опять включиться в мир многообразных жизненных обстоятельств.

Скромно напомним: если нас будут преследовать профессиональные неудачи, то весь окружающий мир предстанет перед нами в достаточно угрюмом обличье, так что большой смысл имеет проведение *временных* самоограничений, о которых шла речь.

2. *Пробуждение и координацию обоих полушарий*, о которых пойдет речь, можно тренировать всегда, практически во всех жизненных обстоятельствах. Суть дела: по складу ума каждый из нас является либо преимущественно левополушарником, и от природы ему более доступны логические процедуры, освоение точных наук, подсчеты и т. д.; другие же являются преимущественно правополушарниками, и это означает, что им проще фантазировать, представлять себе красочные образы вообще, мыслить в образной форме. Идеалом является, конечно, гармоническое развитие возможностей обоих полушарий, но увы: это присутствует далеко не всегда. А между тем совмещенная мощь обоих полушарий, конечно же, способна усилить и активизировать деятельность мозга в целом. Смысл того относительно простого упражнения, о котором я сейчас расскажу, в том и заключается, чтобы побудить к *одновременной* деятельности кору *обоих* полушарий. Но мало того, что начнет совершаться этот благотворный процесс, при выполнении данного упражнения автоматически будут отсечены все беспорядочные мелькания разнородных мыслей, прекратят змеиться бесчис-



ленные ассоциации, характерные для повседневного процесса мышления, наступит *благоворная внутренняя тишина*, способствующая установлению прямых контактов ноосферы с нашим мозгом.

Итак: вы со всей возможной точностью начинаете внутренний счет чисел от 1 до 30, а вместе с тем, одновременно с процессом их мысленного произнесения, зажигаете своим воображением у себя на затылке большую рекламно-яркую, как будто бы из неона, цифру 1. Как только досчитали до 30, начинаете отсчет снова, а на затылке появляется огненно-яркая цифра 2. Продолжаете счет, и в свое время на затылке появляется красная, сиреневая или малиновая, как кому удобнее, цифра 3. И так далее. Подобным относительно нехитрым способом нам удастся, во-первых, одновременно и равноправно включить полушария, ответственные и за соблюдение точности, и за работу фантазии, а во-вторых, сосредоточившись на решении разнонаправленных задач одновременно, мы начисто выключаем ту «бетономешалку», которая непрерывно грохочет в нашем мозгу, отвлекая нас от сосредоточенного внимания на жизненно важных проблемах.

Подобный тренинг возможен и по пути на работу, и в качестве предварительного условия перед периодом «бурь и натиска», когда вы хотите вплотную навалиться на очередную производственную задачу.

3. «*Милицейская мигалка*» — почему бы нам не представить у себя на плечах вместо своей собственной благословенной головы тот стеклянный колпак на крыше милицейской машины, внутри которого вращается устройство, посылающее во все стороны синий свет? Смысл данного упражнения очень глубок: дело в том, что наш важнейший для жизнерегуляции организма центр — гипоталамус работает, продуцируя вибрации, очень близкие по спектру к синему цвету. (Кстати говоря, при всех разногласиях в толковании центра чакр, Аджна-чакра, отвечающая за наш интеллект и расположенная в центре



головы, всегда воспроизводится интенсивно синим цветом.)

Что же получается, когда мы представляем себе эту мигалку? Примерно та же обратная связь, которая характеризует поведение американцев, провозглашающих: «Улыбайся, и все будет в порядке!» Дело в том, что когда нам хорошо, мы улыбаемся, а если начинаем улыбаться, то, по закону обратной связи, нам становится хорошо. Точно так же и здесь: представляя вспышки интенсивного синего цвета, мы активизируем гипоталамус (или Аджна-чакру), который руководит нашей интеллектуальной и гормональной деятельностью. Таким образом, мы получаем возможность значительно *интенсифицировать свои интеллектуальные* усилия, находясь на работе, что, согласимся, есть очень полезная добавка.

4. Во время напряженного рабочего дня крайне необходимо время от времени давать себе отдых. Конечно, я не имею в виду богомерзкий обычай так называемых «перекуров», когда люди собираются в особо вонючих местах ради бессмысленного трепа и самоубийственного отравления своего организма десятками и десятками ядовитых смол. Нет, я говорю о *релаксации* — то есть о восстановлении работоспособности мозга, устающего, как и все остальные трудовые органы, а также и для восстановления всех остальных трудовых органов, если работа наша связана с физическими нагрузками.

Конечно, было бы замечательно, если бы во время рабочего дня вы имели возможность, спрятавшись в укромном уголке на несколько минут, принять «позу кучера», то есть сесть, безвольно опустив между коленей руки, и, преклонив голову, *совершенно отключиться от деятельности*. Эти несколько минут дают полное возрождение всем переутомившимся системам. Но если по производственным или учебным обстоятельствам подобная ситуация невозможна, у вас есть вполне приемлемый выход: в положении стоя или сидя вы представляете, что вокруг ваших бедер вращается *против часовой стрелки* либо



*оранжевый шар*, либо такой широкий пояс, который надевают штангисты, чтобы поберечь мышцы живота во время своих страшных перенапряжений. И вы начинаете представлять себе, как этот шар или пояс, вращаясь против часовой стрелки, начинает спускаться вниз с ваших ног и уходит в землю. Как только он исчез, на бедрах сразу же появляется следующий шар, начинает вращаться против часовой стрелки, скользит по винту и уходит в землю. Сразу же появляется третий и т. д., и т. п. Несколько минут подобной медитации — и ваши нервы полностью успокоились, уравнились, голова отдохнула, и вы можете приступать к очередным трудовым свершениям.

Да, нам очень надо добиться успеха, удачи там, где мы прикладываем свои основные профессиональные усилия. Что касается меня лично, то полагаю, у меня достаточно много недостатков, но существует и одно безусловное достоинство: я — работник. На протяжении уже многих десятков и десятков лет разнообразных видов трудовой деятельности, осмысляя ее принципы, пришел к некоторым афоризмам, которые и осмелюсь здесь предложить, в том числе и потому, что смысл, сокрытый в них, на мой взгляд, имеет значение неких общечеловеческих констант. Вот эти жизненные выводы.

*«Везет, если везешь».* (Мои ученики на курсах во Дворце железнодорожников на последнем занятии преподнесли мне пирог, на котором та же мысль была выложена сахарными буквами в несколько ином варианте: «Везет тому, кто везет». Что же, не возражаю.)

*«Используя течение, рули сам».*

*«Все приходит, только позже».* Эта мысль очень важна для поддержания бодрости у тех, кто полагает, что отдача на вложенный труд должна совершиться незамедлительно, вроде как от спекуляции колготками. Нет, жизнь течет по более строгим и фундаментальным уложениям, она требует от тебя подтверждений, таланта не рвача, а работника. Кстати говоря, когда без тени уважения я отзываюсь о рвачах, я имею в виду «хватов» в любой отрасли



человеческой деятельности. Что же касается профессиональной работы в сфере торговли и предпринимательства, то могу лишь с великим пиететом сослаться на книгу Ога Мандино «Величайший в мире торговец», выдержавшую с января 1968 года многие десятки переизданий во всем мире. Прочитую основные постулаты, выдвигаемые Мандино перед человеком на пути его профессионального совершенствования, и мы отчетливо поймем, что они имеют прямое отношение *ко всем без исключения профессиям*, ко всем без исключения тем, кто хочет стать профессионалом, в том числе и в торговле.

*Я встречу этот день с любовью в сердце.* Ведь это главный секрет успеха в любом начинании. Я найду повод каждого одобрить хоть в чем-нибудь, но труд выискивать причины для злословия — не для меня. Сейчас я делаю необходимый шаг, чтобы стать человеком и жить среди людей.

*Я буду упорствовать, пока не добьюсь успеха.* Я не овца, которая нуждается в понукании пастуха. Я лев, и я отказываюсь жить с овцами и разделять их участь. Я не буду слушать тех, кто сетует и жалуется, потому что их болезнь заразительна. Их место — среди овец. Что бы ни случилось, я буду строить дворец, камень за камнем, ибо я знаю, что многочисленные малые усилия приводят к завершению большого замысла. Я буду упорствовать. Я одержу победу.

*Я — величайшее чудо природы.* Я — уникальное создание. Я больше не стану подражать другим, вместо этого я представлю на рынок свою уникальность, я заявлю о ней и стану торговать ею. Я оказался на этой Земле не случайно. Я появился здесь с определенной целью — стать горой, а не песчинкой. Впредь я буду прилагать все усилия к тому, чтобы стать самой высокой горой, и я выжму все соки из своих способностей. Я буду расширять свои знания о себе, о людях, а также о товарах, которые продаю, и мои доходы благодаря этому увеличатся. Я выиграю и стану великим торговцем, ибо я неповторим.



Я проживу этот день так, как если бы он был последним. «Завтра» похоронено вместе со «вчера», и я не стану думать о нем больше. Я встречу восход криками радости, как узник, получивший отсрочку от казни. Каждый час сегодняшнего дня я должен беречь, ибо он не сможет никогда повториться. Его невозможно приберечь на завтра, ибо кто сможет оседлать ветер? Я буду упорно избегать убийц времени. Впредь я запомню, что отдаваться праздности — все равно что красть пищу, одежду и тепло у тех, кого любишь. В этот день я каждую минуту буду пить до дна, и, ощущая их вкус, я почувствую благодарность. Каждый час я сочту, и каждую минуту я посвящу только значительному. А если этот день и не окажется последним, тогда я преклоню колени с благодарностью.

Сегодня я буду властителем своих чувств. Но как мне управлять чувствами, чтобы каждый день был плодотворным? День будет неудачным, если у меня неподобающее настроение. Цветение деревьев и растений зависит от погоды, но я сам делаю себе погоду, ведь она — во мне. Если я принесу своим покупателям дождь, мрак и уныние, они ответят мне тем же и ничего не купят; если же я принесу покупателям радость, вдохновение и ликование, тогда они тоже будут радоваться, вдохновляться и ликовать, и моя «погода» позволит мне наполнить закрома золотым урожаем доходов. Я буду постигать древние тайны: *слабый человек позволяет мыслям управлять его действиями, действия сильного подчиняют мысли*. Если я почувствую себя расстроенным, я стану петь. Если почувствую печаль, стану смеяться. Почувствовав недомогание, я удвою усилия. Почувствовав страх, я брошусь вперед. Почувствовав себя подавленным, я надену новые одежды. Если я почувствую неуверенность, мой голос окрепнет. Почувствовав обеднение, я буду думать о богатстве, которое придет. Почувствовав себя несведущим, я вспомню прежние успехи. Почувствовав себя незначительным, я вспомню свои цели. Таких врагов, как печаль и отчаяние, распознать легко, но есть и другие, которые опасны: они приближаются с улыбкой



и дружески протягивают руку. Контроль за ними я тоже не должен ослаблять. Почувствовав самоуверенность, припомню неудачи. Почувствовав довольство, я вспомню о голых днях. Почувствовав благодущие, я вспомню состязание. Почувствовав величие, я вспомню унижение. Почувствовав могущество, я попытаюсь остановить ветер. Получив богатство, я вспомню время нищеты. Почувствовав гордыню, я вспомню мгновения слабости. Почувствовав себя бесподобным, я посмотрю на звезды. Сегодня я буду властителем своих чувств. И с этим новым знанием я также смогу понять и узнать чувства того, к кому я обращаюсь. Впредь я буду различать и понимать игру настроений, в самом себе и во всех людях. С этого момента я готов отвечать за каждое проявление моей личности. Я буду управлять своими настроениями через положительное действие, подчиняя их, я стану хозяином своей судьбы. *Я стану властителем самого себя. Я стану великим.*

*Я посмеюсь над миром.* Кроме человека, ни одно живое существо не способно смеяться. Впредь я буду приобретать привычку смеяться. Я буду улыбаться, и мое пищеварение улучшится; я буду радоваться, и моя ноша станет легче; я буду смеяться, и продлится моя жизнь — вот тайна долголетия, и я ею владею. А больше всего я буду смеяться над собой, ибо человек выглядит комичнее всего, когда воспринимает себя слишком серьезно. Я никогда не попадусь в эту ловушку ума. Хотя я и величайшее чудо природы, но вместе с тем разве я не всего лишь крупинка, которую несут ветра времени? Слова, сказанные древними, помогут мне пережить любое происшествие, оставаясь в равновесии. Слова такие: и это тоже пройдет. Когда я сильно скорблю, себя утешу тем, что скорбь проходит. Когда успех вскружит мне голову, я себе напомним, что пройдет и это. Впредь я буду плакать лишь от счастья, ибо печальным, сожалеющим и расстроенным не место в торговом ряду, тогда как каждую улыбку можно обменять на золото, а из каждого бодрого слова, сказанного от всего сердца, можно построить дворец.



*Сегодня я стану достойнее во сто крат.* Если цену листьев, глины, деревьев и шерсти человек своим трудом может увеличить тысячекратно, то разве я не могу это сделать с той глиной, которая есть человек и носит мое имя? Подобно зерну, которое взойдет, только если о нем позаботятся дождь, солнце и теплый ветер, моя мечта воплотится, только если я буду должным образом воспитывать свой ум и тело. Но, дожидаясь зрелости, зерно находится в зависимости от прихотей природы. Мне ждать не нужно, ибо я способен сам выбирать себе судьбу. Как это сделать? Сначала я поставлю цели на нынешний день, неделю, месяц и всю жизнь. Ставя себе цели, я припоминаю свои лучшие достижения и умножаю их во сто крат. И это станет нормой моей жизни в будущем. Я никогда не буду беспокоиться о том, что мои цели слишком высоки, ибо не лучше ли, нацелив стрелу на Луну, сразить только орла, чем, направив ее на орла, попасть в скалу? Пусть другие строят из своей глины пещеры, я из своей построю дворец.

Мои мечты бесполезны, мои планы — всего лишь прах, мои цели недостижимы, во всем этом нет проку, если они не закреплены действием. *Теперь я буду действовать.* Действие — это пища, которой будет вскормлен мой успех. Отныне я буду помнить урок светляка, который светится только в полете, в движении. Я буду действовать, я буду действовать, я буду действовать сейчас же. Только действие определит, чего я стою на рынке, и чтобы поднять эту цену, я умножу свои действия. Когда лев голоден, он ест. Когда орел жаждет, он пьет. В бездействии оба погибнут. Я жажду успеха. Если я буду бездействовать, неудачи, страдания и бессонные ночи поглотят меня, и я исчезну.

Кто не восклицал в минуту опасности: «О Боже!» Впредь я буду молиться, но *мои просьбы о помощи будут лишь просьбами о водительстве.* Я никогда не стану молить о материальных вещах этого мира. Я буду молиться только о водительстве, чтобы мне был указан путь, и тогда моя молитва будет услышана. Пусть я стану таким, каким





Ты задумал меня, когда посадил мое семя и благословил его расти в мировом винограднике...

### **Человек среди людей**

Смею полагать, что сделанный мною дайджест, выжимку из небольшой книги следует перечитать еще раз, и не один раз. Полагаю, не напрасно она разошлась миллионными тиражами уже почти в двух десятках стран. Для меня ее цитация в этом месте раздела, посвященном постоянному профессиональному совершенствованию, полезна также и потому, что позволяет мягко, без каких-либо стыков перейти ко второй составляющей важной части нашего успеха, к той константе, которая заключается в принципах постоянного совершенствования своих отношений с окружающими сотрудниками.

Вряд ли найдется хоть один читатель, который усомнится в том, что человеческая среда, в которой мы работаем, есть чрезвычайно существенный фактор нашей жизни. Этот фактор может быть положительным, и тогда мы, опираясь на доброе к себе отношение, и живем счастливее, и работаем удачливее. Но, согласимся: если отношение в производственном (учебном) коллективе сложились неблагоприятно, даже равнодушно по отношению к нам, то и жизнь наша становится достаточно кислой, и работа идет через пень-колоду, и о каком продвижении или совершенствовании можно в данной ситуации говорить? И о каком здоровье?..

Ни в коей мере не призываю к приспособленчеству, и об этом еще выскажусь дальше, но хочу сразу же акцентировать главное: *доброе отношение людей к тебе начинается с твоего доброго отношения к людям*. Сплошь да рядом помехи при общении возникают не из недоброжелательства, но из разности ваших характеров, жизненного опыта, даже темперамента. Где же тот единый ключ, посредством которого можно отворять самые разные замки с «секретами» самых разных характеров? Ответ один: это наша доброжелательность по отношению ко всем без исключения



столь разным людям. Ни в коем случае не говорю о льстивости или угодничестве, нет. Речь идет об изначальном праве на уважение любой индивидуальности. Если хочешь уважения к своей единственной, уникальной и неповторимой в мире личности, то за такую же уникальную и неповторимую личность держи — в соответствии с истинным положением дел — каждого из тех, с кем тебе суждено общаться на работе. Не на недостатках человека, которые могут быть недостатками только с точки зрения твоего недомыслия, но на позитивных сторонах сотрудников акцентируй свое внимание, и ты будешь на коне.

Поэтично пишет Мандино: «Я буду любить честолюбивых, ибо они могут вдохновить меня. Я буду любить царей, ведь они всего лишь люди; я буду любить простых людей, ибо они божественны. Я буду любить богатых за то, что они редки, и бедных за то, что их так много. Я буду любить юных за присущую им надежду, а старых — за мудрость, которую они несут нам. Я буду любить красивых, ведь глаза их тоже печальны, а некрасивых я буду любить за покой в их душах». Но к этим поэтичным строкам я предложил бы некоторую корректировку. Конечно же, любить других, чтобы обогащать свою душу, — дело полезное, но в данном случае на своем конкретном производстве было бы очень полезно ценить людей ради них самих, ибо это люди чувствуют сразу. И самое главное — доброе ваше отношение к окружающим должно проявляться в реальных делах. Одного в сложной ситуации нужно подбодрить, другой помочь перенести тяжелый груз, третьему дать совет, как избавиться от того или другого недуга, а может быть, и, пользуясь своими навыками, помочь ему конкретно; четвертого надо просто выслушать, ибо ему необходимо выплеснуть накопившиеся в его душе сомнения и недоумения, пятого нужно поощрить, а шестого пожурить, исходя из его же пользы и т. д., и т. п. То есть не быть к людям безучастным.

Прикидывайте, как ваши слова действуют на человека, исходя из того, как бы действовали они на вас самих,



если бы вы услышали их со стороны, ведь словом можно убить, а можно и вдохновить. Приведу сейчас некую точную притчу о том, как одно и то же событие можно изложить диаметрально противоположенными способами.

Шаху приснилось, что у него выпали все зубы. Он вызвал первого толкователя снов и задал ему вопрос, что впереди ожидает его.

— О, горе тебе, шах, у тебя умрут все родственники! — воскликнул тот.

И возгневался шах за эти черные ужасные вести, и велел тут же отрубить голову человеку, осмелившемуся принести ему такую страшную новость. И вызвал он второго звездочета-толкователя и спросил у него, что значит сон сей?

И воскликнул тот: «О, великое счастье ждет тебя, шах: ты будешь жить долго и переживешь всех своих родственников!»

И наградил его шах драгоценными подарками, и отпустил, благословляя.

Но, собственно говоря, ведь и тот и другой сказали одно и то же. Разница лишь в том, что второй был человеком, он несколько не покривил против истины, но его формулировка учитывала индивидуальность вопрошающего. И опять-таки: если ты хочешь, чтобы бережно относились к твоей индивидуальности, то будь добр, столь же тактично веди себя и по отношению к другим людям. Разумеется, это большое умение, но тут ничего не поделаешь: коль скоро ты в самом деле решил профессионально совершенствоваться, то пойми, что добрые, человеческие взаимоотношения с коллегами по работе есть один из важнейших факторов, способствующих именно этому самому вожделенному профессиональному росту.

Мы говорим здесь о благожелательной атмосфере в коллективе по отношению к тебе как об одной из опорных констант нашего профессионального роста (а значит, душевного благополучия, а значит, крепкого здоро-



вья). Разумеется, сплошь да рядом бывает, что, несмотря на наши старания, отношения с окружающими складываются не лучшим образом. Подобная ситуация сплошь да рядом характеризует взаимоотношения людей в так называемых творческих коллективах, где каждый не просто особенно, но в высокой степени эмоционально подвижен и склонен к завышенной самооценке. Достаточно неровными бывают отношения и в тех коллективах, где преобладают женщины — из-за их очень подвижной и подчас чрезмерно яркой эмоциональности. Тем не менее и в театральных труппах, к примеру, мастера сцены могут уживаться десятилетиями, с уважением относясь друг к другу (напомню хотя бы пример: Александринский театр в Ленинграде, когда на сцену могли выйти занятые в спектакле такие гиганты профессионального мастерства, как Черкасов, Толубеев, Фрейндлих, Борисов, Меркурьев и сколько еще других замечательных актеров); да и в женских коллективах сплошь да рядом страсти, слухи, сплетни, соперничество первых красавиц не препятствуют, однако, ровной, слаженной, стабильной работе предприятия из года в год, из десятилетия в десятилетие.

Всем нам хотелось бы жить в мире — не только с самим собой, но и с окружающими. Тем не менее, конфликты возникают все время. Отчего же? В немалой степени из-за неверно избираемой нами языковой политики. Суть ее заключается в том, что мы стараемся так или иначе людей, вовлекаемых в поле наших отношений, принудить поступать в соответствии с нашей волей, с нашими желаниями, с нашими потребностями. То есть мы сами стремимся их перегнуть через колено, образно говоря, и сопротивляемся их аналогичным попыткам. Бывает и так, что вы «читаете в мыслях», то есть предполагаете у человека такие намерения, о которых он не ведал ни сном ни духом, — и опять конфликт! Американский психолог Маршалл Розенберг уже десятилетия разрабатывает и преподает методику, которую он называет ненасильственной коммуникацией.



Суть ее проста: чтобы избежать насилия, психологического давления, необходимо научиться разговаривать по-другому, овладеть иным языком (добавлю: соответствующим языку действительности). Что это значит на практике? Прежде всего, поменьше императивных форм в нашей речи: сделай, исправься, отдай, а не то!.. Это значит также, что поменьше следует употреблять оценок в интерпретации намерений других людей, приписывания им чего-то, что вам только кажется; не следует увлекаться отнесением людей к тем или к иным группам, наклеиванием ярлыков. Все эти явные и неявные формы давления являются вредными коммуникативными привычками, ибо мешают плодотворному взаимодействию, ибо уводят в сторону от главного, ради чего люди хотели бы общаться друг с другом. Испытав давление — явное или скрытое — человек либо замыкается, либо начинает ответное нападение.

Попробуем же смотреть на мир иными глазами: не заранее предвзятыми, ожидающими постоянного взаимного сопротивления, постоянных пререканий, а с позиций иных: кто в чем нуждается и что в связи с этим переживает, чем бы человеку помочь, что бы ему дать?

Конечно, сплошь да рядом мы находимся в таких условиях, когда нам необходимо что-то у другого человека попросить или ответить на его желание. Но ведь все дело в том, *как* попросить и *как* ответить на это пожелание! Если вас о чем-либо просят, то не выдвигайте автоматически словечко «нет», не отказывайте, а исходите из большого слова «да», но при определенных условиях. То же самое будет заключено и в вашей просьбе, которая, таким образом, исходит из того, что можно найти выход из любой ситуации, и более того: ваша просьба есть подарок для другого.

Если исходить из языка действительности, то надо прежде всего понять, что именно переживает в настоящий момент данный человек, а не то, что он изрекает. Достаточно часто оказывается, что человек, который обращается к вам с неприемлемыми для вас грубыми требова-



ниями, попросту не умеет сформулировать то, что он хотел бы. Вам необходимо сосредоточить свое внимание на точных, подлинных фактах, а не на эмоциональных их интерпретациях, нужна вера не словам, а потребностям, которые стоят за этими словами — вот в чем суть методики ненасильственной коммуникации.

Конечно же, можно достаточно резко указать слишком разговорчивому соседу по электричке, что его пронзительный голос не дает отдохнуть другим людям, но можно то же самое выразить по-другому, например, с мягкой улыбкой сообщить ему, что у него столь прекрасно поставлен голос, что его слышно, очевидно, и в соседнем вагоне; надо не гневаться на подобного невоспитанного человека, а грустить по поводу его неразвитости, недалекости, и тем самым мы не разрушаем свое сердце и свою психику, а переводим гнев в чувства, связанные с нашими добрыми потребностями. И если мы выскажем вслух это наше доброе сожаление, то нас поймут, не воспримут наше поведение как агрессию, и в свою очередь, не ответят нам втрое сильнее. Подобная коммуникативная направленность — прежде всего, на благо себе и другим, то есть соответствующая действительной пользе — требует, конечно же, иного языкового аппарата, чем тот, которым в большинстве случаев мы только и владеем, но подобная перестройка, переключение тумблера на своей высокочувствительной аппаратуре позволяет нам фокусировать свое внимание прежде всего на своих нереализованных возможностях, а не на интерпретации действий других людей.

Хочу напомнить, что в разделе «А поутру они проснулись» мы в просоночном состоянии давали себе установку на добрые, веселые отношения с коллегами по работе. Хочу напомнить также, что в разделе, где говорилось о водных процедурах, мы посредством энергетического выброса во время опрокидывания на себя холодной воды добивались позитивной перестройки в отношении к себе со стороны человека, который почему-либо чинит нам поме-



хи, «вяжется», вульгарно выражаясь, по поводу и без повода — вообще, несет отрицательный заряд. Напоминаю: вся эта книга обращена к возможностям, обычным для *нового* тысячелетия. Именно в данном ряду положительных воздействий хотел бы посоветовать каждому, у кого в этом возникает необходимость, использовать *суггестивное* воздействие на недоброжелателя — технологию целенаправленного духовного контакта. Что такое суггестия? По существу, это разновидность гипноза, осуществляемая без словесных формул. Суггестивное воздействие осуществляется путем передачи из мозга в мозг яркого образного представления о том, чего же ты хочешь. Описаны и достаточно известны факты того, как замечательный дрессировщик Дуров, отчетливо представляя себе, что именно должен выполнить его пес, демонстрировал воистину чудеса дрессировки: так пес, к примеру, открывал дверь, забирался на кресло, затем соскакивал с него и приносил в зубах хозяину трость. Поскольку Дуров работал, что называется, с листа, то есть выполнял пожелания, изложенные в случайно отобранной из множества записок, постольку свидетели и участники этих экспериментов испытывали настоящее потрясение. Они присутствовали въяве при прямой трансляции мыслей.

Разумеется, далеко не каждый из нас обладает способностью концентрировать свои представления с той же силой, что и идеальный дрессировщик. Разумеется, озлобленная на весь белый свет вахтерша тетя Маня далеко не так восприимчива к передаче мысленных посылов, как дуровская Каштанка, но, тем не менее, против вашего благожелательного посыла — например, «улыбнитесь, тетя Маша», она может и не устоять, если вы правильно осуществите передачу своего пожелания. Как выглядит в схеме методика суггестивного воздействия?

Волевой импульс зарождается у вас в виде золотистого шарика именно там, где возникал тот самый шарик, который мы запускали для реализации своего доброго, благородного постулата: он зарождается в витальной



чакре позади пупка неподалеку от позвоночника. Далее этот шарик по уже известной нам методике движется вверх, собирает пожелания в районе сердечной чакры, после чего отправляется в голову, в Аджна-чакру, то есть он получает информацию о том, что такое вы собой представляете, и важнейшим элементом этой информации является по возможности наиболее яркий образ улыбающейся тети Мани — вот что нужно вашей сущности, чтобы эта обиженная жизнью женщина осветилась улыбкой, и все тут!

После того как вы подготовили почву, вы сеете зерно, то есть из своей Аджна-чакры транслируете этот шарик в Аджна-чакру тети Мани, после чего, продолжая работу, следите за тем, чтобы он начал растворяться там, но продолжил движение в Анахату тети Мани и окончательно растворился в ее витальной чакре позади ее пупка.

Разумеется, тренировать свои позитивные воздействия на людей — негуманно и ненаучно. Вот вам задание: подойдите к решетчатому забору, за которым сидит посаженный на цепь молодой барбос. Из-за безысходности своей судьбы, из-за четкого служения своему сторожевому инстинкту он, разумеется, громко и беспорядочно вас облает. Так вот, потренируйте свое умение суггестивного воздействия прежде всего на животном: сконцентрируйтесь, отчетливо представьте себе, как пес прекратил лаять и завил хвостом, постарайтесь добиться своего. Вполне вероятно, что с первого раза у вас ничего не получится, но кто сказал, что и Дуров сразу же родился великим дрессировщиком?

Еще и еще раз напоминаю о том, что умение это мы развиваем исключительно ради благородной цели доброжелательных отношений между людьми. Упаси нас Бог использовать подобные навыки в злых своекорыстных целях — за это нам воздастся и, возможно, чрезвычайно сурово.

Мне приходилось общаться с талантливыми колдунами, которые свой дар использовали и во зло, лишь бы им





заплатили. Один из них, поражавший меня своим могуществом, кончил крайне плохо — к сорока семи годам он имел уже четыре инфаркта. В конце концов он потерял свой уникальный дар и умер, сопровождаемый смешанным чувством презрения и облегчения со стороны тех, кто знал, какие аморальные безобразия и за какую плату он творил. Другая, также уникальная по своим возможностям женщина, способная, например, запросто общаться из Ленинграда со своим сыном, служившим на Памире, окончила свой век в психушке, ибо и для нее деньги не пахли: кому-то за плату или даже бескорыстно могла помочь со здоровьем, а кому-то за немалые деньги помогала, к примеру, извести нелюбимого мужа. Таков был печальный конец жизни людей, безусловно, уникальных по своим возможностям, но лишенных представлений о морали и нравственности.

*Незавершенные раздумья о «крутом» эпизоде  
из жизни Альберта Игнатенко*

Я люблю феноменального по своим возможностям человека Альберта Игнатенко и горжусь знакомством с ним. Мне кажется, что он своим личным примером являет наглядный образец того, каким в своем пределе, в дальнейшем развитии может стать каждый человек. Более сильного мастера суггестивных воздействий я не знаю. Стоит ему, к примеру, только обратиться к собранным на сцене самым разнообразным зрителям с сообщением: «Вы — на берегу озера», как каждый из них на виду у всего огромного зала начинает вести себя сообразно своим желаниям и потребностям. Одна женщина снимает с себя чулки и начинает тщательно стирать их в водах отчетливо ощущаемого ею озера, молодой человек залихватски начинает забрасывать спиннинг, двое спортивного вида юношей тотчас же стаскивают с берега в воду шлюпку и энергично начинают грести, кто-то располагается загорать, кто-то устраивает пикник, и т. д., и т. п. То есть сила воздействия этого одаренного и доброго человека — феноменальна.



И тем не менее, я так до конца и не решил, как следует отнестись к эпизоду, о котором он мне как-то поведал.

Дело в том, что сборная Советского Союза по гребле стала раз за разом сдавать свои позиции в постоянном соперничестве с гребцами Германской Демократической Республики. И вот Альберта Венедиктовича назначили психологом в эту команду. Высокий, утонченно красивый, изяшно одетый, явился он в клуб к богатырям, отличавшимся исполинской силой, но не самым богатым интеллектом. Их тренер, всюю распутив свои пьяные уста, отреагировал на появление хрупкого интеллигента, как бык на красное полотнище. Ситуация накалилась до того, что он уже потянул было руки под одобрительный гогот своих подопечных к вороту Альберта, чтобы выкинуть его прочь. И тут случилось нечто неожиданное: тренер вдруг встал на четвереньки и, подобно борову, хрюкая, побежал вдоль комнаты. Сначала просто бежал и хрюкал на четвереньках, затем начал визгливо плакать, после чего взмолился о пощаде... Следует сказать, что этот эпизод произвел весьма сильное впечатление на сборную Союза по гребле. В дальнейшем у Игнатенко никаких конфликтов ни с руководством, ни с гребцами не возникало, и команда заслуженно одолела-таки гребцов ГДР. А когда все вместе торжествовали победу, и Альберт над полянкой для пикника остановил дождь, то его авторитет возрос еще более высоко. Так-то вот возможности суггестии, но я и поныне до конца для себя не решил: действительно ли нужно было тренера уподоблять хрюкающему борову, либо был и другой, более мягкий выход?

Почему столь большое место в данной книге я уделяю проблемам, связанным с работой, с принципами самосовершенствования, с принципами совершенствования своих взаимоотношений с сотрудниками? Не только потому, что эта проблема важна и значима сама по себе, но еще и потому, что она является для нас моделью, полигоном для отработки навыков в таких сферах бытия, которые в масштабах жизни для каждого из нас не менее важны, чем работа. Я имею в виду систему взаимоотношений со своими



домашними, с ближними, родственниками, я имею в виду столь сложную проблему, как система взаимоотношений между супругами. Вот почему я предлагаю тщательно и внимательно отрабатывать *нюансы человеческого общения на работе*, потому что напортачить на этом черновике еще не значит получить двойку по сочинению, потому что здесь все легче исправить и переписать. В домашних же обстоятельствах каждая ошибка, каждая опечатка есть драма не в пример более тяжкая, и коллизию с оскорбленной по недомыслию тещей исправить, к примеру, будет много сложнее; тут уже переход из одного цеха в другой мало что поправит. Я уж не говорю о тех кровавых композициях, которые возникают из-за нашей безграмотности в отношениях с детьми и со своей лучшей половиной, все равно какого пола эта половина.

Итак, со всей возможной серьезностью рассматриваем ситуации, складывающиеся на работе, применительно не только к своей служебной ипостаси, но и в качестве учебного полигона для выработки безупречно правильной линии поведения со своими домашними, родственниками, супругом (супругой). Проанализируем сейчас, к примеру, такое состояние на работе, когда обозначился четкий конфликт между вами и вашими партнерами или вашим начальством. Что делать в сложившейся ситуации? Бывает, при подобных обстоятельствах такое, что дай, Господь, жизнь сохранить, не только здоровье!

Прежде всего, надо *постараться понять оппонента, стать на его точку зрения, посмотреть на мир сквозь щели его глаз*. Сплошь да рядом окажется, по зрелому размышлению, что в его позиции есть немалый резон, и тогда можно поискать компромисс между его требованиями и вашими возможностями. Так, например, неужели начальник цеха — не человек и не способен понять, что вы регулярно опаздываете потому, что ребенка возить в детский садик вам приходится далеко от дома? Почему бы из противника не превратить его в союзника, чтобы он, к примеру, походатайствовал о приеме вашего мальчика в более



удобный для вас детский садик?.. Спокойный трезвый взгляд на ситуацию с учетом пожеланий оппонента вполне по силам каждому конкретному человеку в сложившихся конкретных обстоятельствах. Была бы только на это его добрая воля.

Но возникают конфликты и посерьезнее, когда вы, все понимая, тем не менее, с оппонентом не согласны. Что сказать по этому поводу? Опять-таки, зовем на помощь константное положение, то есть вековую мудрость, сформулированную восточными мудрецами уже давным-давно. Вчитайтесь же: *«О Господи, дай мне сил, чтобы я мог изменить то, что я могу изменить; дай мне разум, чтобы я понял то, чего изменить не в силах, и научи отличать первое от второго».*

Если мы по-настоящему усвоим ту истину, что усилия прикладывать имеет смысл там, где эта затрата принесет результат, то жизнь существенно изменится. Я не собираюсь обсуждать те случаи, когда человек стремится к достижению результата ценой даже собственной жизни: это положение экстремальное, выходящее за пределы обыденности; мы же сейчас размышляем о повседневности поведения, о людях, не загнанных в угол выбором «жизнь или смерть». Короче говоря, я веду речь о том, что каждый, кто решает ввязаться в какую-либо переделку, перестройку или перестрелку, заранее должен определить соотношение сил — своих и противостоящих, трезво оценить боевые навыки — свои и оппонентов. Короче говоря, он должен исходить из афоризма, который чеканили мастера на булатных клинках: «Без дела не вынимай, без чести не вкладывай». Карась-идеалист из бессмертной сказки Салтыкова-Щедрина всей сложности той действительности, которая его окружала, не учитывал и полагал, что достаточно будет спросить у щуки: «А знаешь ли ты, щука, что такое добродетель?», как щука мгновенно перевоспитается. А щука не перевоспиталась — она лишь настолько удивилась этому дурацкому вопросу, что



пасть ее сама собой открылась, и карася потоком воды втянуло прямо в желудок этой щуки.

Какой вывод можно сделать из притчи великого русского сатирика? Слабые души иных карасей-идеалистов придут к выводу, что лучше всего будет, осуждая щук в тихих тенистых закуточках, держаться от них подальше. Но могут быть и другие выводы. Например, такие, которые предполагают *реальное влияние* на щук, исходя из факторов, способных на них воздействовать *по-настоящему*.

Конечно, внешне картина выглядит благородно: размахивая шпагой, кинуться на средоточие зла! Явиться эдаким спасителем, человеком со стороны, и сходу все переделать!.. Но, думается, чаще бывает гораздо более полезным напрячь свой интеллект, чтобы обдумать, как, каким образом ходкое, глубоко укоренившееся растение-сорняк извлечь из той почвы, в которой оно так крепко сидит. Короче говоря, порыв хорош, когда нужно выбросить распоясавшегося хулигана из трамвайного вагона, но если речь идет о явлениях несравнимо более сложных, то здесь нужен и более сложный подход — подход конструктивный, предполагающий не только готовность бороться за свои идеалы, но и *умение* за них бороться. *Принимая какие-то усилия, нужно знать своих союзников, нужно знать, к чему ты стремишься и что из этого может получиться.* Если этого нет, то результаты поступков могут оказаться прямо противоположными тому, чего ты хотел.

*Завершенные раздумья о «крутом» эпизоде  
из жизни Юрия Андреева*

Приведу историю из собственной жизни. Я повел себя как последний болван, полагая, что достаточно будет выступить на общем собрании научно-исследовательского института против людей бесплодных, превративших науку исключительно в кормушку для себя и своих приближенных, как все сразу станет на свои места. Еще бы, ведь



на моей стороне абсолютная правда: подумать только, что иные из докторов наук годами получали зарплату, сопоставимую с Государственной премией, не давая при этом абсолютно никакой отдачи!..

Не тут-то было!.. Начался в моей жизни такой удивительный спектакль, такой трагикомический фарс, что я мог только диву даваться. Впрочем, если бы не хорошее спортивное здоровье, то досматривал я бы этот спектакль уже из больницы, а может быть, даже из морга. Суть в том, что чем меньше воинствующие бездельники, которых я обличал, работали на науку, тем больше у них было времени для «организационной работы» — для сплочения, для возни, для интриг на любом уровне. С восхитительной талантливостью они превратили меня... в обвиняемого. Гроссмейстеры интриг, они поставили дело так, что оправдываться должен был уже я, причем по обвинениям более чем вздорным. Эти сплоченные изощренные мастера имитации науки сделали все, чтобы отпугнуть от меня и вообще запугать всех, кто мог выступить моим союзником. В лучших традициях дона Базилио из оперы «Севильский цирюльник», какие только слухи они ни распустили!

Конечно, это сейчас мне смешно вспоминать, как на общем партийном собрании, когда кто-то спросил из зала: «С какой формулировкой будем исключать?», секретарь партбюро ответил: «Давайте сначала исключим, а формулировку потом придумаем». Это сейчас мне жалко его, безвольного и бесплодного прислужника ведущих членов ученого совета, ибо блистательный офицер в прошлом, сумевший во время войны в лейтенантском звании заслуженно получить орден Александра Невского, он был не просто нулем, но отрицательной величиной в науке и, чтобы выжить в той среде, готов был в лепешку разбиться перед властью предрержащими. Это сейчас нет у меня ничего, кроме презрения, к той даме, которая тогда возглавляла сектор советской литературы, а в ходе так называемой перестройки стала возглавлять сектор антисоветской литературы; тогда чувства мои были отнюдь не элегическим.

И получилось, что правды я не добился, что на работе стало гораздо хуже, потому что коллектив, на глазах кото-



рого разворачивался весь спектакль, получил вполне наглядный урок: вот что будет с каждым, кто осмелится выступить с критикой порядков, удобных для тех, кому нужна не сама работа, а лишь ее видимость. Короче говоря, эта вакханалия, оставившая глубокий рубец в моей памяти, постоянно напоминает: стремясь улучшить жизнь, необходимо действовать не только с рыцарской отвагой, но и с немалым умом!

Конечно, эта история чрезвычайно обогатила меня как литератора: в ней было столько интересных ходов, столько психологических открытий, столько гротескных ситуаций, столько высказываний, которые не мог бы придумать ни один самый лучший драматург!.. Может быть, когда-нибудь я еще и напишу сатирическую пьесу под названием «Болван»: фактический материал прямо-таки жаждет художественного воплощения, актуальности своей он не утрачивает. Я, центральный персонаж будущей гротесковой пьесы, не подумал ни о союзниках, ни о расстановке сил, ни о готовящемся изменении в руководстве. Не подумав об этом, я принес вред делу — если не считать, конечно, обретения бесценного жизненного урока и глубочайшего убеждения в том, что битва жизненных принципов гораздо сложнее, многостороннее и опаснее, чем борьба шахматных королей. Ни корявое право нынешнего Российского государства, ни состояние профсоюзных и юридических органов не является, увы, подмогой новым донкихотам.

И тем больше восхищения вызывают те замечательные люди, которые примером всей своей жизни утверждают активную и мудрую позицию в борьбе за добро. В своих книгах, посвященных здоровью, я уже приводил достаточно большой и скорбный перечень тех новаторов в борьбе за здоровый образ жизни, которых сожрали, пропустили через тюрьмы или психушки господа правящие медики, которым никакого дела не было до здоровья людей и человечества, у которых одна была боль и забота — собственное благополучие любой ценой. Тем не менее, я хотел бы завершить этот скорбный перечень на оптимистической ноте:



вспомним человека, которому при жизни следовало бы поставить памятник — доктора-ортопеда Илизарова. Через какую клевету, недоверие, прямой подрыв своей работы пришлось ему пройти после того, как он открыл и начал внедрять принципиально новый метод лечения переломов! Некоторые видные и виднейшие специалисты-ортопеды, возросшие на старых принципах, сделали все возможное и невозможное, чтобы очернить этого человека, чтобы помешать ему, чтобы остановить и скомпрометировать тот способ лечения, который не укладывался в рамки их профессиональных представлений. Но, предположим, что Илизаров сник бы, сдал, махнул бы на все рукой и в лучших традициях безвольных людей запил бы? Сколько больных в результате этого осталось бы несчастными? Не сосчитать...

Но, к сожалению, немало честных и добрых людей вышли в жизнь, будучи не готовы к борьбе за то, чтобы сделать ее лучше, умнее, счастливее. Вышли — и сломались.

Дорогой читатель, я прошу тебя: когда ты решишься ввязаться в схватку во имя прогресса в своей отрасли, еще и еще раз напряги свои мозговые извилины. Серьезный, глубокий просчет всего, что требуется для победы, спасет тебя от серьезного и глубокого просчета по жизни, прости мне этот каламбур.

Вот какие очевидные, по-настоящему константные выводы следуют абсолютно логично из безусловной необходимости нашего постоянного профессионального совершенствования и из необходимости нашего постоянного совершенствования в искусстве общения с людьми на своем родном производстве, в своем родимом НИИ, в своей кровной фирме.

### **Обеденный перерыв**

Обеденный перерыв на производстве, большая перемена в школе или произвольно установленный час обеда — это час, когда закрываются двери для посетителей в вашей фирме. Если рабочий день на вашем предприятии начина-





ется очень рано, то начало обеденного перерыва иной раз могут назначить даже и ранее полудня, что не есть правильно, ну, а в принципе обеденный перерыв начинается повсеместно где-то с 12 часов дня и отклоняется от этой вехи не очень значительно, и это есть правильно (вспомним константы Х. Даймонда). Сразу возникает технический вопрос: что лучше — питаться в столовой или приносить пищу с собой из дома?

Я хорошо еще помню те обильные столовские времена, когда на каждом уважающем себя предприятии богатый буфет или обширный ассортимент предлагаемых в столовой продуктов был явлением ординарным. Наверное, никогда не изгладятся из моей памяти объявления, которые буфетчица Лена время от времени прикрепляла к меню в буфете Пушкинского дома. Они вызывали веселое восхищение у всех сотрудников этого академического заведения: «Эскалоп свиной из баранины» или «Сегодня мозок (что означало “мозгов”) нет». Остроумцы иногда приписывали к этим объявлениям комментарии типа: «А зачем они нужны для научной работы?» и вообще изощрялись в словесах как могли.

Но главное-то — в том, что было над чем изощряться. Не забуду также, как был потрясен однажды, когда в столовой ЦК КПСС на 1 рубль 02 копейки я набрал обед из шести восхитительных блюд, едва уместившихся на подносе. Правда, когда через некоторое время мне пришлось отобедать в муниципальной столовой самообслуживания, расположенной на Александр-плац в Берлине, я с еще большим удивлением увидел, что репертуар этого отнюдь не закрытого заведения был неизмеримо шире, чем тот, которым пользовались аппаратчики главного учреждения великой державы. Как быть, однако, сейчас, когда цены в столовых очень даже кусаются? Призываю подойти с ясной и трезвой головой к этой проблеме: безразлично, будет ли она произрастать из столовской скатерти-самобранки или из своих домашних закровов.



Итак, какие же константные факторы должна учитывать, решая насущную проблему питания, наша трезвая голова? В самом сжатом виде повторю то, что уже неоднократно утверждал и в «Трех китах здоровья», и в «Исцелении человека».

Наше питание должно быть, прежде всего, живым, то есть максимально сконцентрировавшим в себе энергию Солнца. Именно эта характеристическая черта — «живье», как я ее обозначаю, а не пошлое, давно обветшавшее, наигубительнейшее для здоровья учение о количестве калорий должно лежать в основе нашего подхода к выбору своей пищи как на обед, так и на все последующие трапезы. Очень коротко, чтобы не повторяться: Солнце — вот источник всего живого на Земле, растение — вот что, прежде всего, усваивает и трансформирует, материализует эту животворную энергию. Мясо, рыба, молоко, яйца, мед — это следующая ступень преобразования солнечной энергии, и вполне возможно потреблять вышеназванные продукты, если они действительно являются натуральными, «живыми», а не представляют собой, например, вымороженное мясо, произведенное на комбикормах с гормональными и вообще чужеродными добавками, которые и привели, к слову сказать, английский крупный рогатый скот к тому состоянию, к которому и привели — я имею в виду смертельную опасность этого мяса для здоровья человека. Если это мед, то он должен быть образован пчелиным семейством из цветочной пыльцы, а не из сахарного сиропа. Если это куриное яйцо, то оно должно происходить от птицы, живущей абсолютно полнокровной для себя жизнью, а не влачащей жалкое существование затворницей, лишенной света, живых кормов и внимания петуха-благодетеля. И так далее, и тому подобное. Конечно, с точки зрения калорийности, пирожное, изготовленное из убитого продукта — белой муки, представляющей собой лишь срединную, клейковинную часть зерна, смешанной с белым сахаром, в котором нет ни искры живой жизни, замешанное на белом молоке, которое перед



тем было восстановлено из порошка и начинено консервантами химического происхождения, повторяю, с точки зрения калорийности, а также так называемой сбалансированности белков, жиров и углеводов это изделие будет безупречным. Но по сути своей это не только символ, но и само воплощение всего того губительного, что принесла с собой «цивилизация» в сей мир, породив бесчисленное количество самых тяжелых заболеваний. Вот почему два больших яблока или овощной супчик, сваренный в очень недолго кипевшей воде, или стакан простокваши с несколькими перьями зеленого лука, или травяной чай с лепешками из пророщенной пшеницы, или горстка ядер грецких орехов вперемешку с изюмом — все это в количествах смехотворных, с точки зрения поборников калорийности, способно принести вам не только насыщение, не только прилив энергии, но и веселый, добрый, оптимистический настрой, ибо само придаст вам дополнительные силы, а не потребует изъятия их из ваших ресурсов на переработку балластных веществ, в которых полностью отсутствуют ферменты, то есть те живые вещества, которые и способствуют быстрейшему расщеплению и усвоению пищи.

Ваша пища должна содержать по возможности более высокий процент клетчатки, то есть тех грубых клеток, которые кишечником не могут быть усвоены, но которые выполняют великолепную по своим целям работу, заставив с максимальной нагрузкой включиться в дело перистальтику, то есть активизируют мышечную систему кишечника. Что это дает? То, что вы избежите атонии, то есть отмирания функциональных способностей желудочно-кишечного тракта; то, что вы избежите целого сонма болезней, среди которых еще далеко не худшие запор и геморрой. Грубые растительные корма, по возможности необдирный хлеб, отсутствие рафинированной изысканной пищи, которая способна усваиваться чуть ли не автоматически, не побуждая кишечник трудиться, — вот обязательная ваша установка, независимо от того, приносите



ли вы питание из дома или направляете свои стопы в столовую. Если это не так, то уже не на меню вашего буфета следует повесить объявление «Мозок нет», а прикрепить булавкой непосредственно к вашему пиджаку, платью или школьному костюму.

Приспособительные возможности человеческого организма исключительно велики, и, в отличие от автомобиля, который сразу же зачихает, закашляет и остановится, если вы в его бензобак зальете одновременно воду, солянку и бензин, ваш «бензобак» способен перерабатывать еще и не такие смеси! Но вот вопрос: нужно ли это для вас и полезно ли для вашего «бензобака»? Не лучше ли все-таки придерживаться такого способа питания, который еще в начале века теоретически был обоснован лауреатом Нобелевской премии великим русским физиологом академиком Иваном Петровичем Павловым, а затем — правда, без ссылки на него, — знаменитым американским врачом-натуропатом Г. Шелтоном был реализован практически под названием «Раздельное питание»? Целая гора мудрых и подробных наставлений и объяснений уже издана по этому поводу и вполне доступна каждому культурному человеку. Изложу для напоминания только самую суть.

Итак, смысл раздельного питания заключается в том, чтобы не заставлять желудок переваривать одновременно вещества, требующие различного химического подхода, чтобы не выделять одновременно на разных участках пищеварительного тракта, начиная от ротовой полости и вплоть до тех отделов кишечника, по которым перемещается пища, несовместимые друг с другом кислоты и щелочи. Вот и все, так коротко и просто.

Что это означает на практике? То, что зеленушка, то есть все продукты растительного происхождения, великолепно дружат с продуктами белкового происхождения (к ним относятся рыба, мясо, яйца, молоко, все их производные). Это значит также, что вся зеленушка, все продукты питания, растительные по своему происхождению, вполне лояльно, доброжелательно, по-союзнически отно-



сятся к продуктам так называемой углеводной группы — то есть ко всему мучнистому, крахмалистому, сладкому. И это же означает, что продукты белковой группы и продукты углеводные между собой не контактат, что их одновременное потребление способно привести — и приводит — организм к достаточно сложным коллизиям, к противостоянию различных групп ферментов, которые выделяются организмом для расщепления этих противоположных по способам переработки продуктов. Ценой больших энергетических затрат организм, в конце концов, худо-бедно, но с задачей, поставленной перед ним хозяином, у которого «мозок» нет, справится, но без конца, изо дня в день, из года в год изнуряемый, он, конечно же, адекватно — тягостным заболеванием — отреагирует в свое время на подобное надругательство.

А практически: если вы мясоед, то, ради Бога, пожирайте этот трупный продукт вместе с несколькими перьями лука и пучком всякого рода травок, но только, ради Бога, не с картошкой или макаронами! Не ешьте, пожалуйста, сосисок, запеченных в булочки, избегайте трески по-польски (то есть в сопровождении пюре) и т. д., и т. п. С другой стороны, всевозможные изделия из макарон, из «бульбы», самые разнообразные каши также насыщайте всевозможными зелеными добавками — луком, перцем, петрушкой, сельдерюшкой и т. д., и т. п.

*Жизненно значимое указание:* реализовать лозунг «Лучше меньше, да лучше!» по отношению к питанию мы сумеем, введя отныне и на всю оставшуюся жизнь *нерушимую привычку к долгому, тщательному пережевыванию всей без исключения пищи* — к доведению ее до такой консистенции, чтобы она превратилась, в конце концов, в тестообразную кашу, замешанную на обильно выделяющейся слюне. Как во время дыхания мы исповедуем стратегический принцип «не торопись выдохнуть — не торопись вдохнуть» во имя значительного повышения КПД усвоения и кислорода, и углекислого газа, так и во время приема пищи мы исповедуем принцип «не торо-



*пись проглатывать».* Его неукоснительное автоматическое выполнение принесет следующие блага: а) *полную* переработку всех компонентов еды, расщепляемых щелочью (а слюна обладает сильной щелочной реакцией), и, следовательно, отсутствие избыточной полноты; б) потребление заметно *меньшего количества* еды, способной насытить, чем прежде; в) такой «маленький» штрих в судьбе, как значительное, *на десятки лет, увеличение продолжительности жизни* — всего-навсего...

*Важное замечание:* время от времени — настоятельно прошу вас! — теорию и практику раздельного питания забывать! Пускай на вашем столе во время радостных пирушек или торжественных праздников, или дней рождения будет все смешано-перемешано против всех правил здорового питания! Отчего же так?!. Да оттого, что нельзя отучать организм напрочь от преодоления тех трудностей, которые постоянно ставит перед ним наша благословенная цивилизованная действительность. Откуда вы знаете, в каких обстоятельствах придется вам оказаться? А вдруг вас по льготной путевке отправят в дом отдыха? А там, уверяю вас, повара будут изо всех сил стараться, чтобы смешать в единую кучу во время завтрака, обеда, полдника и ужина все, что только можно и чего нельзя, лишь бы реализовать деньги, отпущенные для этого, скажем, Домом Возрождения героев-ветеранов. И вы, правоверный сторонник раздельного питания и вообще здорового образа жизни, уже на вторые-третьи сутки либо протянете ноги, либо вас увезут оттуда с признаками страшного отравления, либо вам придется объявить голодовку. Да нужно ли лишать свой организм тренированности в преодолении разного рода ядовитых веществ, возникающих при так называемом нормальном питании? Нет уж, пусть будет он всегда готов к труду и обороне. А что касается эмоциональной, достаточно высокой температуры тех дружеских вечеринок, на которых вы без тормозов и ограничений в плане питания будете гуливать с близкими вам по духу людьми, то она будет способствовать пере-



вариванию и усвоению всей той мешанины, которую вы запихаете в свой многострадальный желудок — ради его же готовности к неприятностям более серьезного плана...

Очень прошу вас, измените свой стереотип, устоявшуюся привычку употреблять сразу после того, как вы поели, теплую сладкую жидкость! Подумайте сами: ваш пищеварительный тракт выделил для расщепления продуктов совершенно определенное и закономерное количество тех или иных соков, началась серьезная работа по переработке горючего, необходимого для поддержания на высоте рабочего тонуса. И вдруг — бабах: сверху эти соки заливаются и разбавляются в немыслимой пропорции жидкостью. Естественно, работа пищеварения заметно ослабевает и останавливается. Но мало того, что вы разбавили концентрацию желудочного сока, вы влили в желудок не просто жидкость, но жидкость сладкую — очевидно, для того, чтобы вызвать там процесс брожения!.. Воистину, «мозок» нет.

А как же доказать своему пищеварительному тракту, что мозги все-таки есть? А очень просто! Сделайте перерыв между потреблением твердой пищи и принятием заключительного жидко-сладкого аккорда. Пусть вы перетерпите полчаса, если больше не удастся, выигрыш ваш в масштабах жизни будет измеряться многими годами, причем годами жизни здоровой. Худо ли?

Стоп! А как же быть с абсолютно справедливым указанием Х. Даймонда на то, что 70% от общего объема нашей пищи должна составлять жидкость (чтобы соответствовать ее количеству в организме)? А так, что потреблять ее нужно не только в качестве воды, но и в виде супов (щей, борща), а главное — в составе овощей, фруктов, соков, которые хороши и вполне вероятны до обеда.

Не стану здесь ввиду общеизвестности повторять ту истину, что *есть надо меньше, а двигаться больше*; не буду здесь говорить о том, что вы и так знаете: о необходимости *регулярных очисток* организма на всех уровнях, подобно тому, как не оставляете вы в пренебрежении тот станок,



на котором работаете, тот автомобиль, на котором ездите на дачу; не стану здесь даже привлекать вновь и вновь ваше внимание к заманчивым горизонтам *энергетического дыхания*, о котором говорил несколько раньше и которое способно насыщать нас самыми тонкими, самыми чистыми вибрациями, по сравнению с которыми любая, даже самая превосходная, материальная пища качественно очень и очень уступает. Напомнив об этих константах, я хочу выйти на уровень предложений также *константных* по отношению к питанию, но предполагающих *значительно более серьезный подход* к своему здоровью, чем у нас это принято в повседневности.

### **Экскурс за истиной в I век н. э.**

Совершим небольшой историко-филологический экскурс в прошлое, который поможет нам, однако, совершить духовно-физиологический взлет в будущее... Мог ли даже в самых счастливых своих снах видеть создатель «сатир» римский поэт Ювенал, что протекут века и тысячелетия, а его будут цитировать, правда, совершенно не подозревая о первоисточнике. И мог ли он даже в самом дурном сне предположить, что цитировать станут лишь одно из не самых важных для него изречений, но при этом существенно упростив и примитивизировав его смысл! Короче: кто только и как только ни ласкал языком мысль о том, что «здоровый дух живет в здоровом теле». Более того: только в здоровом теле возможен здоровый дух; чуть расширительней: только у здорового человека и мысли здравые и т. д., и т. п. Из всего этого следует абсолютный приоритет здорового тела над здоровым духом, и я думаю, что под плакатом «В здоровом теле — здоровый дух» с удовольствием «качаются» всевозможные организованные и неорганизованные бандиты, которых принято почему-то стыдливо именовать «рэкетирами».

Ей-богу, древнеримский сатирик не был идейным вдохновителем современных банд-формирований! Он писал, ставя совершенно иной смысловой акцент в своем послании, переплывшем через океаны двух тысячелетий: «Надо





молить, чтобы ум был здоров в теле здорового человека, чтобы дух был здоров в теле здоровом. Бодрого духа, который не знает страха, проси для себя в молитвах». Таким образом, мысль первоисточника, если перевести ее в афоризм, предстает много интересней, чем плоская пропись, намозолившая глаза своим несоответствием реальной действительности, а именно: *здоровому телу да здоровый бы дух!* Как видим, здесь зависимость отнюдь не автоматическая, дескать, было бы здоровое тело, так здоровый дух возникнет сам собой. Нет, мысль звучит иначе: давайте-ка, ребята, видеть горизонты более далекие и высокие, чем одно только здоровое тело, давайте видеть их и стремиться к ним!

Весь этот комментарий к маленькому эпизоду из истории мировой культуры я привел с той целью, чтобы показать, как проявляет себя тенденция упростить, а по существу, сделать вредной мысль, изначально диалектически богатую, но трудную для примитивных мозгов. Правильно просил в свое время Карл Маркс видеть существенную разницу между Иисусом Христом и, как он говорил, «жирными епископами».

И что же следует из всего этого экскурса применительно к теме, которую мы стремимся свести к безусловным константам, к теме *правильного питания*? А то, что мы со всей определенностью должны решить: живем ли мы для того, чтобы есть, или едим, чтобы жить?

Каждая личность самодостаточна и имеет абсолютное право на выбор своего личного индивидуального пути. И если некто — скажем, Иван Никифорович — твердо понял для себя, что основную радость в жизни ему доставляют рецепторы языка и верхней части нёба, где в изобилии сосредоточены вкусовые оболочки, то это его интимное дело; точно такое же, как, например, у Никифора Ивановича, который твердо решил для себя, что смысл его индивидуального бытия — в постоянном раздражении нервных окончаний, расположенных в головке его полового члена; точно так же, как личным делом



является и мнение Прокопа Прокопьевича о том, что радость его бытия зависит только от полноты восприятия структурами мозга любых разновидностей алкоголя.

Точно так же, индивидуально-ответственным является решение Эразма Эриковича по возможности часто и безвылазно пребывать в состоянии наркотического кайфа; так же и абсолютно правомочным по отношению к себе является стремление, например, Бенедикта Бенциановича, а также Дубаря Похотьевича к максимально широкому, поэтически выражаясь, симфоническому многозвучию гурманства, пьянства, сексуальных излишеств, наркотического и никотинного отравления — это его или их индивидуальное решение.

Одно лишь досадует до слез, что будучи очень быстро — причем в корчах, муках и страданиях — смыты в отхожее место человеческого развития, они вместе с собой тянут и немалое число людей, которые, к несчастью, так или иначе связали себя с этими представителями мира протоплазмы родственными или деловыми узами. Не могу не вспомнить маленький смешной анекдот о том, как по заданию геронтологического института студенты со всем почтением стали спрашивать у некоего встреченного ими старца:

- Наверное, вы, дедушка, не курили?
- Ну что вы, деточки, курил, аж все зубы коричневыми стали.
- Ну уж, дедушка, наверное, не пили?
- Ой, деточки, что вы, пил как бочка, не просыхая.
- Ну уж, наверное, дедушка, вели целомудренный образ жизни?
- Ой, что вы, деточки, первым блудодеем был и всем блудодеям пособник.
- Так сколько же вам лет, дедушка?
- Уже 32, деточки, уже 32...

Что же касается нас, то, не будучи ни в коей мере аскетами и прекрасно понимая все те радости, которые способно даровать нам полнокровное, истинно человеческое



бытие, мы, тем не менее, *едим, чтобы жить*. Конечно же, еда должна быть приятной, доставляющей удовольствие и радость, но не той доминирующей величиной, не тем идолом, которому в жертву мы должны принести свою жизнь. Нет, *полнокровная, полноценная жизнь человека — вот та ценность*, ориентируясь на которую мы и будем рассматривать действительно серьезные последствия нарушения правильного, нормального, здорового питания.

Неподвижный образ жизни как порождение нынешней цивилизации, сопровождаемый не просто неправильным питанием (белки вперемешку с углеводами при отсутствии, к тому же, зелени), да еще и постоянным перееданием, приводит к столь широко распространенному болезненному явлению, как избыточный вес. Избыточный вес — это избыточный жир, это наличие тканей, которые, не участвуя в общем обмене веществ, тем не менее, требуют для себя все большей и большей дани. Это достаточно быстрое в масштабах жизни нарушение обмена веществ и, как следствие, целый сонм болезней самого высокого губительного рейтинга: и онкология, и сосудисто-сердечные отклонения, и диабет, и многие другие «радости». Вполне возможно, что вы слышаны о том, что излишние жиры в организме — это плохо; не исключаю, что вы уже два раза принимались делать физзарядку и даже по пять минут махали руками перед открытой форточкой. Не исключаю и того, что, поддавшись на мои уговоры, вы сподобились два раза пешком пройти до работы аж три остановки! Вполне вероятно, что вы пробовали посидеть на диете, прочитанной в популярном журнале или списанной у подруги, но, поскольку особых успехов на этом поприще не снискали, то и махнули рукой на все заботы-хлопоты и поплыли, влекомые бурным потоком повседневности, от одного лишнего килограмма к другому, а далее к третьему, а там, глядишь, через десяток лет — и к десятому, а там уже вот она, не за горами, откуда ни возьмись, преждевременная старость со всеми ее красотами и скорбная заметка в стенга-



зете (там, где этот жанр еще сохранился) за подписью «группа товарищей».

Но ведь у нас есть возможность одолеть эту грозящую катастрофу, у нас есть возможность из года в год, из десятилетия в десятилетие носить костюм или платье одного и того же размера, а именно такого, который был у нас в студенческие или аспирантские годы или даже меньше того! Где же ключ от этого несносимого гардероба? Вот здесь мы и вспомним подлинного, а не упрощенно поддельного Ювенала: *«Умная мысль и бодрый дух — вот что требуется для того, чтобы тело сохраняло свое здоровье!»*. И в этот момент у меня мелькнула ассоциация: коль скоро мы заговорили о гардеробе, вспомнилось саркастическое пожелание Маяковского: *«Эх, к такому платью да еще бы голову!»*. Сейчас я достаточно четко буду говорить о *доминирующих* установках. Чтобы не упустить мысль, сразу скажу: у многих и многих определяющим фактором для поддержания телесной формы является вполне законное стремление либо вновь забраться в свою прежнюю одежду, либо подобрать свое тело до такого-то размера, которому соответствует вот такой-то хорошенький костюмчик. Может быть и более жесткая мотивировка. Например, в такой-то фирме не держат девушек и женщин толще 46-го размера, считая, что элегантность служащих — лицо фирмы. Я уже рассказывал как-то, что мне в Берлине никак не удавалось пригласить в ресторан прикрепленную ко мне секретаршу, и только в последний день перед отлетом она согласилась пойти со мной и после мучительных колебаний, отражавшихся на ее хорошеньком личике, отчаянно махнула рукой: *«Так и быть, выпью бокал колы!»* И в ответ на недоуменный взгляд пояснила: *«Скоро лето, я должна быть в форме»*. Это при том, что ее размер и так был где-то 40-й или 42-й...

Да, подобные побудительные мотивы для многих могут играть огромную организующую роль, и я с большим уважением отношусь к ним. Но, вместе с тем, должен заметить, что это внешний фактор, что это побуждение,



идушее *извне*. А мне хотелось бы остановиться сейчас на мотивации более высокого порядка, идущей *изнутри*, от самой сущности, сердцевины человека.

Что такое по существу переедание? Разновидность все той же болезни безразмерного *потребительства*, которая побуждает человека хапать побольше тех вещей, которые ему практически не нужны, набирать побольше собственности, с которой не управиться, но — лишь бы была; захватить побольше власти, которая будет использована не для совершенствования общественного порядка, но ради удовлетворения раздутого тщеславия, ради расширения возможностей самообогащения. *Привычка к потреблению благ извне*, проявляемая во всех без исключения болезненных разновидностях потребительства — вот что такое привычка к перееданию: «Ну еще чуть-чуть вот этого вкусенького, а потом еще немного вот этого сладенького, а потом еще чуть-чуть вот этого аппетитненького, а потом еще, и еще, и еще...». А потом — у данного индивидуума — ожирение, диабет, гангрена, да откуда все это? Да все отсюда же.

Понимаю, на какие незыблемые устои я замахиваюсь. Прекрасно помню насмешливое присловье «Бодался теленок с дубом», но, тем не менее, полагаю, что кроме страстной установки «жить, а не гнить!», кроме доминирующего направления на высокое здоровье, которого не может быть при избыточном весе, кроме этой яркой лампы на своем индивидуальном маяке, каждый из нас способен зажечь еще многократно более яркий прожектор-установку, освещающий единственно возможный спасительный путь *для человечества в целом*. И путь этот, спасительный для нашей бедной маленькой планеты, ведет из страны безмерного и безразмерного потребления внешних по отношению к нам благ, *к беспредельному развитию наших внутренних возможностей*, раскрытию могучего потенциала, таящегося в духовных и физических недрах каждого из нас.

И, кстати говоря, наш подход *именно к питанию* может с безупречной точностью вывести нас на путь раскрытия



и развития нашего потенциала, до поры до времени дремлющего в недрах *нашей* личности. Энергетическое дыхание № 1, например, — вот путь к значительному уменьшению потребляемых продуктов. Аутотропное питание — процесс вполне возможный, но пока мы дозреем до него, совершенно не обязательно быть метафизиками, которые живут по принципу «либо — либо». Нет, давайте жить и питаться, исходя из законов высокой диалектики, что в данном случае означает как натуральное, общепринятое питание, исходя из принципа «необходимо и достаточно», так и питание энергетическое, позволяющее нам усваивать энергию не только из перерабатываемой пищи, но и прямо из окружающей среды. Далее, по ходу изложения сюжета этой книжки, мы обратим внимание и на другие типы энергетического дыхания, усвоение которых способно перевести каждого из нас на качественно новую ступень в эволюции к состоянию богочеловека. А пока снова и снова прошу вдуматься в одну из важнейших для человека установок, имеющую действительно базовую константу: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть — со всеми вытекающими из нее уточнениями и перспективами.

## МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ

*Как не только сохранить, но и приумножить  
чувство радости, состояние здоровья и счастья*

### **«Вот уж окна зажглись, я шагаю с работы устало...»: ремонт систем и функций по дороге домой**

Счастлив (а значит, лепит себе безупречное здоровье) тот человек, кто с радостью утром идет на работу и с радостью же вечером возвращается домой. К этому безупречному афоризму я сделаю безупречное дополнение в данном Дневнике здоровья человек отправляется утром туда и возвращается вечером обратно уже в третьем тысячелетии, что означает обязательное использование технологий жизни, соответствующих наступившим новым временам.

Сюжетом данной главы явится наше возвращение с работы, а внутренним содержанием — работа над собой, развитие своих внутренних возможностей. Ощущая недовольство некоторых читателей: на службу шли — трудились, пришли на службу, так мало что своих прямых обязанностей было выше головы, еще и над самосовершенствованием горбились, отправились домой — так, здравствуйте, снова предлагают нагрузки. А жить-то когда — просто так жить, в простоте и без обязанностей?

Сочувствую, понимаю и объясняю: во-первых, работа эта совершалась во благо исключительно себе, а не для чужого дяди; во-вторых, вхождение в этот процесс доставляет удовольствие от раскрытия своего внутреннего потенциала, от быстро раскрывающегося спектра тех своих возможностей, о которых человек по отношению к себе не предполагал, так чего же брюзжать на то, что счастья в твоей жизни прибавляется?

Конечно, всю жизнь можно пребывать в состоянии кона, но, ей-богу, лучше все-таки следовать великому закону природы и превратиться из некоего подобия сучка,



привязанного недвижимо, закрепленного на месте, в удивительной красоте бабочку, перед которой открывается вся красота мира. Еще раз взываю к разуму, к нормальной повседневной логике: *лучше быть здоровым, но богатым, чем бедным, но больным*. А если кто полагает иначе, тот пусть и живет, как живется, ожидая, что и так, на халяву, проскочит по жизни. Ах, лентяюшка, лентяюшка! Никак в толк не возьмет, что времена наступили другие, беспощадные к тем, чья генеалогия восходит к постоянно сонному Обломову.

Итак, я взываю к тому, чтобы каждый увидел свой *личный интерес* и в укреплении *собственного здоровья*, и в постоянном *профессиональном самостановлении*, и в регулярном погружении в чувство истинно человеческой радости от вполне наглядного для себя и других *роста личного потенциала*. Но помимо, без обиняков скажем, эгоистической заинтересованности, мне хотелось бы обратить наше всеобщее внимание также и на такой аспект проблемы, которой вроде бы каждого из нас пока непосредственно не касается, но со временем способен будет опустить человечество на уровень самодовольного быдла, удовлетворенно похрюкивающего и повизгивающего перед корытом технизированного рая.

Суть в том, что техника вокруг нас безмерно усложняется, совершенствуется в считанные годы от поколения к поколению, а мозги наши, а широта наших возможностей на глазах атрофируются. Вот вам повседневный факт, самой действительностью возведенный до уровня символа: сплошь да рядом человек держит в руках портативный калькулятор, представляющий собой воистину чудо технического совершенствования, но хозяин-то данного чудо-аппарата уже не в состоянии сказать, сколько будет, например, семь умножить на девять, и скоро уже результат от умножения два на два он будет узнавать у машины. Исподволь вся ширь безмерного мира, окружающего нас, все бесчисленное множество ситуаций, требующих решения от наших мозгов, сводится к простейшей манипуля-





ции несколькими кнопками, а в результате? Одну из важнейших констант: функция рождает орган, орган рождает функцию, мы получаем в самом печальном варианте: нефункционирующий орган (допустим, мозг) хиреет, невостребованная функция (скажем, поиски решения) атрофируется. Ни в коем случае мои слова не следует трактовать как призыв к противостоянию современной технике: не держите меня за глупенького, да к тому же еще и реакционного утописта, господа возможные оппоненты! Проворные, хорошо обученные слуги, способные помочь вам в осуществлении ваших желаний, имеющие возможность сэкономить ваше время — это же прекрасно! Только вот не стать бы нам слугами наших слуг...

### **Лирическое отступление о технической эволюции, перерастающей в революцию**

Не так давно мне довелось зайти в фотомагазин, чтобы всего-то за сорок секунд получить там необходимые мне карточки для документа. И поскольку уж я очутился в этом храме современной фотоиндустрии, то, получив свои фотки, я начал знакомиться с ассортиментом той аппаратуры фирмы «Пентакс», что в изобилии была выставлена на полках. Здесь следует сказать, что фотоделом я интересуюсь давным-давно, и самую первую свою самостоятельную полочку, которую заработал девятнадцати лет от роду в качестве тренера по самбо, первым делом реализовал на покупку современного по тогдашним меркам фотоаппарата «Зоркий» (типа «Лейки»), так как до той поры пользовался достаточно громоздкой аппаратурой, работавшей еще на пластинах из стекла. Шли годы, менялись мои запросы, менялась и аппаратура, пока я не пришел к работе с «Зенитом», постепенно прикупив к нему всю современную оптику. Следует сказать, что этот чудесный набор позволял решать самые разнообразные задачи: от создания действительно интересных психологических портретов до панорам старинных храмов; от одинокого цветка, присыпанного неожиданно выпавшим снегом, до действительно фантастического кадра, когда на выставке



«500 лет творчества Дюрера» в Веймаре я сфотографировал у «Портрета рыжей дамы» ее живую копию, конечно же, не подозревающую о том, сколь устойчивы гены национального архетипа. Одним словом, «Зенит» со всей сопровождающей его свитой оптических приспособлений добросовестно и с охотой помогал мне находить и решать самые непохожие друг на друга задачи, побуждая меня каждый раз по-новому напрягать свои извилины. Вот так мы и жили с ним, наверное два десятка лет, до той поры, пока я не увидел во всем великолепии действительно современную оптику и сразу же ощутил, что мой аппарат со всем его ассортиментом объективов, да еще и с достаточно увесистой фотовспышкой, которую к тому же требуется регулярно подзаряжать, весит мало не два килограмма, что время, которое уходит на переоборудование сменной оптикой, подчас не позволяет сделать задуманный снимок, потому что объект уже скрывается, да, кроме того, не всегда имеются условия для того, чтобы эту оптику аккуратноенько разложить. А тут грандиозным парадом на сияющих витринах расположились фотоаппараты, весящие где-нибудь грамм сто-сто пятьдесят, да с таким объективом, который простым нажатием рычажка может менять свой фокус от исполнения функций широкоугольника до чуть ли не телевизика, да еще в корпус этой изящной малышки встроена фотовспышка с радиусом освещения чуть ли не в десять метров, да еще этот аппаратик сам вычисляет экспозицию и сам же автоматически регулирует глубину резкости... И в ту самую минуту, когда взял я в руки эту почти невесомую грациозную малышку, доверчиво глянувшую на меня своим голубоватым объективом, судьба «Зенита» была предрешена.

Предрешена, да не решена! Дело в том, что проворная малышка — не более чем восхитительный аналог записной книжки, то есть кадры, необходимые мне для памяти, она запечатлевает с блеском и всей возможной для робототехники старательностью. Но вот что касается проблем посложнее, тут ей с моим старичком не тягаться: как, например, решить ее компьютерным мозгам проблему некоторой поэтической размытости в портрете дамы уже не самого



юного возраста? Малышка знает одно: все должно быть одинаково четко и резко. Как снять шмеля, труждающегося на цветке? Да так, чтобы он занимал весь кадр? Малышка ответит: «Извините, хозяин, я работаю только с расстояния в 60 сантиметров, а при такой дистанции шмель ваш будет занимать только малую часть кадра»... Желая передать экспрессию стремительного бега у спортсмена, разрывающего ленточку на спринтерской дистанции, я отберу для «Зенита» такую скорость выдержки и так буду вести его вслед за перемещением атлета, что его рывок будет запечатлен с абсолютной четкостью, лица же зрителей и судей будут несколько размыты, что даст подсознанию зрителя этого кадра пищу для осмысления великолепного контраста между движением и неподвижностью. Новоявленному же джинну никакого дела до подобных сантиментов нет: и скорость он сам подберет согласно экспонометру, и лица и тела всех персонажей этой съемки будут запечатлены совершенно одинаково и т. д. и т. п. Иначе говоря, я для фиксации тривиальных, обычных видов, безусловно, стану отныне пользоваться услугами расторопного малыша (правда, еще надо постараться, чтобы заработать — немалые — деньги для приобретения этого проявления современной технической мысли), а уж там, где придется решать задачи нестандартные, действительно художественные, придется кланяться старому другу-соратнику.

Но, собственно говоря, почему бы мне так же, как миллионам и десяткам миллионов фотолюбителей, не поберечь свои извилины и не отказаться от всех этих финтифлюшек: кому нужна эта увядающая красота дамы в годах, которую (красоту) еще надо выискивать и достаточно непросто доносить до зрителя? Кому нужен этот труждающийся шмель или какое нам дело до ассоциаций, вызываемых малиновым цветком, изогнувшимся под грузом синеватого снега? Пусть такие картины рисует художник, а фотограф-то здесь причем? И зачем тратить время и мозговые усилия на то, чтобы чуть-чуть наглядней, чем на обычной снимке, показать эффект скорости, движения? **А затем и надо тратить свои мозги на решение этих, других, третьих и сто тридцать третьих**



**задач, причем связанных далеко не только с фотографией, чтобы мозги эти оставались живыми, действующими, чтобы мы, хозяева жизни, ставили перед своими помощниками проблемы для решения, а не они втискивали бы нас в рамки своих технических параметров и упрощенных представлений.**

Человек, если он действительно человек, а не только квалифицированный винтик в структуре своей профессии, постоянно должен двигаться, постоянно обязан развивать себя именно в качестве венца творения, человека, а не технического придатка к разного рода механизмам. Я боюсь, я очень боюсь, что при нынешней тенденции все более широкого использования слуг хозяевами, в конце концов, роботами станут они сами, и венец творения послушно будет плясать под их дудку, из поколения в поколение опрощая и упрощая и свои задачи, и свои функции, и свои органы.

Вот почему я и обращаюсь к своим читателям с позиций не только их эгоистических интересов, которые, конечно же, нужно постоянно удовлетворять, но также ощущая глобальную опасность, исподволь, но неудержимо надвигающуюся на нас. Принудительная сила действительности уже всерьез побуждает нас постоянно расширять свой кругозор, практически без перерывов стремиться к самосовершенствованию, ибо застои оборачиваются сплошь да рядом уже драмами, а подчас и трагедиями в личной жизни. И дело не только в том, что мы, например, не пользуемся Интернетом, а наш конкурент в научной борьбе им пользуется активно и в кратчайшие сроки обгоняет нас; нет, я имею в виду вещи более сложные.

Вот, к примеру, обратились ко мне за помощью мои давнишние знакомые, очень квалифицированные в своей отрасли знания физики. Я согласился поддержать их родственника, одолеваемого тяжким недугом, официальной медициной уже обреченного на гибель. Мы начали рабо-



тать — и очень успешно, по максимально широкой комплексной программе, но в парадигму знаний этих господ физиков не входило современное представление о том, что улучшение сплошь да рядом идет через обострение, что болезнь как бы в обратном, зеркальном отображении проходит свой путь к исчезновению. Они были воспитаны на таблеточной медицине: заболел, принял какие-то таблетки — получил успокоение, ну, значит, все в порядке. А это далеко не все в порядке — это лишь обрубание симптомов, а не существа недуга. И вот эти очень ученые в своей профессии и очень недоучки во всем, что не касается их специальности, эти люди на самой середине процесса, когда еще только готовились к введению в решающий бой самые «главные калибры», в панике пресекли работу по извлечению их родственника с того света — говоря простым языком, убили его. Вот цена «немногознайства», которое уже становится, а со временем станет еще больше, символом кнопочной, механической цивилизации.

Нет, мои дорогие, давайте-ка мы с вами будем все больше знать и все больше уметь. И в конце концов, чего тут хныкать о каких-то дополнительных обязанностях и трудах? Ведь когда вы с работы направляетесь домой, вы ведь обязательно заглядываете то в один, то в другой магазин, чтобы купить те или иные продукты? И не ропщете, потому что такова объективная данность: не потопаете — не полопаете. Так вот: те упражнения, которые я хотел бы дать вам при возвращении с работы домой, «топать» вам не помешают. Что же касается «полопать», то они, ваши новые привычки и навыки, напротив, позволят вам совершать эту процедуру с еще большим удовольствием, чем прежде.

Я употребил слово «навыки», а это значит, что привычка, превратившаяся в навык, выполняется буквально «на автопилоте», то есть без судорожного и напряженного внимания к исполнению всех деталей. Совершается как ходьба, как чистка зубов, как ритуал бритья или макияжа —



с тщанием, но без панического чувства опасения: огрехи-то и не катастрофичны, и исправляемы.

А впрочем, для чего я трачу время и силы на уговоры? Вольному — воля, это мы уже твердо установили, и никакой обязаловки. Хочу — с утра набиваю себе чрево до отвала, затем, получая толчки и раздавая их со всей возможной щедростью, вталкиваюсь в общественный транспорт, где вместо атмосферы потребляю своими легкими, как бы это помягче сказать, жидкое кало, и, являюсь на работу. Первую половину дня треплюсь то там, то сям, а во вторую делаю вид, что тружусь за своим кульманом, в действительности же сладко отсыпаюсь, а тут уже пора и домой двигать. Конечно, по дороге нельзя не зацепиться за один из трех расположенных по маршруту возвращения шалманов, ну вот и славно, а то гундосят: видишь ли, работать над собой надо, совершенствоваться, о константах долдонят, которых никто в глаза не видел, перебьемся без всего этого!.. Вот с этим я абсолютно согласен. Да, перебьемся, ну, а станет плохо, так на этот случай придуманы разные пилюли, да и ребята из страховой медицины — вполне нормальные специалисты. Поэтому давай-ка сразу перебросим все эти странички возмутительного содержания о том, что, понимаешь ли, после работы снова работать нужно. Пускай трактор работает — он железный. В общем, жили — не тужили, так будем жить и дальше. А уродуются и горбчатся над своим, видишь ли, здоровым образом жизни пускай разного рода чудачки... Итак, договорились: кто доволен собой и своей жизнью, пусть этот раздел опустит. Собственно говоря, как и всю эту книжку...

Мы вышли из проходной родимого завода и взяли курс на родимый дом с попутным посещением всех необходимых магазинов по дороге. Уверяю, эпизоды нашего отоваривания ни в коей мере не будут помехой для той важной трансовой работы, которую мы по пути к родному очагу будем проводить по отношению то к одному, то к другому, то к третьему своему внутреннему органу. Пре-



рвался ненадолго, купил хлеб, двинулся дальше, прервался ненадолго, купил яблок, двинулся дальше, прервался ненадолго, купил творогу и так далее — нормальная повседневная жизнь с ее хлопотами и заботами. Однако две просьбы: во-первых, обзаведитесь современным рюкзаком, чтобы обретаемую поклажу бросать за спину и не занимать ею руки, так как внутренняя работа, которой мы займемся, требует минимума внешних помех; во-вторых, постарайтесь этот путь проделать в одиночестве, так как путь вдвоем или втроем, как правило, — это бессмысленная болтовня ни о чем, простое перемывание чьих-то косточек. Давайте же бесценное время используем для бесценной работы.

Чем мы будем заниматься? Очисткой, ремонтом, энергетической подкачкой тех систем или органов, которые сочтем необходимым реставрировать. Начнем с позвоночника. Представляем себе, что через темечко в нашу голову зашел плотный золотой солнечный шарик и обволок первый шейный позвонок. Вот он вращается вокруг него, вот он слегка поднимается и опускается, выжигая всю грязь, растворяя все соли в нем и, проделав эту работу, перемещается ко второму позвонку, а первый после его посещения начинает выглядеть, как отполированный драгоценный камень. Золотой шарик таким же манером работает вверх-вниз вращением и со вторым позвонком, затем с третьим, переходит к четвертому, и за ним остается восхитительно блистающая гирлянда драгоценных камней. Когда мы почувствуем, что плазменный шарик уже переполнен растворенными в нем солями и грязью, собранной с очищаемых позвонков, мы транспортируем его через маковку по крутой траектории куда-нибудь подальше в «черную дыру» на краю Вселенной, чтобы он навсегда унес туда эти отходы. А взамен ему с бесконечной высоты скользит к нам для продолжения работы новый чистый огненный солнечный шарик, который быстро проскальзывает по уже очищенным позвонкам и начинает кропотливую реставрационную работу со следующим позвонком. Так мы проходим



весь позвоночник, особое внимание уделяя последнему шейному позвонку, на который приходится такая неимоверная тяжесть, как голова, ибо она, как правило, почти без исключений свешивается вперед вместо того, чтобы находиться на вертикальной оси над позвоночником. Далее с особо пристальным вниманием мы прорабатываем первый и второй позвонки грудного отдела, пятый, который ответствен за работу всех органов брюшины; впрочем, без внимания не оставляем ни один из позвонков. С особым старанием, вновь отправив в тартарары перегруженный грязью солнечный шарик и получив из глубин Космоса девственно чистый, прорабатываем бедолагу крестец, на который в течение жизни приходится такое обилие нагрузок и перегрузок, который вынужден расплачиваться за то, что мужчины таскают на себе бревна, а женщины кособочатся из-за бесчисленных немереных сумок с тяжестями. Когда доберемся мы в своей реставрационной работе до конца, до копчика, который является отнюдь не рядовым позвонком, а железой с не известными пока науке функциями — впрочем, много тысячелетий назад определенными восточными мудрецами как хранилище человеческой энергии, — мы вновь любовным взглядом окинем это очищенное, блистающее сооружение, один из столпов нашего здоровья и одновременно источник практически всех сбоев в организме, если он находится не в порядке.

Далее имеет серьезный смысл заняться и своим собственным сердечком, и всей сосудистой системой. Начнем с сердечка. Имеется немало чудесных мыслеобразов для его очистки и нормализации. Вот один из них: представляем себе, что свою чудесную кардиоиду, состоящую из двух желудочков и двух предсердий — всего, таким образом, из четырех камер, разгороженных мышечными стенками, — мы мягко раскрываем снаружи и последовательно промываем мягкой губочкой, удаляя, как грязь, загустевшую отработанную энергетику изо всех сокровенных местечек каждой камеры. Затем так же тщательно и нежно промываем всю сердечную сумку снаружи, уда-





ляя изо всех сердечных пазух всю накопившуюся там ин-формационную грязь. После этого даем мысленный по-сыл золотого теплого дождика, который промывает все сердечко в целом изнутри и снаружи, и на этом работу, ко-торая и заняла-то всего одну или две минуты, прекращаем до следующего раза.

Подобное внимание к органу, которое мы осуществ-ляем на мысленном плане, на физиологическом уровне реализуется притоком дополнительной крови, усовер-шенствованием некоторых процессов, осуществляемых различными отделами нервной системы, а в результате — улучшением состояния этого важнейшего, уникального органа. Когда нарабатываются навыки, то подобная проце-дура может осуществляться чуть ли считанные секунды, а эффект от нее ощущается почти сразу же. Риториче-ский вопрос: так стоило ли поднимать гвалт на тему «горбатиться заставляют»?

Расскажу, пожалуй, о том упражнении, которое любил практиковать во время медитативного бега со своими уче-никами в школе психофизического совершенствования «Единство». Суть этого упражнения не только в укрепле-нии и гармонизации сердечной мышцы, но также и в по-степенном, но постоянном омоложении тех учащихся, ко-торые регулярно практиковали эту форму работы с мыслеобразом. Необходимым атрибутом для вышеозна-ченной медитации является воспоминание о той своей фотокарточке, на которой вы исключительно себе нрави-тесь по причине, например, молодости, искрящейся радо-сти, несокрушимого в ту пору здоровья. Именно эту фото-карточку надо в своем архиве разыскать, вывесить на видное место, почаще вглядываться в нее и практически работать с ней в том упражнении, которое мы сейчас и начнем осуществлять, двигаясь тем временем из магазина в магазин.

Отчетливо представляем себе эту солнечную по сво-ему настроению фотографию и все более пристально вглядываемся в нее — в эти секунды происходит иденти-



фикация нашего современного состояния с тем, которое запечатлено там истинно и документально. Затем следует стоп-кадр — темнота; из темноты на месте этой фотографии появляется наше сердце. Мы внимательно вглядываемся в него и вслушиваемся в его работу: о Боже, сколько глухих тонов, какой неровный ритм ударов, сколько известковых бляшек и всяческой непонятного назначения слизи набилось в его структуру! И вот тогда на ходу мы включаем представление о теплом золотистом дожде, который сеется сверху, и большими ласковыми бережными руками начинаем это свое уставшее, загнанное сердечко промывать, избавляя его от всевозможных чуждых его структуре образований. Промываем, повторяю, ласково, бережно, но достаточно настойчиво.

Стоп! Снова появляется наша любимая фотография, но уже в значительно более крупном, приближенном к нам масштабе. Мы видим это прекрасное, юное, счастливое, здоровое лицо уже со всеми подробностями, даже с лукавым блеском, который, оказывается, так и брызгал из глаз. Тщательно, пристально, любовно вглядываемся в это изображение и как бы ведем от себя реостат, заливая его все более ярким светом.

Стоп! После секундного затенения на нашем внутреннем мысленном экране вновь появляется наше сердце, на этот раз в гораздо более приближенном изображении. Тона его звучания уже гораздо более звонкие, ритмичные, в структуре уже несравненно меньше привнесенной в него нашей несправедливой жизнью дряни. Тем не менее, мы снова и снова, запустив сверху золотистый ласковый душевой поток, промываем-пробиваем все отделы этого нашего большого заметно помолодевшего сердца.

Стоп! После секундного затенения на внутреннем экране появляется столь увеличенное изображение нашего молодого лица, что в кадр оно все не помещается, мы наблюдаем его только от уровня бровей до этого чудесного полураскрытого в улыбке рта и с удовольствием видим, какие ровные, красивые зубы были тогда у нас, пока впо-



следствии не вывели мы их из строя бесчеловечным к ним отношением — то же, впрочем, относится и к глазам, и к ушам, и к волосам. На протяжении именно этих секунд аутентификации, то есть совмещения своей нынешней личности с нею же, но прежней, мы воспринимаем и эти ровные, без единой морщинки щеки, и эти пухлые жизнерадостные губы в качестве своих, именно такими, какими они должны быть от века и навсегда! Вглядываемся, впитываем, наслаждаемся. Дышим радостью той поры, ощущая ее как радость нынешнюю, сиюминутную.

Стоп! Секундное затенение — и в кадре наше сердце, уже максимально приближенное к экрану внутреннего зрения. Вот это уже сердце как сердце! Все четыре его отдела попеременно с абсолютной синхронностью равномерно и мощно работают. Какой гулкой, ритмичный звук, как чисты волокна, как насыщены кровью все сосуды и капиллярчики, призванные осуществлять его бесперебойное полноценное питание, и если в физике существует понятие «идеальный газ», то здесь мы наблюдаем «идеальное сердце». И манием своей мысли мы включаем ясный, светлый поток космической энергии, который, ниспадая из безмерных пространств Вселенной, прожекторным лучом высвечивает наше уже идеально здоровое сердце и проникает его насквозь, напитывая исполинской доброй силой...

На бегу это упражнение, требующее, конечно же, сосредоточенности, занимало у нас минут пять-шесть. Полагаю, что при ходьбе по улицам с их отвлекающими эффектами (перекрестки, светофоры, реклама) это займет, очевидно, минут десять. Так что рассчитайте свой маршрут так, чтобы эта великолепная, красивая процедура по омоложению вашего сердца, а заодно и всей вашей личности, уложилась бы как раз в промежуток между булочной и овощным магазином. И вот когда уже с изрядно потяжелевшим рюкзаком за спиной мы вышли из фруктового отдела, тут как раз по дороге в молочный магазин мы и осуществим упражнение по очистке сосудов, сосудисто-



сердечной системы. Для этого нам потребуется вообразить себе, что вместо сердца у нас в груди расположена прозрачная стеклянная кружка Эсмарха — проще говоря, то приспособление для клизмы, куда и вливается вода для осуществления данной не всегда приятной, но всегда полезной процедуры.

Итак, у нас вместо сердца не пламенный мотор, а кружка Эсмарха, но кружка усовершенствованная: вниз от нее отходит не резиновая трубочка, завершающаяся наконечником, а целый клубок — может быть, пять, может быть, семь, может быть, девять (какое у кого воображение) прозрачных трубочек, достаточно перепутанных между собой по ходу движения, но завершающихся одним-единственным общим патрубком. Любопытно, что и вся кружка почти доверху, и прозрачные сосудики заполнены неприятной на вид темно-красной жидкостью, символизирующей нашу кровь в ее далеко не самом чистом, не оптимальном качестве. Еще любопытно и то, что под нижним патрубком расположен ночной горшок из... чистого золота. Почему так? Станет ясно несколько дальше.

Итак, мы готовы к мысленной работе с этим достаточно наглядным и выразительным прибором, символизирующим сердце в его связях с крупнейшими сосудами, которые так же, как и наш вечный двигатель, заполнены грязной, нездоровой, отработанной кровью. Открываем нижний патрубок, из которого в ночной горшок начинает изливаться, то есть уходить вовне, убираться из нашего организма наша старая грязная кровь. Одновременно с этим — внимание! — над кружкой Эсмарха наклоняется большая бутылка с чистойшей новой кровью алого цвета, и из горлышка этого благородного сосуда, символизирующего наше будущее здоровье, по мере опускания уровня старой грязной крови, бережно доливается струя свежей, ярко-красной.

Мы двигаемся по направлению к молочному магазину за необходимыми нам кисломолочными продуктами, а в это время по нашим мысленно представляемым сосудам



движется обогащенная целебными веществами, чистейшим кислородом, воинственными бактериофагами новая живая кровь. Никто не может помешать нам представить себе, что баллон, содержащий ее, яркий солнечный свет, или более того: что направленный поток ультрафиолетового излучения пронизывает этот баллон и насыщает новую кровь энергией. А тем временем процесс замещения старой крови — бедной, грязной, больной — на кровь молодую, свежую, отменно здоровую продолжается. Вот уже в кружке Эсмарха этой темной жидкости почти не осталось, вот она уже вытекает из трубочек-щупалец в горшок, наполненный отвратительной жидкостью почти доверху, а вся наша система сердца и сосудов уже заполнена молодой новой кровью, представляющей собой саму жизнь. И вот приходит пора повернуть вентиль на выходном узле и прекратить истекание жидкости в горшок. И вот теперь станет понятным, почему этот горшок должен быть золотым: мысленно мы вырыли достаточно глубокую яму и относим в нее горшок со всем его содержимым. Заметим: не выливаем в яму жидкость из горшка, но ставим туда этот сосуд из металла, который не вступает в реакцию ни с какой жидкостью, и, более того, накрываем его золотой же крышкой. Только лишь после этого данный этап очистки наших сосудов и нашего сердечка можно считать завершенным. Захотим завтра повторить эту процедуру — кто же нам помешает, кроме самих себя? Захотим через месяц — опять-таки, милости просим.

От магазина молочных продуктов мы рысцой двинулись (быстренько, потому что дома-то ждут) к прачечной — забрать пакет, согласно квитанции, именно сегодня. Но вот вопрос: а почему бы, двигаясь туда, где постарались сделать чистым наше белье, попутно не вычистить и столь важную деталь повседневного обихода, как собственную печень? Я не стану в очередной раз распинаться в своей верноподданнейшей любви и восхищении перед этим уникальным органом нашего тела, который одновременно является и химической фабрикой по



дезактивации ядов, находящихся в крови, и важнейшим складом горючего для работы мышц, и уникальной лабораторией по выработке необходимых для мозга гормонов, и производителем того топлива, на котором функционируют все без исключения подразделения нервной системы, и... и... и... Десятки жизненно важных проблем решает наша печень, а какую же заботу в ответ получает от нас? Может быть, мы регулярно проводим освобождение от забивающей ее протоки билирубиновой грязи? Может быть, щадим от накачивания сжигающим ее клетки алкоголем; может быть, не травим пищей жирной и дочерна пережаренной? Увы, увы, увы... Так давайте же, дозревая до серьезной очистки на физическом уровне, которая возродит и ее, и вас, тем временем проявим о ней заботу на уровне энергоинформационном, поработаем с ней посредством воздействия соответствующими мыслеобразами. Что будем делать конкретно?

Конкретно представим себе свою многострадальную печеночку в виде условного треугольника, расположенного ниже правого подреберья. От вершины этого треугольника проведем к его основанию две прямые линии. Таким образом, в этом одном большом треугольнике образовались три маленьких. Сразу сообщу, что эти прямые линии суть генеральные протоки печени, которые ее как раз и делят на три доли. Начнем очистку с правой крайней доли. Каким образом? Вызываем из бескрайних просторов Вселенной маленькое ослепительное раскаленное солнышко, пропускаем его через темечко и ведем оттуда напрямую к вершине большого общего треугольника печени. А далее двигаем-передвигаем золотой огненный шарик сначала по правой стороне правого треугольничка и видим, как он превращает наш бедный осклизло-зеленый орган в яркий красно-малиновый, вбирая в себя всю ту грязь, которую мы столь беззаботно сплавляем в печень. Пройдя по правой сторонке, шарик выходит на основание правого треугольничка, все так же очищая эту долю от зеленой мерзости, и затем начинает подниматься вверх по границе со



средним треугольничком. Выев и очистив грязь по периметру правой доли, он штрихами сверху вниз слева направо начинает передвигаться по его центру, забирая в себя все те отбросы, которые там накопились. После этого отяжелевший, сильно потускневший, значительно более медленный золотой в прошлом шарик подымается наверх и через верхнюю чакру, расположенную на макушке, уносит всю черную информацию из правой доли нашей печени бесконечно далеко, в «черную дыру», чтобы там она и осталась навеки в аннигилированном состоянии.

А после этого мы просим у щедрого и милосердного Космоса новое солнышко, которое, юное и жаркое, по световоду спускается через наше темя к верхушке печени и начинает свою очистительно-освободительно-выедающую работу, двигаясь вдоль периметра центральной доли печени. Работа осуществляется по прежней схеме: собрав всю мерзость вдоль периметра, золотой шарик вбирает после этого энергоинформационную чернуху из центра серединной доли печени и, так же как в первом случае, тяжело груженный отбросами, то есть следствием нашего немилосердного отношения к собственной печени, улетает в тартарары, где и аннигилируется. А мы — опять с прошением к батюшке Космосу, который отечески дарует нам третье яркое-жаркое солнышко, и оно известным уже путем, через чакру Сахасрара, служащую связям человека со Вселенной, сквозь макушку отправляется на очистку левой доли нашей многострадальной печени. Точно так же аннигилируется этот малый левый треугольничек по периметру, точно так же высасывается грязь из его центра, и точно так же перегруженный помоями нашей жизнедеятельности космический посланец уносит их за тысячу парсеков, на вселенскую свалку. После этого труда мы с любовью и нежностью обращаем свой внутренний взор к нашей похорошевшей труженице-печени, приобретающей здоровый красно-малиновый цвет, радостно пульсирующей, вибрирующей в резонанс со всеми основными процессами, совершающимися в организме, с цар-



ственным великодушием выделяющей все гормоны и многое множество других веществ туда, где в них жадная насыщенная потребность.

Итак, мы на финишной прямой к дому. Так не использовать ли несколько оставшихся минут для работы со своими многострадальными почечками? Тем более что одна из них, левенькая, намедни, пока еще в деликатной форме, высказала намек о своем неблагополучии. Нужно ли ждать той ужасающей минуты, когда неимоверная боль от острого камешка, пустившегося из нее в путешествие по мочеточнику, бросит тебя на пол, согнет в три погибели и принудит к незамедлительному оперативному вмешательству? Нет уж, лучше такой пожар предупредить, чем тушить его, когда он разбухнет. Само собой разумеется, что с течением дней мы дозреваем до физической очистки почек — так же, как наливаемся решимостью провести целый цикл процедур, связанных с очисткой печени и желчного пузыря. Но пока созреем, пока свалимся подобно спелому яблоку вниз, в лоно реальной процедуры, сделаем предупредительные, превентивные шаги навстречу грозящей весьма нешуточной опасности.

Какие же мыслеобразы используем мы, чтобы помочь избавиться нашим почкам от той информационной грязи, которая уже вполне материализовалась в них в качестве песка, камешков и даже весьма солидных подчас камней? Начинаем внедрять в программное обеспечение почек следующие матрицы, следующие мыслеобразы:

1) видим эти камешки в почках как кусочки сахара-рафинада и начинаем их поливать кипятком из чайника вплоть до полного растворения;

2) видим их в качестве кофейных зерен, забрасываем их в кофемолку, включаем мотор, дробим эти зерна до пылевидного состояния, затем открываем крышку кофемолки и вываливаем образовавшийся «помол» в мусорное ведро;

3) представляем себе эти богомерзкие камушки на платформе для многотонных деталей и включаем пресс,





который раз за разом, опускаясь вниз, дробит эти «драгоценности» до состояния мельчайшей пыли, которую мы и сметаем с платформы метелочкой в совок и отправляем прочь в мусорный ящик;

4) и тому подобное.

Наконец-то мы явились домой! Можно перевести дух, освободиться от всей этой медитативной деятельности. Хотя, с другой стороны, все-таки жалко, что не поработали мы над щитовидкой, а ведь из-за дисбаланса процессов, совершающихся в ней, мы и раздражительны не в меру, и утомляемся быстрее, чем нужно; досадно, конечно, что не довелось поработать с кишечником, с гениталиями, с глазами, с бронхами...

Ах, уже и досадно? Ну и ладно! Коли возникло хоть и слабенькое, как разгорающееся в печи при растопке, пламяцо, значит, вполне возможно раздуть его до состояния всех дружно пылающих в общей топке полешек. Модель того, как это делается, у нас имеется, а дальше — твори, выдумывай, пробуй! Принцип здесь, как мы уже догадались, единый и общий: сначала отчетливо видим внутренним взором орган таким, каков он и есть, то есть плохим, а далее *концентрируем свое внимание на изображении, на картинке, представляющей дело таким, каким оно и должно быть в идеале*. Всего и делов-то...

И завершая этот раздел, предназначенный для людей трудовых, волевых, ни в коей мере не халявщиков, я вернусь к той мысли, что двигать нас к совершенствованию равно должны и личный интерес, и действительно глубокое сознание того, что негоже человеку, венцу творения, жить, не развивая постоянно свой внутренний гигантский потенциал. Опасность очутиться в плену у своих собственных слуг очень велика: со всем возможным коварством они без конца увеличивают свои возможности, ласково побуждая нас прекратить шевеление своими извилинами, дескать, не извольте беспокоиться, ваше высококордие!.. И «донебеспокоимся» до катастрофической



атрофии своего богоданного потенциала. А потенциал этот действительно фантастический.

### **Лирическое отступление — оно же наступление — о возможностях человека**

Осмелюсь поведать сугубо личную историю. Трагическая по своим истокам, она, тем не менее, воочию показала мне, какими не востребуемыми богатствами владеет человек, и потому-то всю свою сознательную жизнь я воюю, как могу, против идеологии внешнего потребительства. «Тепло и сыро» — состояние, разумеется, приятное, но человеку, в отличие от инфузории ли, от ужа ли, от коровы ли, этого мало. *Это не его путь.*

...Попробуй, дорогой читатель, представить себе крайне худосочного мальчишку двенадцати лет, одетого в повытертое зимнее пальтишко и сидящего перед лучиной в мерзло-промерзлой комнате большого городского дома, где батареи центрального отопления на ощупь напоминают лоб покойника. Это было зимой 1942 года. Я ослеп от голода, но прежде чем ослепнуть, пережил поразительный период колебаний, невероятную амплитуду озарений и жесткой расплаты за них. Как это происходило?

Однажды во сне с необыкновенной легкостью я начал складывать стихи. Они возникали сами, практически без какого бы то ни было моего труда, совсем без усилий. Помню, что речь моя лилась и лилась, стихи были светлы и гармоничны, мысль разливалась ослепительно ярко и охватывала громадные этапы истории. И это были не отдельные стихотворения, не отдельные стихотворные строчки, а чрезвычайно сложная по замыслу и композиции поэма. Причем, когда стихи текли строка за строкой и складывались в главу за главой, я уже знал, как бы ослепленный или, наоборот, озаренный сияющим провидением, все ее содержание, весь ее невероятно глубокий смысл.

Концентрированные по мысли, необычным ритмом организованные, с богатейшей внутренней оркестровкой, необычными рифмами, стихи текли и создавались целую ночь. Когда утром я проснулся, то еще некоторое время помнил и смысл поэмы, и весь ее строй, я помнил некото-



рые ее сквозные образы, но очень быстро, буквально через несколько часов, все это как бы исчезло, растаяло как туман. Конечно, мне и в голову не пришло записать хоть что-то из того, что я тогда еще представлял себе. Но протекли эти несколько часов, и на смену легкому, удивительному состоянию озарения пришла ужасающая, разламывающая череп изнутри головная боль. Она была столь невероятна по жестокости, что я просто начал слепнуть. Сейчас не помню, сутки или двое продолжалась эта боль, но вот она постепенно затихла. Я отошел от этого омертвляющего страдания и заснул.

И помню, когда погрузился в сон, то меня поразила продолжавшаяся во сне всю ночь игра красок, феерия цветов. Это было ни с чем не сравнимое богатство света. Мне впоследствии приходилось несколько раз в жизни видеть северное сияние, но то, что привиделось во сне, было многократ красочнее. Во сне разыгралась симфония светомузыки, организованная внутренним не постижимым сразу замыслом, симфония удивительных сочетаний цветов, которые сменялись один другим, переходили один в другой, которые были необычайно напряженными по своей интенсивности. В абсолютной тишине, в глубочайшем безмолвии звучала эта сотрясающая всю мою психику, все мое сознание фантастическая цветомузыка. Она принесла с собой такую наивысшую радость от прикосновения к законам гармонии, недоступной мне сейчас, что я до сих пор помню пронзительный восторг, который охватил все мое существо, когда я осознал, постиг тот высший закон, который определял сочетание, периоды смены, ритм этих цветовых чередований, направления их измерений, переходы оттенков одного в другой. Очевидно, что это было постижение какого-то глубочайшего, наивысшего закона гармонии, общего и для цвета, и для музыки, и для математики.

Когда утром я открыл глаза, то все эти цветные трансформации, вся эта музыка цвета стояла перед моим сознанием сначала с той же степенью яркости, но потом это фантастическое пиршество красок стало бледнеть, бледнеть и исчезло. И после этого все пошло так же, как было прежде: явилась головная боль, она нарастала с неимо-



верной скоростью. Потом была пытка этой болью — такая, что я и не могу себе представить, как смог я ее пере-терпеть.

Постепенно, неохотно, пытка исчезла, ушла. И в одну из последующих ночей мне опять начал сниться сон, но это был уже совсем другой сон. Это было удивительно простое и легкое сочинение музыки. Музыкальные фразы возникали без всяких усилий, они были трогательно приятными. В отличие от предыдущей ночи, когда, как мне кажется, цвета менялись по очень сложным, по каким-то с трудом постижимым симфоническим законам, в данном случае особых глубин не было. Была очень хорошо, гармонически организованная музыка, с необычными ритмами, с никогда впоследствии не слыханными мной мелодиями. Под утро они особенно ощутимо звучали в моей памяти — вплоть до того, что, когда я проснулся, то отчетливо помнил очень своеобразный марш.

Я помнил его в течение нескольких лет, а затем все повторилось. Опять ужасающая головная боль, опять раскалывающийся, взрывающийся изнутри череп, невероятные, нечеловеческие, на уровне пытки страдания. Скажу лишь, что когда голова превращалась в единый болевой центр, как будто бы весь мозг превращался в воспаленный нерв больного зуба. Помню, что в этот период мое зрение обострилось до совершенно невозможных пределов. Так, например, я мог различить номер на трамвае за два или даже за три квартала. Однако что же было дальше?

Дальше были сновидения, в которых я испытывал настоящее упоение игрой математических законов, радость от изящного решения каких-то теорем, бесконечно длинного выведения формул. С совершенно непостижимой скоростью вычисления проносились в моем мозгу. Мне открылись тогда сферы чистого знания, с которыми я потом никогда не сталкивался, и все это тогда не составляло для мозга никаких затруднений. Он работал на предельно возможном — очевидно — гениальном, уровне, и это не было для него усилием: это было только наслаждением.

Последним из подобных всплесков был сон, который я не могу забыть даже спустя десятилетия. Представь се-



бе, читатель, абсолютно черную, бархатно-непроглядную глухую мглу, крошечную тьму, в которой я двигаюсь навстречу чему-то, чувствую, ужасному. Вот исподволь в этой непроницаемой темноте начинает возникать какое-то еле уловимое пятно, во мраке что-то начинает неуловимо светиться. Я приближаюсь к этому едва видимому багровому свету, вот я уже нахожусь рядом с ним, он разрастается, и моему взору открывается огромная уходящая в неразличимую темноту пропасть, в которую низвергается с неровным плеском водопад. Это водопад льющейся крови, водопад, в котором мелькает что-то белое. Я приближаюсь и вижу, что это мелькают, уносясь в непроглядную мглу, части человеческих тел...

Конечно, можно понять, как возник этот сон в годы войны, когда со всех сторон: из газет, по радио, в кино я узнавал об ужасающих боях, когда я непрерывно слышал о смерти. Но как, каким образом все это в мозгу ребенка трансформировалось в падающий кровавый поток, непрерывно исчезающий в безмерном мраке, не знаю. Тем не менее, реальная зримость этого сна оказалась в моей памяти много ярче, чем то, что мне пришлось впоследствии видеть въяве. Этот сон стоит перед внутренним взором уже многие десятилетия и ни на йоту не теряет ни своей яркости, ни своего звукового сопровождения: этого ужасного плеска... Были и другие сны, которые посетили меня в ту ночь. Я не буду о них рассказывать, скажу только, что, в отличие от этого первого сна, они были построены не на зрительных образах, а сплошь на ощущениях, на предчувствиях, на психологических волнах, столь глубоких и столь вещих, что я до сих пор не могу понять, каким образом маленький мальчишка — изможденный, голодающий — оказался способным на подобную глубину восприятия сути вещей...

А потом, после самых страшных головных болей из всех, которые были до сих пор, я ослеп. Зрение выключилось, и я остался как бы в абсолютно темной квартире. Но когда спустя полгода зрение вернулось ко мне, оно было острым и безукоризненно четким, как после капитального ремонта. Спустя три года после этого мне довелось высту-



пать в составе юношеской сборной по стрельбе в матче городов-героев. Стрелял весьма удачно: в каждой из многих серий выбивал по 49 или по 50 очков из 50 возможных...

Кем я стал? Неплохим, кажется, специалистом. Мои профессиональные работы замечены прессой, коллеги, случается, ссылаются на них, я нахожу в своей работе удовлетворение. Но ведь, сознаемся откровенно, во всем этом ничего экстраординарного нет. Даже среди моих близких знакомых можно насчитать сколько угодно таких, которые превосходят меня: кто — специальной эрудицией, кто — быстротой и гибкостью мышления, кто — находчивостью, кто — остроумием, кто — тактичностью, кто — спортивным совершенством. В чем-то я, по-видимому, одарен, в чем-то совершенно бездарен (так, например, дипломатические способности оставляют желать много лучшего) — в общем, человек как человек, разве что с повышенным уровнем работоспособности. Но мне повезло: я получил редчайшую возможность — правда, ценой невероятных мучений — возможность заглянуть в тот волшебный колодец, на дне которого сокрыты необыкновенные способности человека. Мне была предоставлена возможность проникнуть в тот секретный ход, который ведет к *реально существующим иным сокровищам, пока глубоко запрятанным в глубинах человеческой личности, но к которым рано или поздно человечество придет*. Если, конечно же, не оступит по дороге, занимаясь поочередно нажиманием то одних, то других очень удобных кнопок.

Мне было уже за 40, когда я узнал от востоковеда Б. Бахтина, что мне довелось испытать состояние «*самадхи*». Его, правда, очень озадачило, каким образом я, не будучи подготовлен к нему длительной школой, тем не менее, остался жив. Для того, наверное, остался, чтобы, подобно диспетчеру на развилке дорог, направлять и людей, и автомашины по пути не жалкой потребилки, но энергичного *развития своих внутренних возможностей*. В том числе и медитативных, в том числе и способствующих профилактике, короче — развивающих наш внутренний, *подлинно человеческий потенциал* добрых способностей.

## НАКОНЕЦ-ТО МЫ ДОМА

*Как создать добрые отношения с домашними — надежный фундамент своего психологического, а стало быть, и физического здоровья*

### **Уделяй своим близким внимание**

Напоминаю: нашу жизнь мы строим согласно важнейшей психологической константе — с удовольствием идем на работу из дома и с радостью возвращаемся с работы домой. Что означает для нас добрый настрой нашего духа, мы уже хорошо знаем, а потому созидаем собственную жизнь таким образом, чтобы и на работе непрерывно происходил процесс нашего роста, самореализации, и тогда мы будем уважать себя, и другие будут относиться к нам уважительно, и от всего этого константным будет наше положительное психологическое состояние там. Но точно так же, с умом и долготерпением, должны мы строить свои отношения с домашними. Большая часть жизни протекает у нас дома, самое большое число контактов — это общение именно в семье, вот почему столь жизненно важными и даже определяющими являются не просто хорошие, но добросердечные отношения в семье или, как говорили в старину, со чады и домочадцы.

Каковы же те опорные, фундаментальные условия — опять-таки, константы надежных и положительных семейных взаимоотношений? Само собой разумеется, что все то серьезное и основательное, что мы усвоили применительно к взаимоотношениям с сослуживцами, прямо относится к взаимоотношениям с родичами. Иерархия здесь такова: *добрые взаимоотношения с людьми вообще — добрые взаимоотношения с сотрудниками по работе* (здесь все то же плюс нечто дополнительное, специфически присущее только деловым контактам) — *взаимоотношения в семье* (здесь участвуют все служебные наработки плюс дополнительно то специфическое, что характерно лишь для столь тесных, доверительных, отпущенных на



всю жизнь прав и обязанностей) — и, наконец, та вершина человеческих взаимоотношений, к которой мы подойдем позже — *это общение мужа и жены*, включающее в себя все сокровенное, что существует в семье плюс еще нечто особое, совершенно интимное. Таким образом, подытоживая сказанное, напомним, что фундаментом взаимоотношений с родичами является та основа, которая позволяет нам с душевным комфортом общаться со своими сотрудниками, то есть наша постоянная *доброжелательность*, готовность, так или иначе, помочь человеку. Но вот что нового, особенного, дополнительно появляется у нас в резко суженном, по сравнению с производственным, семейном коллективе? Напомним, что если в неприятной человеческой ситуации на работе вы можете перейти из одного цеха в другой, затратив на это время и нервы, перейти в третий цех, или, на худой конец, подать заявление «по собственному желанию», то в семейных обстоятельствах подобное маневрирование, да еще с перспективой на вылет, является крайне нежелательным и крайне разрушительным для здоровья — и своего, и окружающих. Поэтому здесь все, что связано с принципами добросердечия, выступает в особо заостренной, драматической форме. Вот почему и следует с особым вниманием остановиться на основах психологических взаимоотношений в семье. Захотите применить эти константы в обратную сторону, то есть к взаимоотношениям с сослуживцами — ради Бога, но там, вполне вероятно, нижеизложенные тонкости будут излишни, а здесь без них — ну просто никак.

Первым из первых законов семьи является закон *взаимоподдержки, взаимопомощи, взаимовыручки*. Без подобной всепроникающей категории семьи нет — есть только конгломерат сожителей, случайно соединившихся на данной жилплощади. Этот всепроникающий общий интерес, конечно же, может иметь самое многоликое проявление в каждом индивидуальном случае, но суть его именно *в единстве, в общности доминирующего у этих людей*





*интереса и поддержки друг друга.* И суть этого единства совсем не обязательно должна выражаться в словесных формулах и заклинаниях, она — в делах. Если кто-то в семье заболел, все остальные помогают ему выздороветь. Если первоклашка отправляется на учебу, то это торжественный перелом не только в его судьбе, но и у всех членов семьи. Если девушка по каким-то причинам засиделась в своем одиночестве, то поиск подходящей партии для ее замужества — дело всего семейного клана. И так далее, и тому подобное — примеров не счесть. Это такое мини-общественное устройство, куда каждый член отдает все, на что в личном плане способен, но зато и обретает в результате отдачу и заботу всех других членов этого самого тесного из всех возможных видов человеческого общества. Из этого прямо и непрекаемо вытекает, что вы, как член семьи, в своей генеральной установке должны исходить из *самоотдачи прежде всего*. Вспомните, как, Ходжа Насреддин пришел в Бухару и увидел, что тонет человек в пруду.

На берегу стояло множество людей, и все они кричали: «Дай руку, Джафар!», но человек этот продолжал пускать пузыри и выныривал все реже.

— Кто этот человек? — спросил Насреддин.

— Это Джафар, ростовщик, — ответили ему.

— Так что ж вы, несмышленные, делаете? — удивился Насреддин и закричал:

— Джафар, *на руку!*

И Джафар, вынырнув — очевидно, в последний раз, — схватился за протянутую руку и был выгашен...

Не стану пересказывать далее эту замечательную легенду и останавливаться на бесконечных попреках Насреддину за то, что он спас злого, недостойного человека — уж как потом наш мудрец исправил свою ошибку, это особая история. Я хочу лишь акцентировать внимание на том, что наше предложение: «На, Петя (Маня, Ваня, Таня, Саня, Паня)» всегда вызовет значительно более положительное внимание, чем: «Дай, Толя (Антон, Семен, Мамон, Ле-



вон)». А потому *наделяй своих ближних* знаками внимания, лаской, подарками время от времени — вообще, участием своим в их делах и заботах, готовностью помочь.

Разумеется, в семье, если это действительно семья, тебя встретят с лаской и добром, «заботник ведь наш пришел, работник и кормилец», приготовят домашние тапки, посадят за стол обеденный, порасспросят, но не навязчиво, о делах, поделятся новостями. Мудрая жена не станет, как это было со мной в молодые годы, встречать на пороге крайне уставшего после многочасового трудового дня мужа, образно говоря, надеванием ночного горшка со всем его содержимым на голову: вот так набедокурили дети, а вот какие неполадки с краном, и есть ли мужчина в доме, а у соседей ремонт, и потому все тараканы кинулись к нам под дверь, а у нее годы проходят, и надеть нечего, и так далее и тому подобное. Дело прошлое. Я давно простил ей и это, и гораздо более изысканные ее художества, но простил ли их Господь?.. Перехитрив всех, в конце концов, перехитрила саму себя — живет одинокая, мало кому интересная. Каждому свое. А жаль, ведь интеллект у нее и был, и остался достаточно высоким. Следовательно, не ум, но *мудрость — вот что требуется в семейной жизни*. Ум — востер да узок, мудрость же исходит из действительно устойчивых величин — таких, например, как здоровье, чистая совесть, любовь, внимание к другим, которое оборачивается заботой о тебе.

Имеется своего рода безошибочная лакмусовая бумажка, индикатор-показатель того, что же именно представляет собой ваш родственник или свойственник — одним словом, родич: указатель этот — *ваше первоочередное внимание к языку действительности, то есть реальных его поступков, а не его слов*. К сожалению, многие и многие из нас не задумываются (пока) о том, что это два совершенно не обязательно совпадающих слоя: язык слов и язык дел. Так, например, нашей общенародной бедой стало то, что, расставив уши и разинув рот, мы принимали за истину тот словесный поток, который миллиарднократ-



ными тиражами обрушивался на нас. Реальный, фактический разгром великой державы во всех ее ипостасях — от промышленности и сельского хозяйства до армии и науки — стали называть «путем реформ, с которого мы не свернем»; циничную и оголтелую «прихватизацию», присвоение государственной общенародной собственности, хищный грабеж общенационального достояния называли вхождением в рыночную экономику, а демократией — беспредельные бесчинства его Преподобия Господина Капитала.

Я сразу же начал с предельно масштабного несовпадения слова и дела для того, чтобы в рамках семейных отношений было понятно, о чем я веду речь: в такой тесной общине, какой является семья, жить можно *только по правде*, только ориентируясь на *язык дел*. Конечно же, и здесь бывают несовпадения, парадокс, однако, в том, что сплошь да рядом, в отличие от государственных слов, слова здесь бывают хуже, чем реальные дела. Уж как только маманя, например, не будет бранчливо выговаривать своему отпрыску за измазанные им парадные джинсы, в которых он сподобился сыграть в футбол во время школьной перемены, но ведь ясно, что дорожке этого дитяти нет у нее ничего в жизни.

Приведу опять-таки личный пример, чтобы в этой безмерно сложной теме быть фактически точным, чтобы язык моих слов был совершенно адекватен языку действительности: трудно представить себе существо женского пола, более крикливое и невыдержанное на выражения, чем моя собственная единоутробная сестра! Но вместе с тем: за этой безапелляционностью, шумливостью и гневливостью скрывается душа, самоотверженной которой представить себе трудно. Так, к примеру, она способна самыми последними выражениями искостерить своего супруга, если тот нарушит закон воздержания от алкоголя, и она же способна отдать все до последней нитки для того, чтобы вытащить его из беды. Да если бы только супруга: ее благотворительность распространяется подчас на людей, практиче-



ски ей не знакомых, но попавших в бедственную ситуацию. Должен сказать, что я, филолог по изначальной профессии, достаточно остро реагировал прежде на ее словесные эспланады, пока до меня не дошло, что обращаться с нею нужно, как с кружкой пива — то есть пену сдувать и не обращать на нее внимания, доброму же напитку воздавать должное уважение... Очень хороший жизненный принцип для подобных случаев, но сколько же надо было шишек набить, чтобы перейти к нему. И еще о сестре своей замечу: проблем, в том числе по-настоящему драматичных, в ее жизни выше головы, но когда ты являешься к ней, то она прежде всего тебя накормит, напоит, понимая, что явился ты из жизни, никак не менее трудной, чем у нее, а уже потом, с человеком сытым и отдохнувшим, начинает обсуждать проблемы, касающиеся и многотрудного быта, и многосложного бытия. Да ведь только так и должно быть у членов семьи, семейной общины, семейного клана. Взаимоподдержка — вот ключевое слово, вот константа семейных отношений.

### **А почему бы не подлечить своих домашних?**

И вот пришло мне в голову в данном месте этой книги: конечно же, по возвращении домой нас ждет всяческая суэта, исполнение неизбежных домашних обязанностей: то готовка обеда, то помощь детям в подготовке уроков, то починка какого-то агрегата, вышедшего из строя, — короче говоря, круг вполне обыденных обязанностей, которые за нас никто не выполнит. Мы работаем на семью, семья работает на нас, и все это нормально. Но, коль скоро речь идет о необходимости и святой обязанности отдавать свое тепло своим ближним, почему бы не выручить их в таком деле, важнее которого навряд ли сыщешь — почему бы не подлечить их, не поддержать их здоровье? А коли возражений со стороны читателей по этому поводу, полагаю, не будет, то я на некоторое время прерву изложение опорных постулатов семейной жизни ради вполне конкретных советов, употребив которые на дело, можно будет заметно



поднять настроение своих домашних. Благословясь, начнем. И начнем, думаю, с самых навязчивых и назойливых заболеваний уха-горла-носа, которые в быту доставляют всем нам столько неприятностей. О *насморке* даже бытует насмешливое всенародное присловье: «Если его лечить, то он пройдет через неделю, а если не лечить, то окончится через семь дней»... Хорошо бы через семь, а то ведь затягивается до того, что становится хроническим. А между тем, можно убрать его буквально за день-два, если взяться за дело умеючи. Что нужно?

Нужно в стакан теплой воды высыпать пол чайной ложечки соли, пол чайной ложечки соды и капнуть туда одну каплю йода. Все это тщательно размешать, растворить и вышеозначенную смесь (собственно говоря, подобие морской воды, только теплое) всосать в спринцовочку. Нет спринцовочки, поступить подобно мне: надеть на гибкую полиэтиленовую бутылочку соску с прожженной на конце дырочкой. Затем ввести носик этой детской клизмочки в правую ноздрю и потихоньку, склонив голову к левому плечу, пропустив сквозь ноздри этот тепловатый раствор соды-соли-йода. Затем процедуру повторить в обратной последовательности: голову склонить к правому плечу, а струю направить через левую ноздрю на выход в правую. Сотворить оную процедуру проще простого, повторить ее через два часа, а затем еще через два — не составляет никакой сложности, но эффект от подобного промывания ноздрей, от вымывания вирусов и прочей гадости из слизистой оболочки носа — самый восхитительный. И бояться здесь нечего: струйка воды ни в какие не положенные ей отсеки заходить не станет, но уж там, где прогуляется, там порядок и дезинфекцию наведет первостатейную. Для надежности испытайте эту простейшую методику на себе, а затем, с абсолютной уверенностью в ее эффективности — вперед, на вспомоществование своим рассопливившимся ближним.

К сожалению, достаточно часто наши детишки, а иногда и мы сами, сталкиваемся с такой опасной неприятностью,



как *ангина*. Не в том беда, что глотать больно, это еще можно бы пережить, а в том, что на загноившихся гландах поселяются такие омерзительные стрептококки, которые с превеликим удовольствием эмигрируют на клапаны сердца, где образуют свои колонии и источают яды непосредственно в первоисточник нашего здоровья — в сердце и в кровь. Как только ни борются господа доктора с этим коварным заболеванием, даже доходят до того, что удаляют гланды, а ведь они — не только источник некоего секрета, увлажняющего гортань и спасающего ее от пересыхания, но что гораздо важнее: гланды служат сторожевыми пунктами для пресечения инфекций, направляющихся в мозг. И вот именно эти *сторожевые пункты* и убирают из-за того, что в них завелась стрептококковая нечисть! Воистину: лучший способ борьбы с перхотью — это гильотина... Так что же делать, если мы все же сподобились с ангиной обручиться? Перечислю целый ряд эффективнейших способов ликвидации ее, которые с успехом применял на других, ибо, по неразвитости и глупости своей, позволил в молодые студенческие годы совершить над собой эту экзекуцию, так как из-за хронического тонзиллита уже маячили крупные «сердечные неприятности», что мне, занятому спортсмену, было совсем не с руки.

Быстро и радикально убирает гнойные налеты с гланд смазывание их тампоном, смоченным в керосине. Правда, где в нынешние цивилизованные времена найдешь этот благородный продукт нефтепереработки? Разве что у техников на аэродроме. Быстро и радикально снимает ангинозное воспаление регулярное — через каждые 20 минут — смазывание гланд спиртовым раствором прополиса (20 грамм прополиса на 100 грамм спирта).

Можно и иначе: чайную ложечку этого раствора размешать в полустакане теплой воды и тщательно полоскать горло ежечасно.

Аналогично раствору прополиса действует и приготовленный по классической схеме яблочный уксус: опять-таки, можно либо смазывать гланды тампоном со



стопроцентным яблочным уксусом, либо ежечасно полоскать горло полустаканом воды с двумя-тремя чайными ложечками уксуса.

Имеется, однако, еще один эффективнейший способ подавления ангины, а также фарингита и ларингита, причем без единой капли каких-либо снадобий. Это исполнение йогической асаны «поза льва». Техника ее исполнения: вы сидите на коленях, спина прямая. После спокойного выдоха через нос задержите дыхание и сделайте следующее: как можно шире откройте рот, высуньте язык и постарайтесь его кончиком достать подбородок; раскройте глаза как можно шире, грубо говоря — вытаращите их; вытяните руки вперед, пальцы растопырьте, как бы обозначив когти. Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после выдоха, — столько, сколько хватит сил. Внутренний взор сосредоточьте на горле. После этого руки опустите вниз, расслабьте их, уберите язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и сделайте спокойный долгий вдох через нос.

А. Н. Зубков в своей книге «Йога — путь к здоровью» указывает, что подобным способом можно излечить также и перетрудившиеся голосовые связки, ибо в область горла приливает мощный поток крови, которая несет в себе много целительных веществ, а так как упражнение выполняется на максимальной паузе, на задержке дыхания после выдоха, то это способствует накоплению углекислого газа в организме, что способствует его оздоровлению. Мне известно, что профессор Ю. П. Горюнов прежде часто застужал свои связки, из-за чего не только страдал он сам, но и останавливались читаемые им курсы, а лечение посредством посещения ларинголога и физиотерапевта занимало три-четыре недели в каждом семестре, и так продолжалось чуть ли не 20 лет. С введением описанной асаны в обиход все изменилось коренным образом. При первых же признаках неблагополучия (посадка голоса) он начинал выполнять это упражнение 4–5 раз в день,



и в результате полностью отпала необходимость ходить в поликлинику. А экономия времени?..

Теперь займемся ремонтом ушей. Предварительно подготовим следующую конструкцию: на карандаш намотаем полоску хлопчатобумажной ткани длиной 50–60 сантиметров и шириной 4 сантиметра. Естественно, вокруг карандаша она обернется много раз. Не снимая ее с этого сердечника, накапаем на нее воском с горячей свечи, то есть пропитаем ее всю сверху донизу расплавленным воском, который, конечно же, быстро застынет. После этого вынимаем карандаш и получаем его подобие — цилиндр из провощенной ткани. Кладем ребенка (или жену, или тещу, или свекровь) на бок, вставляем им в ухо данный агрегат и, придерживая его вертикально, зажигаем верхний его конец. Во время горения его внутренность заполняется дымом, и давление воздушного атмосферного столба внутри уха начинает превышать давление внутри провощенного цилиндрика. В результате многовековые запасы серы, мощными пластами залегающие в глубинах уха и в проходах ближе к выходу, начинают исподволь выдавливаться наверх в трубочку. Дождавшись, когда огонь доберется до последней четверти трубочки, мы ее вынимаем из уха и бросаем в тарелочку с водой. Через некоторое время разворачиваем ее останки и ужасаемся и восхищаемся одновременно тому изобилию серы, которое вышло из недр на поверхность. Вышеназванную процедуру, разумеется, осуществляем и по отношению к другому уху, и никто не мешает нам повторить все это несколько раз. В результате и слух становится лучше, и (на себе проверял) заметно улучшается состояние пазух носа.

Любопытно, что все, о чем здесь поведано, оздоравливающий эффект дает быстрый и наглядный, а вы, в качестве домашнего доктора, значительно повышаете свой внутрисемейный авторитет и чувство любви и благодарности по отношению к вам.

Чуть ниже со сдержанным чувством ликования по поводу эффективности ваших врачебельских успехов





я упомяну о том, что все предложенные меры хороши, помимо прочего, еще и тем, что они осуществляются безболезненно. Но вот сейчас я должен сделать одно важное дополнение, которое, будучи реализовано, еще более ускорит оздоровление ваших болящих, но имеет, однако, некий психологический минус. Я имею в виду клизму, применение которой не только при желудочно-кишечных заболеваниях, но и при простудных дает блистательный оздоравливающий эффект, ибо вымывает из кишечника огромное количество скопившихся там и массированно отравляющих организм всевозможных ядов (токсинов). Применение обычной очистительной клизмы утром и вечером способно резко, буквально на глазах, пресечь развитие так называемого ОРЗ, а также разного рода инфекционно-вирусных заболеваний, потому что сразу же, незамедлительно облегчает положение защитных сил организма, так как огромное множество его злобных вражин радикальнейшим образом просто-напросто выбрасывается, вышвыривается прочь из тела. Но вот в чем беда: и старые — в силу своей косности, своего консерватизма, и малые — в силу опасения, боязни того, с чем еще в жизни не сталкивались, как правило, отчаянно противятся своему же собственному благу. Что же тут сказать? Ваша психологическая подготовленность к решению трудных ситуаций найдет множество вариантов разрешения этой парадоксальной коллизии вплоть до того, что вы на паритетных началах предложите дитеньке прежде сделать клизму вам, а уже потом, как честному благородному человеку, хозяину своего слова, получить клизму в свою попенку. Причем дите тщательно смажет вазелином наконечник со всем тем профессионализмом, которое оно усвоило, осуществляя процедуру по отношению к вам, проследит за тем, чтобы вышел воздух из трубочки, а уж ваше дело — подчеркнуть и акцентировать в его внимании, насколько ребенок стал чувствовать себя лучше после того, как все закончилось. Конечно же, и в этом деле, как в любом другом, существуют сиятельные вершины, взойти на которые дано не каж-



дому, но стремиться к которым необходимо всем: так, навеки я сохраню восхищение психологическим тактом своей старшей дочери Ирины, которая сумела повернуть дело таким образом, что для ее малыша Саньки получать клизму было поощрением за порядочное поведение, и поощрение это просто так не выдавалось — его нужно было заслужить. В сознании у пацанчика возник рефлекс, связавший воедино доброе самочувствие с причиной оного — клистиром.

Коль скоро речь пошла о детишках, столь скоро следует использовать некую волшебную заманку, овладение которой значительно повысит их авторитет и значимость в их собственных глазах. Но что интересно, через некоторое время и вы начнете относиться к ним с большим уважением, поскольку убедитесь, как быстро и эффективно способны развиваться их внутренние задатки. Речь пойдет об овладении отвесиком как средством получения информации о пригодности или непригодности человеку таких-то и таких-то продуктов. Поскольку вы уже владеете умением входить в отрешенность, то сначала потренируйте своих окружающих — малых и великих — на отключение сознания.

Напомню, как вы это делали: мысленно считая до тридцати, вы одновременно возжигали на затылке перед своим внутренним взором яркую цифру один. Досчитав до тридцати и начав счет снова, вы включали на затылке ярко-неоновую рекламную цифру два и так далее — до бесконечности. Подобное же умение входить в отрешенное от суеты состояние, умение отключаться от грохота своей неуемной «бетономешалки» можно получить и другими способами — например, лежа на коврике лицом вниз, а затем, прогнувшись и подняв вверх руки и ноги, считать до десяти, нарисовав на затылке у себя, скажем, яркий тюльпан. И так далее, и тому подобное. Прodelав, скажем, на коврике 10 или 20 прогибов подряд, мы значительно укрепим большие мышцы спины, а заодно обретем и навык отрешения от суеты. После того, как мы научились созда-



вать безмолвие, вакуум в сознании, мы приступаем к получению информационного потока, несущего весть, подходит или нет нам такой-то и такой-то продукт.

Практически это выглядит так: вы садитесь за стол, кладете перед собой, допустим, кусок (чур-чур меня!) колбасы и берете в руку, зажимая между указательным и большим пальцем, небольшую гаечку или колечко, подвешенное на ниточке. Длина нити не должна быть очень большой, но это не должна быть и коротышка. Найдите оптимальное сочетание. После этого вы поднимаете локоть на уровень плеча, а большой палец выворачиваете книзу, так, чтобы ниточка с грузом висела совершенно вертикально. Абсолютно отрешась от своих пристрастий, приступаете к ритуалу. Первым делом задаете мысленный вопрос: «Что сегодня “да”?». И смотрите, каким образом начинает двигаться отвесик. Чаще всего, в 98 процентах, он в ответ на этот вопрос начинает ходить к вам и от вас, но у некоторых нервных, чутких натур он может начать двигаться слева направо причем менять свои показания каждые два часа. Вот почему ритуально правильно каждый раз определение того, что является положительным ответом, а что — отрицательным.

После этого задаете вопрос: «Имею ли право спрашивать?»

В ответ на разрешение, то есть на движение «да», вы задаете самый главный вопрос: «Идет ли мне этот продукт?»

Конечно же, колебания нити и грузика совершаются под воздействием микродвижений вашей руки, но весь вопрос в том, какие силы побуждают раскачиваться отвесик в сторону либо положительного, либо отрицательного ответа. Если вы по-настоящему отрешены, то через ваше подсознание на руку проходит совершенно объективный ответ, соответствующий действительно подлинным вашим интересам. Если существует внутренний резонанс между вибрациями вашими и продукта, то вы получите ответ «да», в противном случае — ответ «нет».



*Примечание:* подобное упражнение пойдет далеко не у всех, у детей же почти всегда.

Имеется еще немало прекрасных способов подремонтировать своих домашних, даруя им в качестве конкретного проявления своей любви самое дорогое, что может быть, — здоровье. Не будучи убежден в том, что читатель этой моей книги обязательно знаком с другими, я достаточно компактно изложу хотя бы некоторые из способов скорой помощи. Начну с таких, где трудолюбивые усилия требуются лишь от вас, а ваш бесценный пациент может не только пребывать в покое, но даже спать. Такая позиция вполне возможна, если нужно подлечить, подкачать энергетически заболевшего ребенка. Для этого прекрасно подходит японская терапия «*рейки*». Опишу последовательно всю процедуру и необходимый ритуал.

Прежде чем начать лечение, вы со всей искренностью — я сказал бы даже, со всей возможной истовостью — должны обратиться к вышним силам, к тем, в которые вы верите. Это может быть Господь Бог для верующих, это может быть Абсолютный Разум, это могут быть Святые иерархи, это может быть, в конце концов, свет наш Солнышко. Со всей страстью, повторяю, со всей искренностью вы должны просить, скажем, у Святых иерархов, чтобы они дали вам силы для помощи этому бесконечно дорогому для вас ребенку. Затем вы накладываете обе ладони ему на темя и отчетливо представляете себе, что вы превратились в канал, по которому транслируется сверху энергия, несравнимо большая, чем ваша собственная. В такой позе вы сидите четыре минуты, затем последовательно, одну руку за другой, но ни в коем случае не обе одновременно, вы переставляете ладони на виски и глаза ребенка и опять находитесь в этом положении четыре минуты. Затем переставляете руки на уши и гланды, потом на яремную впадинку, захватывая одновременно сердце и легкие, затем перебираетесь ниже диафрагмы, после чего отправляете руки к паховым кольцам — и каждая позиция, напоминая, продолжается четыре минуты, а все это время вы представ-



ляете собой канал светлой исполинской энергии, натекающей в тельце вашего ребенка (или в тело вашей матери, супруга, двоюродной бабушки). После этого начинается восхождение вверх в обратной последовательности, все так же методом перемещения рук. Когда приблизительно через час вы вернетесь в исходное положение, вы опять должны прибегнуть к ритуальной формуле и от всего сердца поблагодарить вышние силы за то, что они позволили вам столь могущественно помочь вашему дорогому пациенту.

Вышеуказанная процедура проводится три дня подряд, и это будет полноценная энергетическая подкачка для организма, которой достаточно для возрождения ослабевшего человека. Более трех раз в месяц я не советую осуществлять эту процедуру, так как вполне возможен перебор полученной энергетики, что не есть хорошо, так как может привести человека к перевозбуждению. Но любопытно заметить, что чем больше целитель транспортирует сквозь себя вселенской энергии, тем лучше чувствует себя и он сам.

Еще одна процедура, при которой ваш дорогой пациент затрачивает минимум усилий, но получает максимум пользы для своего выздоровления: я имею в виду древний способ российских ведунов *«отливка болезни воском»*, имеющий совершенно современное истолкование и объяснение. Что требуется от вашей, к примеру, тещи, которая, в общем-то, на ходу, но движется через силу, с кряхтением и с жалобами на постоянные хвори? А всего-то требуется от нее прилечь на диван и поставить себе на лоб, придерживая ее обеими руками, миску с талой, то есть не имеющей памяти водой. А в это время, пока она минут 15–20 лежит в такой позе, вы на кухне на водяной бане растапливаете 80–100 грамм пчелиного воска. В чем смысл ее лежания с подобным «украшением»? В том, что вода обладает не только чуткой восприимчивостью, но и колоссальной памятью, и за то время, что на кухне топится воск, вода сумеет вобрать в себя абсолютно все данные,



всю без исключения информацию о состоянии вашей тещи. В назначенный срок ваша страдалица должна подняться и отнести эту миску, содержащую полный банк сведений о ней, на кухню. Там поставить миску на стол, прихваточкой вытащить из кипящей воды кружку с уже растопившимся, совершенно жидким воском, и этот воск тоненькой струйкой (не капельками и не разовым переверачиванием) вылить в ту самую всеведущую воду. Когда минут через десять этот воск застынет, можно осторожно вынуть слиток из воды и глянуть на его внутреннюю сторону. Попросите тещу заранее подготовиться к тому, что зрелище будет не для слабонервных. Те навороты, витки и переплетения, которые образуются на нижней сторонке слитка, многое могут сказать опытному диагносту, а ее попросту ужаснут. И тем не менее, к вечеру — или, во всяком случае, через несколько часов после этой процедуры — она почувствует себя лучше. Дело в том, что воск начнет брать на себя всю отрицательную информацию, содержащуюся в воде, он сам начнет болеть, а человек, освободившийся от подобной зловещей программы, начинает чувствовать себя все лучше.

Попросите тещу не счесть за труд продолжить подобную процедуру на протяжении еще шести последующих вечеров. Разумеется, вода должна быть каждый раз другой, но что касается воска, то используется все тот же слиток. Суть в том, что при растапливании, превращении из твердого в жидкое состояние воск полностью стирает из своей памяти всю предыдущую информацию и готов к получению новой, как говорится, от нуля. Короче говоря, в течение этой недели вы помогаете любимой матери своей любимой жены значительно улучшить информационную матрицу своего здоровья. Это не значит, что мгновенно наступит полное выздоровление, но это означает, что данному процессу будет положено прекрасное начало, которое и следовало бы продолжить всеми возможными и невозможными способами. Чтобы не тратить здесь времени на долгие объяснения, отсылаю вас и вашу тещу к изу-



чению тех своих книг, которые достаточно регулярно переиздаются издательством «Питер».

Методов оказания помощи своим ближним — не счесть, но каждый из них требует достаточно больших затрат времени на свое освоение, взять хотя бы такой прекрасный метод возвращения человеку бодрого самочувствия, как общий массаж. Поэтому я порекомендую на прощание всего один способ оздоровления, который способен принести немалую пользу при затрате относительно небольших усилий со стороны близкого вашему сердцу пациента. Вы-то сами уже овладели многими методами медитативного возрождения, почему бы вашему ребенку не освоить хотя бы один? Поработаем с ним на *сжигание болезней через свечу*. Что требуется от вас? Взять свечку, лучше тонкую, церковную, и приплавить ее к небольшому блюдечку или к центру плоской тарелочки. Что требуется от вашего дитяти? Лечь на спину, поставить тарелочку с горячей свечой над недужным местом или над солнечным сплетением, закрыть глаза и начать трудиться. Труд этот будет заключаться в том, что силой воображения ребенок начнет изгонять через трубу, которую символизирует горящая свечка, всю гадость из своего организма. Как именно представить себе изгоняемую болезнь, информационную грязь? Я, например, вижу ее в качестве зловонных болотных пузырей, которые, подгоняемые моей волей, летят в огонь и там вспыхивают и сгорают. Моя супруга наглядно представляет себе, как она активно сметает мусор, пыль, обрывки бумажек и прочую бытовую грязь к основанию трубы (свечки), откуда мощным потоком все это подхватывается и выносится прочь, сгорая на выходе. Иные из моих учеников изгнание информационной грязи видят как вылет из множества укромных щелей страхолюдных полчищ черных ос, которые подхватываются могучим вихрем и уносятся прочь из помещения. Конечно же, могут быть и другие мыслеобразы, но суть процедуры состоит именно в устойчивом настрое своего воображения на освобождение от боли, болезней, любого беспорядка, который образовался



в организме. Больше 15–20 минут на подобной процедуре человеку любого возраста сосредоточиться трудно, поэтому не стоит себя насилловать: лучше проводить ее короче по времени, зато обращаться к ней почаще.

Конечно, приведенные способы — не панацея от тяжелых заболеваний, но в качестве превентивной, то есть предупредительной, профилактической меры, в качестве начального этапа серьезного комплексного лечения обнаружившихся у ваших домашних недугов они очень хороши и дают немалый практический и психологический эффект. И кто знает, может быть, почувствовав вкус к врачеванию, испытав радость от уменьшения страданий своих родственников, вы сами захотите продвинуться вперед по этой стезе, скажем, познаете су-джок-терапию, освоите основы биоэнергетического целительства, проникнетесь почтением к возможностям траволечения, и тогда, конечно же, заметно возрастет объективная цена вашей личности, и, конечно же, возрастет любовь и благодарность к вам со стороны ваших домашних.

### **Человек в семье**

Надеюсь, читатели простят меня за экскурс в сторону вполне возможной помощи, которую вы окажете своим домашним в плане семейной взаимовыручки, взаимоподдержки. Именно эти качества и составляют определяющую константу взаимоотношений в семье. Определяющую, но не единственную. Что же еще надо непременно знать и учитывать в этой теме, столь важной для счастливого протекания нашей жизни? А еще — *уважение к неповторимой индивидуальности, к личным особенностям каждого человека в вашей семье*, хоть взрослого, хоть маленького.

Каждый имеет святое право на свою индивидуальность до тех пор, конечно, пока она не мешает проявлению других индивидуальностей. Собственно говоря, когда я повел разговор об особенностях характера своей единокровной сестры во всей полярности ее характерных





проявлений, я уже и вышел на эту проблему. Сплошь да рядом понять — это значит простить.

Для меня ящик с игрушками, который остался на даче после того, как семейка съехала в город к началу учебного года, — это воплощение немислимого хаоса, но, может быть, для третьеклассницы Ларисы это совершенно волшебный мир, где беспорядочно разбросанные лоскутки способны превращаться в волшебные одежды на плечах у тех красавиц, которыми становятся в момент игры голые куклы с обшарпанными носами? Для меня этот калейдоскоп из драных сумочек, кубиков с буквами, машинок и клоунов — воплощение беспорядка, но, может быть, для дочки это — стартовая площадка для безудержного взлета фантазии, для феерии самых удивительных сказочных представлений? И может быть, это не она носитель хаотического начала в семье, а я — скучный логизированный педант, далеко отставший от нее в своем художественном развитии?

...Что это я все о своих родственниках, будто на них свет клином сошелся? Обратимся к ситуациям в других семействах. Смысл приводимых далее примеров будет однозначен: *не надо подгонять всех под одну колодку*. Как прекрасен цветущий луг именно своим разнотравьем, как отличается он от искусственно созданного парника, где по ранжиру высажены одинаковые по росту полуметровые огурцы, одинаково же пресные, так и наш семейный союз должен вбирать в себя людей разных характеров, разных темпераментов, разных возрастов, людей, которых при всем их личностном разнообразии объединяет в единое целое чувство любви и доброжелательности по отношению друг к другу. Так вот, насчет единой колодки. В близкой мне семье, где муж и жена сочетались вторым браком каждый, где ценят они после прежних неудач с особенной остротой душевное тепло и тактичность, возник совершенно непредвиденный для них по изначальным расчетам конфликт: полное несовпадение характеров мужа и матери жены, то есть тещи.



Кто таков этот отец нового, достаточно немалого семейства? В прошлом — бравый морской офицер, атомный подводник, привыкший к тому, чтобы все механизмы работали безупречно, а все члены команды исполняли четко свои обязанности — еще бы, ведь от малейшего упущения любого из матросов или офицеров зависела не только судьба баснословно дорогой сверхсовременной субмарины, но и сама жизнь сотен людей. В настоящее время он занимает ответственный административный пост и при всем своем легком, доброжелательном характере сумел таки навести должный порядок в разболтанной прежде гражданской структуре.

А кто же такая теща? Учительница младших классов на пенсии, бесконечно добрая женщина, избаловавшая в хлам трех своих кошек, подобранных ею на улице из жалости, а также беспородного барбоса. Что тут сказать, если животные не только могут взять еду прямо у нее из тарелки, но и ведут между собой борьбу за право спать у нее в постели? Нечего и говорить, что детям от нее — одни поблажки, сладкие кусочки и никакой строгости по отношению к твердо установленным домашним обязанностям.

Такой вот завязался в этой новой семье узелок: атомному командиру невыносимо видеть кошек, лижущих тарелки на обеденном столе, а отставной учительнице ну просто никак не понять, зачем заставлять уставших в школе детишек еще и выносить мусорное ведро, если она сама без всяких сложностей может его вынести — благо, мусоропровод находится прямо на лестничной площадке. Воистину, два полярных электрода, между которыми возникла вольтова дуга, а кто же сгорает в ней? Ясно: жена, столь изжаждавшаяся по своему женскому счастью и оказавшаяся между пламенем непримиримых принципов.

Да полноте, непримиримых ли? Да неужели этот высокой руки интеллектualan и организатор не способен понять, что его теща — это такой кладезь человеческой доброты, равный которому нужно еще поискать, да и вряд ли скоро



найдешь; а учительница, через руки которой за ее долгую жизнь прошли тысячи не похожих друг на друга детей? Неужели ей не понять, какую важнейшую роль в жизни ее новоявленный зятек отдает упорядоченности окружающей его обстановки? Ей очень отчетливо следует уразуметь, прежде всего, для самой себя: кого же она любит больше — свою доченьку, обретшую, наконец, долгожданное счастье, или своих беспардонных животных?..

Мне с глубокой душевной грустью не раз приходилось наблюдать потухшие очи своей молодой знакомой; обстановка, в конце концов, накалилась до невыносимой температуры, развод казался делом уже ближайших дней; детишки, сердечно и беззаветно полюбившие нового папу, были прибиты, как на похоронах. Но, к великому моему удовлетворению, консенсус, выражаясь модным словечком, а проще говоря, согласие не сразу, но было установлено. Разум возобладал над устоявшимися, казалось бы, стереотипами. До командира-атомщика, конечно же, дошло, что доброе сердце и бесконечная готовность к самоотдаче и помощи всем живым существам у его тещи есть ценность никак не меньшая, чем способность содержать механизмы в порядке, а теще стало ясно, что ее зятек никогда не сочтет равными себе ее кошечек и не допустит их за стол в кают-компани. Поэтому пускай кошечки и собачка едят из своих мисок под кухонным столом, это все-таки беда меньшая, чем вновь обездоленная дочка и расцветшие было, а затем вновь померкшие внучата.

Да, нужно понимать, нужно искать компромиссы. Можно, конечно, и давить, но в результате из задавленных, например, детей вырастут либо совершенно безвольные личности, либо изворотливые лгуны, а из взрослых, с которыми вы будете непрестанно «качать принципы», произойдут ваши недоброжелатели. Повторяю и повторяю: действительно семейные люди, прежде всего, упорно будут искать *компромиссы*, до конца искать пути к взаимопониманию и взаимосогласию.



Как знают многие родители, резко ускорившийся ритм жизни, а также вторжение в наш быт чужеродных зарубежных ценностей стали источником особого напряжения между поколениями в семье. Но следует ли доводить разногласия, определенные совершенно различными эпохами формирования вкусов, до взрыва и разрыва? Нет, конечно. Вернусь все же опять к примерам из своей семейной жизни: всеми фибрами своей души я презираю так называемую попсу — то есть музыку и песни, предназначенные не для головы, а для подошв, формирующие в слушателях поверхностное, циничное отношение ко всему на свете. А младшие дочери мои, возросшие в атмосфере, когда с подачи власть предержащих вся атмосфера пропитана — причем совершенно сознательно — миазмами попсы, иных музыкальных стилей, в общем-то, не понимают и не принимают: ведь попса напрочь освобождает мозги от напряжения мыслей. Но живем-то мы с ними вместе. Выход простейший: уважая мои пристрастия, во время совместных семейных трапез они это воинствующее однообразие не крутят.

Еще пример. С моей точки зрения, так называемые «косухи», то есть нарочито перекошенные кожаные курточки, чуть-чуть прикрывающие пупок, но совершенно не защищающие от ветра придатки у девочек, есть не более чем извращение, отрывка моды, но что делать, если мы хотим в 14–15 лет не отставать от стаи? И вот средняя из моих дочерей, Кристина, красотка и фотомоделка по своим внешним данным, с ножом к горлу пристала по поводу этого «писска» моды. Мы нашли такой выход: если она хочет совершить это надругательство над собой, то пускай сама и заработает достаточную сумму на самоуничтожение. Сказано — сделано. Источник заработка: разобраться с принципами работы акупунктурного приборчика Леднева и регулярно в течение лета пролечивать нам те зоны, которые нуждаются в текущем ремонте. Что сказать? Ребенок стал высокой руки рефлексотерапевтом, мы — хотели того или не хотели — ее железной волей



привлекались к регулярному излечению, и в результате к 1 сентября средства на вождеденное уродливое одеяние ею были заработаны, и косуха торжественно была куплена и продемонстрирована всему молодежному контингенту Выборгской стороны и прилегающих окрестностей. А затем, когда стало похолодней, когда в ней стало отчаянно неуютно, она потихоньку была убрана в угол, и страсть к ней, как я догадываюсь, очень даже заметно охладела. Тем более, что ребенок стал ходить на шейпинг, а эти посещения я одобрял в высшей степени и субсидировал безоговорочно, но возвращаться, будучи разогретой в спортзале, конечно же, требуется в более длинном и солидном одеянии. Так разрешился этот мини-конфликт — один из десятков и десятков, неизбежно возникающих в жизни любой из обычных семей. Без нервных надрывов, с уважительным отношением к особенностям каждой личности, а в результате имеем подростка, довольного тем, что старшие не мешают блистать среди сверстников.

Итак, взаимовыручка, взаимопонимание — какая еще константа может стать в ряд с этими китами домашней, семейной жизни? Это — взаимопрощение. Сразу поясню суть проблемы: от злобы и свар надо уходить решительно — прежде всего, ради сохранения собственного здоровья.

Напомню: еще неизвестно, достигнет ли ваш яростный эмоциональный выброс сердцевины вашего обидчика, но то, что он, вырвавшись из вашей души ненавистным протуберанцем, разорвет и искалечит вашу эмоциональную оболочку, *изорвет в хлам одно за другим ваши тонкие тела*, это уж точно. А ведь — поверьте на слово, не побуждая читать долгую лекцию на эту тему, — именно в наших тонких телах расположены дублирующие центры наших внутренних органов, а может быть, и наоборот: наши внутренние органы суть лишь дублирующие центры тех полевых, энергоинформационных, эфирных образований, которые расположены в тонких телах. И после этого яростного катастрофического выброса нам ли жаловаться



на сглаз, порчу и тому подобные деформации тонких тел, коли деформации эти, весьма уродливые по форме, коли дырки и воронки в тонких телах образованы не внешними по отношению к нам воздействиями, а *осуществлены как раз изнутри?*

Удивительной и безобразной особенностью нашего эмоционального поведения является то, что именно родственники имеют «почетную привилегию» на наше с ними грубое, невыдержанное поведение. Если за рубежом невзначай увидишь, как, никого не стесняясь, дама прилюдно костерит своего супруга, то, без всякого сомнения, можешь со счастливым рыданием кидаться им на грудь: это наверняка наши земляки, дорогие сородичи!.. Не задумываясь, при детях, жена может кинуть реплику мужу: «Не ори!», а мужу ничего не стоит бросить ей: «Что ржешь, как лошадь?» или еще что-либо покруче. И кому же и зачем же нас надо подвергать сглазу, наводить порчу, вызывать болезни, если всю эту «работу» творим мы сами по отношению к себе и другим, повторяю, прежде всего, выдавая под горячую руку тем, кто поближе?

Неважно, каков образовательный ценз у персонажей, позволяющих себе подобную форму общения: будь они хоть трижды академиками, по душевной сути своей они не более чем быдло. В свое время я резко прервал дружеские до того встречи и общение с одним, безусловно, талантливым писателем, при жизни возведенным в ранг чуть ли не классика, когда увидел, как, подобно недорезанной свинье, завизжал он на свою супругу, допустившую, по его мнению, какую-то ничтожную провинность, да еще и швырнул в нее тапок. Патологоанатомическое вскрытие после его кончины показало, что у него сердце, легкие, печень были грудой развалин. Конечно, можно спорить: то ли он визжал из-за внутреннего дискомфорта, то ли умерщвление важнейших органов совершалось из-за бесконечных протуберанцев ярости, но вот что любопытно: и по отношению к руководству, и по отношению к «нужным» людям (к каковым, очевидно, был отнесен и я)



никогда даже намек на подобные бесчинства не наблюдалось. Подобной «привилегией» были одарены только ближние «классика», и первой из первых — законная супруга.

Прошу вас, решительно и немедленно перестаньте быть быдлом! Еще раз: это не только постыдно, но это еще смертельно опасно для вашего здоровья, для здоровья домашних. Приведу еще один пример из достаточно выразительных в этом плане: обратилась ко мне за советом и помощью супружеская пара, у которой дела со здоровьем прямо-таки покатались под горку. Стали спокойно разбираться и выяснили: к мужу приходит в гости его уже достаточно взрослая дочь от предыдущего брака, думаю, не очень умная, во всяком случае, совершенно бестактная девица, которая всячески демонстрирует его нынешней жене свои исключительные права на внимание отца. И нет бы, чтобы в данной ситуации он четко дал ей понять, что является защитником, кормильцем, поильцем и заботником по отношению к своей нынешней супруге, которая вверила ему судьбу и свою, и своих детей; так нет же: подыгрывая наглomu дитяти, в присутствии супруги он позволяет себе сугубо вести себя так, будто ее и в природе нет. В результате — ее нервные срывы, безобразные семейные сцены, психическое и физическое здоровье, упавшее ниже допустимого уровня.

Что им было сказать? Объяснил лишь, что мои дети от первого брака приходят в мою нынешнюю семью с полным уважением к моему выбору, они ценят друг друга и считают себя одной семьей, а новых дочек — своими сестренками. И достаточно жестко пояснил я растерянному супругу, поставленному перед катастрофой, что архитектором подобной безобразной композиции является, прежде всего, он, допустивший и поддержавший пренебрежительное отношение к своему домашнему окружению. Как мне кажется, выводы были сделаны правильные, в том числе и его супругой, которая повела себя с его дочерью как старшая по возрасту, а не как соперница в равном споре.



Хотим мы этого или не хотим, задумываемся об этом или нет, но зло, творимое нами, рождает лишь зло, сокрушающее наше, казалось бы, до того несокрушимое здоровье.

### **Путь любви — путь самоисцеления**

Прочитирую сейчас, уже не впервые, вполне конкретные размышления тех, кто, двигаясь по дороге злобы, вплотную подошел к мучительной, неизбежной смерти. Вот что говорит Ян Гоулер, который начал глубоко анализировать истоки своего заболевания (диагноз — саркома четвертой степени) и пути, благодаря которому выбрался из буквально отверстой перед ним могилы: «Если хотите, чтобы в вашу жизнь пришла любовь, она должна, в первую очередь, исходить от вас. Ищите способ дарить свою любовь другим. Это очень важно. Когда человек начинает помогать окружающим, это придает совершенно иной смысл его собственной жизни».

Гоулер в своей книге «Вы можете победить рак», изданной в Австралии, первостепенное внимание уделяет борьбе со стрессовыми ситуациями. Так, он пишет: «Если вы чувствуете, что назревает конфликт с бурным проявлением эмоций, постарайтесь физически расслабиться. Я сам в таких случаях стараюсь представить, как волна релаксации протекает по моему телу на каждом выдохе. Глубокий и плавный выдох способствует расслаблению... Вы будете буквально поражены тем, насколько это разряжает обстановку». И, касаясь темы взаимоотношений с нашими ближними, Гоулер дает совет, по-моему, в высшей степени полезный для каждого из нас. Меня глубоко привлекает в его технике нагрузка как на логическое левое полушарие коры головного мозга, так и одновременно на правое, эмоциональное. Что же он рекомендует? «Представьте этого человека как можно более ярко, как будто он сидит перед вами, и произнесите одну за другой следующие фразы. Каждую из них надо произносить до тех пор, пока она не про-





звучит искренне, и только потом надо перейти к следующей.

*Я прощаю тебя.*

*Прости и ты меня.*

*Благодарю тебя.*

*Благословляю тебя.*

Начиная выполнять это упражнение, вы обнаружите, что от вас требуется немалое усилие для того, чтобы временно сосредоточиться и на зримом образе этого человека, и на фразе “Я прощаю тебя”. В виде помехи в голове закружатся, будто вихрь, как листья на ветру, разного рода аргументы в пользу того, что данного человека нельзя прощать.

Да, для вашей неприязни у вас есть много оснований, но она вредит, прежде всего, вам, а не тому, против кого она обращена (не о том же ли самом твержу без перерыва и я? — Ю. А.). Итак, вам надо поразмыслить над тем, что ваша неприязнь, ваша ненависть разрушает прежде всего вас. Снова и снова повторяя фразу “Я прощаю тебя”, вы вступите в своего рода медитацию, вам захочется понять, почему этот человек такой, какой он есть, почему он поступает так, а не иначе, и постепенно у вас родится новое понимание проблемы, и вы достигнете той ступени, когда уже убежденно сможете сказать: “Я прощаю тебя”, — и это будет правдой, это будет искренне (а мы знаем, что только искреннее обращение к кому бы то ни было достигает цели. — Ю. А.). Трудно будет с той же степенью искренности произнести следующую фразу: “Прости и ты меня”, — но, выполняя это упражнение, снова и снова вы все яснее поймете, какую роль вы сами сыграли в возникшем конфликте. Поведи себя иначе вы, отношения могли бы развиваться более спокойно».

«Благодарю тебя» — на первых порах произнести это было для Гоулера нелегким испытанием. Благодарить человека за то, что он заставил вас пройти через трудности? Но ведь, в конечном счете, они вас многому научили, они вас подняли над способностью видеть только обыден-



ность. Так развивается в вас более глубокое познание жизни и отношений между людьми.

Фраза «Благословляю тебя»: после первых трех раз она будет даваться проще и будет подобна развязке, освобождению от напряжения, явится разрешением конфликта. На этом этапе вы осознаете ценность другого человека, каким бы он ни был. Пусть у вас с ним будут серьезные различия во взглядах, но теперь вы сможете свободно развиваться независимо друг от друга. Между вами больше нет отрицательной связи.

Выполняя подобные упражнения регулярно, хотя бы по разу в день, Гоулер занялся самыми трудными и запутанными взаимоотношениями в своей жизни, которые не поддавались развязке много лет. Эффект был ощутим: он впервые почувствовал себя совершенно свободным от прошлой вражды.

Дойдя до края пропасти, заглянув в нее, Ян Гоулер нашел силы, чтобы преодолеть себя и выбраться к естественной, здоровой жизни. Точно так же к самому краю пропасти подошла и американка Луиза Хей, которой объявили, что у нее рак матки. Она также ушла от близкой смерти и двигалась путем, аналогичным тому, который проделал Ян Гоулер. В книге «Исцели себя сам» она пишет: «Я понимала, что если смогу избавиться от мышления, вызывающего состояние, известное как “раковая болезнь”, то услуги врача мне не понадобятся.

Вплоть до того момента я не признавала, что в моей душе коренятся глубочайшие обиды. Как часто закрываем мы глаза на недостатки собственного мышления! Мне предстояло сделать огромное умственное усилие и многое простить людям. И еще я пошла к хорошему диетологу, и он провел полную детоксикацию моего организма. На мое духовное и физическое очищение ушло шесть месяцев, после чего я смогла убедить врачей в том, что я сама уже давно поняла: никакой “раковой” болезни у меня уже нет...»



Луиза Хей пришла к несокрушимому представлению о том, что все хорошее и все плохое в нашей жизни — следствие нашего образа мышления. Стереотипы негативного мышления приводят к скорбным результатам. Сам того не желая, человек порождает свои болезни. И в них неко-го винить, кроме самого себя. Чтобы навсегда избавиться от недуга, сначала требуется убрать его психологическую причину. Симптомы — это чисто внешнее проявление недуга, и бессмысленно бороться с ними: это все равно что срывать сорняк, не удаляя его корня. Так, например, гнев как бы сжигает организм, а затаенная обида разлагает тело, ведет к образованию опухоли и т. д. Задача в том, чтобы убрать из головы эти стереотипы, и легче сделать это еще тогда, когда мы пока здоровы.

Нужно ли еще и еще раз повторять о самоохранительном для нас значении нашей доброты по отношению к окружающим, особенно к нашим близким, повторять мысль о стремлении к смягчению противостояний вплоть до прощения своего вольного или невольного обидчика? «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи» — известные слова, и сколь много в них глубочайшего смысла!

И в завершение этой главы, посвященной взаимоотношениям со своими домашними: конечно же, сплошь да рядом бывает и так, что все ваши усилия, тем не менее, ни к чему доброму не приводят. И вот здесь в этой книжке наступает пора, самое время, чтобы изложить *сокровенные законы биоэнергетики*. Они имеют самое прямое отношение к принципам общения людей не только в процессе лечения, но и в гораздо более широком, я сказал бы, всеобщем плане. Вот эти законы:

1. Неси людям добро.
2. Добро должно двигаться путем замкнутого кольца, должно к тебе возвращаться.

*Комментарий:* речь идет не о торгашеском принципе «я тебе, ты мне», а о неперменной формуле обратной связи: любовь на любовь, забота на заботу, внимание на внимание. Так, крестьянин, который раньше шел к фельд-



шеру, нес ему подарок независимо от того, сколь сложна была работа врача-ветера — вытаскивал ли он загнотившуюся занозу из руки, или вскрывал и чистил фурункулу на шее, или выдирали разболевшийся зуб.

3. Не позволяй садиться себе на шею.

*Комментарий:* поощряя захребетничество, паразитизм, бездельничество, мы засоряем энергоинформационную оболочку Земли, загрязняем ноосферу нашей планеты, то есть выступаем пособниками засорения Космоса. Это плохо само по себе, но это плохо также и тем, что возмездие за соучастие в этом преступлении неизбежно, раньше или позже, но постигнет нас. Нужно ли это?..

Полагаю, что организационные выводы из сказанного каждый в состоянии извлечь сам. И на прощание повторю опорные слова этого раздела: *взаимоподдержка, взаимопонимание, взаимопрощение*. Таковы три константы, три кита, на которых стоят добрые и прочные взаимоотношения в семье, те, которые даруют нам доброе здоровье.

## **И МЫ ОТПРАВИЛИСЬ НА КОНЦЕРТ**

*Как подлинное искусство помогает достичь  
идеального состояния психики*

### **Зачем нам «живое» искусство? Для чего нужно коллективное сопереживание?**

И вот, мои дорогие, вы пообедали в кругу домашних, слегка перевели дух, нарядно приоделись и отправились вдвоем, супружеской четой, либо в связи с занятостью (или, увы, с отсутствием одного из супругов) — с приятельницей на концерт. А может быть, в театр, или в филармонию, или в капеллу, вполне вероятно, и на вернисаж в Манеже или на знакомство с новой экспозицией в каком-либо из музеев. Одним словом, вы двинулись на свидание с Искусством.

А собственно говоря, зачем нам искусство вообще и это свидание в частности? Не проще ли нажать кнопку на пульте, включить ящик и, лежа на тахте, перебирать программы? Включил одну — показывают, как за несколько угаданных букв можно получить в награду если уж и не сверкающий маленький автомобиль, который стоит тут же, в студии, то уж печку СВЧ практически наверняка. Переключил программу — и смотри, какой приличный куш можно сорвать, правильно ответив на три-четыре вопроса. Надоели эти разновидности выигрыша денег (ишь, сколько умников развелось!) — переключайся на следующую программу и узнавай, выражая полное почтение к бойцам, какие почти немереные деньги получают они за мордобитие (теннис, перекупку клубами футболистов, автомобильные гонки). Надоело и это — пожалуйста, к твоим услугам какой-либо из бесчисленных ужастиков, персонажи которых, убивая направо и налево встречных и поперечных, добиваются-таки обладания бриллиантами, долларами или акциями. Ну ладно: попереключал ты кнопки на пульте своего «ящика», понял в очередной раз, что команда, всплывшая наверх, через все дырки и все каналы читает



нам одну-единственную проповедь: «Любым путем обогащайся, прихватывай, кто, где, когда и что может». Ну что ж, эти господа выпустили джинна из бутылки, и в полном соответствии с их установкой «деньги не пахнут» джинн начал постреливать своих духовных вдохновителей и освободителей. И подобного рода сенсации все тот же «ящик» смакует все так же сладострастно.

Есть у телевизионного экрана, однако, и такое достоинство, что ничто не мешает нам выключить его прочь или все же отыскать что-либо, чуждое нравам каннибалов. И все же даже доброкачественное зрелище, увиденное на экране, — это все-таки эрзац, протез подлинного зрелища. Да, сплошь да рядом очень удобный протез: никуда не нужно выходить, а в качестве экипировки вполне сойдет и затрапезный халат, и бигуди на волосенках. Почему же все-таки эрзац? А вы сами ощутите, вспомните разницу между тем, как воспринимается футбольный матч, когда вы сами сидите на трибуне и когда вы смотрите его по «ящику». Тем более в записи, тем более, когда результат вам уже известен. Субстанция страсти, соперничания, полной неизвестности того, что случится уже на следующей секунде; восприятие игроков в качестве реальных, живых людей: азартных, хитрых, страдающих — короче, эффект соучастия, когда вы откровенно и гневно негодуете вместе со всеми против сноса недозволенным способом вашего игрока и того, что арбитр этого не заметил; ваш восторг, когда вы воочию убеждаетесь, что в этом ожесточенном противоборстве все-таки возможен всплеск героизма и мастерства над общим уровнем и забивается гол... Нет, это живое восприятие, это совсем не то, что нюхать розу через противогаз. (Простите меня те, кто знает, по поводу чего возникло это насмешливое сравнение.)

Да, я неоднократно видел по телевидению шоу-выступления Дэвида Копперфильда и, образно говоря, запаха розы я не обонял, так как достаточно хорошо знаю средства видеомонтажа. Мало ли что можно склеить и перетасо-



вать! Такова была подсознательная мысль раньше. Но вот вчера я воочию увидел, как работает этот человек, и когда он со своей ассистенткой укрылся в палатке, поставленной на сцене, и эта палатка взорвалась целым снопом ярких искр и в ту же секунду Копперфильд со своей ассистенткой объявился в проходе зрительного зала, метрах в сорока от только что исчезнувшей у меня на глазах палатки, и все это *видел я сам, своими глазами*, тут уж, простите, ни о каком монтаже видеопленки и речи быть не могло. И естественно, свежесть моего переживания и мое искреннее «ух, ты!», слившееся с аплодисментами тысяч людей, конечно же, принесли мне такое *эмоциональное освежение*, и я сказал бы, даже возрождение после месяца тяжелой работы без единого выходного, что эта релаксация для меня дорогого стоит!..

Короче говоря, ваше личное соучастие в том, что происходит, сию минуту при вас совершается на сцене, ваше слияние и сопереживание с чувствами присутствующих рядом, многократно увеличивающее эмоциональный эффект от увиденного и услышанного на сцене — это один из самых важных аргументов в пользу реального посещения зрелищ, конкретный фактор в пользу того, что мягкая, продавленная вашим тазобедренным суставом тахта — хорошо, а твердый стул в зрительном зале — много лучше.

Итак, чувство сопереживания, личного присутствия, столь необходимый нам повышенный *эмоциональный тонус* — вот что дает нам поход на зрелище. И тут я ощущаю, как читатель, хорошо знакомый с основами логики, хватается меня за руку: «Г-н автор, вы провозгласили тезис о пользе и необходимости общения с искусством, но ведь примеры, приведенные вами, эти наши страсти на стадионе и восторги на магическом шоу, не являются ли кривой дорогой ваших доказательств?»

Спасибо за наблюдательность, г-н читатель. Суть дела заключается в том, что искусство — это часть, более узкий сектор чрезвычайно широкого понятия *зрелище*, ибо произведение искусства — театрального ли, живописного ли —



так же, как, например, цирковое представление, *обращено к зрителям, к людям, способным сопереживать* тому, что волнует создателя этого произведения, автора, художника. И примеры, которые я привел в начале раздела, в силу их абсолютной ясности и общедоступности, помогут нам понять также и силу воздействия искусства. Мы сочувствуем, сопереживаем действу на сцене, когда на ней развивается задевающий нашу душу спектакль. Это концентрированное, обобщенное, ценностно-окрашенное изображение действительности волнует нас никак не меньше подчас, чем сама отображаемая действительность.

Когда как-то, с вниманием и интересом пройдя анфиладу залов Дрезденской художественной галереи, я подошел к «Мадонне» Рафаэля, то остановился и буквально лишился дара речи — такое совершенство женской красоты и доброты возникло передо мной! Я стоял, глядел и глядел, впитывал и впитывал в себя вибрации, исходящие из глаз Богоматери. Нет, просто юной матери, нет, воплощения юности и женственности, той духовной мощи, которой наделена, может быть, только хранительница и воплощение самой жизни. В эти минуты открылось мне, чем же может быть женщина в своем пределе, в божественном, всемерном расцвете своих возможностей. Я стоял и смотрел, смотрел, и внутри меня совершалась громадная подсознательная работа, и рядом со мной стояли, смотрели и молчали люди. Сколько их прошло у ее ног за эти века и века?..

Мне страстно захотелось увезти с собой изображение этого лица, репродукцию великой картины. Я спустился вниз, к прилавкам, на которых были разложены десятки вариантов репродукции «Мадонны». И не смог выбрать ни одного из них! Все это была мертвечина, бездушный слепок с гениального произведения, живущего жизнью более реальной, чем жизнь каждого из нас, пребывающего во плоти. Так и пришлось мне, чтобы не исказить в памяти своей то волшебное состояние, уйти из галереи без репродукции, но с навеки запечатленным где-то в глубинах





души образом той «Мадонны». Нет, дорогие мои, с чудом искусства надо встречаться лицом к лицу, лишь тогда сопереживание будет таким, каким оно может и должно быть.

Однако, помимо подобной силы эмоционального и духовного сопереживания, что еще способно подарить нам искусство? Оно способно раскрыть и побудить к жизни такие важные составляющие части нашей *человеческой структуры*, которые не только выводят нас на более высокий качественный уровень *именно человеческой*, а не животной сущности, но способно также значительно повысить потенциал наших *внутренних возможностей*. Равно интересными в этом тезисе мне представляются как его теоретическая часть, ибо реализация ее позволяет нам стать много богаче в истинно человеческом смысле, так и практическая часть, ибо мы получаем ключ или даже ключи к развитию дремлющих в нас задатков весьма перспективных способностей.

Сначала — теория. Вопрос: может ли считать себя счастливым и не обделенным жизнью человек, скажем, изувеченный в автокатастрофе и лишившийся вследствие ее ноги? Может ли ощущать всю полноту жизни человек, утративший зрение? Грубый вопрос: полнокровной ли жизнью живет импотент? Конечно, это вопросы риторические, ибо как бы ни стремился человек компенсировать подобные дефекты (а многим это удается великолепно — глухой Бетховен сочинял гениальную музыку), тем не менее, осознание того, что могло бы быть и даже когда-то было, но исчезло, разумеется, отравляет жизнь (тот же Бетховен, конечно, был бы более счастлив, если бы мог въяве слышать музыку). И еще вопрос: а если человек лишен бесконечно важных атрибутов своего существа, но *не знает* о том, что они вообще существуют? Несчастен человек, утративший способность двигаться, потому что он знает, чего лишился. Но что же может чувствовать тот, кто никогда по-настоящему не любил, не ненавидел, не радовался тому, что он живет на другом уровне потребно-



стей, чем, например, инфузория (только бы напитаться да размножиться).

Не сочтите, читатель, что тот подход к искусству, который я ниже изложу, излишне утилитарен, стремится лишь подчеркнуть пользу и необходимость занятий, увлечение искусством лишь с точки зрения здоровья — физического и духовного. В конце этого раздела мы убедимся, что данным аспектом далеко не исчерпывается мое представление о целесообразности занятий искусством, но начинаю «разматывать» я эту тему именно с данной четкой практической стороны потому, что в силу разнообразных, и в том числе очень тяжелых, исторических обстоятельств подавляющее большинство нашего населения было оторвано от искусства, и никакие высокие абстрактные призывы не способны повернуть ни человека, ни человечество туда, где быть ему непременно нужно, оказаться жизненно необходимо. Подобную задачу способен решить только личный практический интерес, сознание того, для чего именно ему, конкретному человеку, при бездне других забот, при необходимости выжить искусство, тем не менее, требуется как насущная необходимость, как постоянная потребность. Именно отсюда все время будет практический нажим. Что же касается критиков подобного метода, эстетов-чистоплюев, то скромно-скромненько напомним им, что искусство как общечеловеческий институт и зародилось-то из-за самых что ни на есть практических потребностей человека: напомним, что на первых наскальных изображениях оленя он был представлен отнюдь не с фотографической, фактографической точностью соблюдения всех его пропорций, но с чрезвычайно преувеличенными по размеру ногами, что должно было показать столь насущное его качество, как скорость бега, и, следовательно, подобное изображение готовило первобытных охотников именно к учету этого его потребительского свойства. А изображение мамонта? Опять-таки, никакой пропорции: здесь ноги, напротив, почти что отсутствуют, но представлена такая ценность,



как гора мяса, и вместе с тем подчеркнута смертельная опасность от бивней огромных размеров, также преувеличенных сравнительно с натуральной пропорцией.

А сохранившиеся, пройдя сквозь тысячелетия, статуэтки женщин? О, милые современницы, не обижайтесь: первобытные люди подчеркивали то, что считали важным для себя, для продолжения рода — огромные груди, способные выкормить молоком большущий выводок малышей, и совсем маленькая, еле заметная головка — как видно, по представлениям первобытных мужчин, деталь для женщины мало значимая (впрочем, не только первобытных: посетив не так давно в самом центре Москвы современную выставку живописи, я увидел практически то же самое — женщина изображена с крошечной, чисто символической головой, но на этот раз с гипертрофированными не только вторичными, но и первичными половыми признаками).

А первобытные танцы, долженствующие своими бешеными напряженными ритмами вызвать у охотников напряжение всех сил и возбуждение перед смертельно опасным действием? Мудрые вожди и шаманы проводили подобные наркотизирующие процедуры в течение примерно получаса и практиковали их не чаще, чем раз в месяц или даже квартал, чтобы не перевозбудить, не сломать безнадежно психику воинов (значительно более мудрые современные вожди и шаманы крутят подобные ритмы, сопровождая их невероятной громкости звуком на дискотеках и через средства массовой информации по многу часов ежедневно — совершенно сознательно создавая тупое, одуревшее, агрессивное и в то же время безвольное быдло вместо людей).

Никогда не забуду исполненный молодой египтянкой ритуальный танец! Она солировала, а мужчина, находившийся рядом с ней, лишь оттенял своими телодвижениями те основные сообщения, которые содержал в себе танец женщины. Это было поэтизированное, но однозначное воспроизведение всех этапов постепенного возгорания



эротического чувства женщины во время близости с мужчиной, переходящее в неистовый экстаз и постепенно волнообразно затухающее. Это был отчетливо выраженный инструктаж, своего рода тренировочное занятие, содержащее в себе исключительно здоровое психофизиологическое начало. И в то же время это был танец — явление искусства.

Отбросив, таким образом, попреки в несовместимости, якобы, эстетического и утилитарного, я зайду с еще одной стороны — с самой что ни на есть современной. Сколь много нынче получено доказательств того, что именно хорошо и всесторонне развитый мозг является одним из самых что ни на есть важных гарантов *жизнестойкости* человека перед лицом даже самых страшных травм и заболеваний. То есть куда уж практичней: для сохранения не просто здоровья, но самой жизни обладать активно действующим серым веществом в черепной коробке, которое позволяет, однако, видеть мир во всем его многоцветии!

Продолжу свой экскурс, нацеленный на прямое доказательство того, что общение с искусством для каждого из нас, читатель, есть не только средство духовного, эстетического расцвета, но и один из серьезных способов обретения *крепкой жизнестойкости*.

Представим себе некое грандиозное предприятие, точнее, его штат, ведающий огромным — космических, вселенских размеров — производством. Строгое, сугубо рационально составленное штатное расписание этой конторы насчитывает около 14 миллиардов единиц, и каждый работник ведает своим, строго определенным участком, деятельности, каждый несет, выражаясь современным языком, свой чемодан. Повторяю, это отнюдь не раздутый штат — просто производство, которым руководит это управление, достигает невероятных размеров. А о рациональном построении конторы свидетельствует хотя бы такой выразительный факт: нормальное функционирование всей системы, например, водоснабжения, обеспечивают всего лишь около двадцати работников и справляются они



со своими функциями безукоризненно. Система сложна безмерно: нет таких входящих в нее подразделений, которые она строго ни координировала бы; она учитывает своеобразие интересов не только всех подсистем, подведомственных ей, но и всех элементов каждой подсистемы, и при этом находит оптимальное решение для общего соотношения всех без исключения интересов и всех происходящих процессов.

И производство это благоденствует благодаря своему удивительному организованному штабу. А работники штаба испытывают бодрость, приподнятость, радостное состояние благодаря активной деятельности всех подразделений, доверенных его мудрому руководству. Утопическая картина бесконечно далекого будущего? Да нет, реальная модель всего-навсего лишь человеческого организма и руководящего им мозга с его миллиардами нейронов, на которых замыкается руководство всеми нашими органами и функциями. А те двадцать работников водоснабжения, которых я упоминал для примера, — это всего-навсего двадцать нервных клеток, ведающих в мозгу чувством жажды и поднимающих тревогу по всей системе, если организму не хватает воды.

И вот теперь представим себе следующую картину, опять-таки не из области утопии: одна система за другой прекращает подачу сигналов в штаб, никакие попытки наладить связь не удаются. Каково состояние работников, ведающих тем или иным отделом? Деваться из конторы некуда, начинается либо апатия, либо деградация и разложение, а связь между тем продолжает отключаться, гаснет один отдел за другим, и функции всего штаба сводятся лишь к обеспечению элементарных или случайных потребностей системы.

Каково самочувствие работников штаба? А что творится с самой системой?

Перейду от модели к реальному человеку. Предположим, что речь идет не о том несчастье, когда его подсистемы в результате какой-нибудь аварии одна за другой



отключились, а о том несчастье, когда многие из них — может быть, даже большинство — *никогда и не включались!* О каком *человеческом* счастье в подобном случае можно говорить? Четырнадцать миллиардов клеток, ведающих *всеми* нашими интересами, и большая, подавляющая их часть лежит во мраке — что может быть трагичнее этой картины? А трагичней лишь то, что люди с подобными отключенными, лишь в сотую часть накала мерцающими человеческими функциями сплошь да рядом не знают об этой своей беде! И если мы с вами, читатель, являемся гуманистами по отношению к самим себе, то на видном месте в своей квартире надо вывести лозунг: «Четырнадцать миллиардов работников — и ни одного среди них бездельника!» *И счастье, и здоровье — в полноте человеческого бытия!*

### **О парадоксальном противостоянии политэкономии и гуманизма**

Думаю, не наша вина, а наша беда заключается в том, что реальные исторические обстоятельства, в которых мы оказались, были весьма далеки от тех, к которым стремились светлые умы человечества. Коренным положением марксистской политэкономии, например, являлась мысль, что основным капиталом производства является человек. А что было на деле?

Не забуду, как во время экспедиции по теме «Что читают?» в начале 70-х годов мне пришлось задать вопрос секретарю райкома партии одного из районов Вологодской глубинки, всецело и исключительно озабоченному выполнением плана лесодобычи и лесосплава: «Почему районная библиотека в столь захудалом состоянии?» Он ответил: «Нам не до нее: надо увеличивать число кубов для страны». Я сказал: «Ну, увеличите, а дальше что? Какая разница будет у вас с капиталистами, которые уже сейчас больше вас добывают этих же кубов? И почему должно страдать развитие культуры в районе?..» Он растерянно и в то же время гневно глянул на меня: с одной стороны, на бюро райкома меня не потащишь, так как я представляю



Академию наук, а с другой стороны, не контра ли переодетая явилась к нему оспаривать самое главное и непреложное в его жизни?..

А лет через десять после этого на вопрос, заданный секретарю Тольяттинского горкома партии: «Как случилось, что этот красивый, светлый, огромный город, выстроенный для молодежи, представляет собой по существу лишь огромное и унылое спальное помещение, ибо совершенно нет в нем мест для отдыха и занятий культурой?» — я услышал доверительный ответ как бы своего своему: все же я был членом правления Союза писателей СССР. И ответ этот не то чтобы поверг меня в шок, но вызвал удивительный брезгливое чувство: запрет на строительство учрежденный соцкультбыта идет от Генерального секретаря ЦК КПСС!..

Так получилось тогда, что совершенно необходимое обществу развитие производительных сил стало, однако, *самоценным* направлением государственного развития и не то чтобы задвинуло на дальний план, но попросту перекрыло и дискредитировало идею, формулировка которой содержится в «Капитале»: «...Развитие человеческих сил, которое является самоцелью, — истинное царство свободы». Но разве подобная гуманистическая цель стоит перед нынешними идеологами, для которых нет иного божества, чем чистоган? Для которых человек *богатый* — это тот, кто любыми путями, пусть на крови людей, на грабеже государства, на прямом предательстве интересов державы, сколотит капитал, а все остальное — ничто перед этим явлением.

И спрашиваю напрямую я себя и каждого из читателей: если наша предыдущая эпоха в силу многих обстоятельств не была заинтересована в том, чтобы все четырнадцать миллиардов работников в человеческом мозгу были при деле, и человек за счет этой великолепной гармонии был здоров, и если нынешним правителям до моего духовного и физического здоровья вовсе нет никакого дела, так неужели я, так неужели мы все должны идти на поводу у этой «железной пяты», как называл олигархствующих правителей замечательный писатель Джек Лондон? Да нет же, ни в коем случае, прямо наоборот! Не просто выжить



в этих условиях, но стать человеком действительно все-сторонне богатым — вот такова цель любого уважающего себя человека, если не хочет он стать одноклеточным быдлом!

В самом деле: надо задействовать те огромные количества, десятки миллиардов нервных клеток, которые по функциям своим стоят над повседневными интересами и заботами. И нашей сознательной позицией во имя собственного здоровья и благополучия должно быть постоянное стремление к тренингу тех зон мозга, которые сложнее устроены, чем отвечающие только за необходимость вкусно поесть и сладко поспать.

### **Еще один практический аспект тесного общения с прекрасным**

Поведаю об одном запомнившемся мне очень надолго эпизоде из собственной жизни. Не помню сейчас, по какой причине поздно вечером морозной декабрьской ночью по дороге домой я должен был проследовать через площадь Искусств. И хотя было очень морозно, и дома меня уже заждались, зрелище, которое возникло передо мной, побудило остановиться как вкопанного. Огромная круглая луна на аспидно-черном небе повисла над волшебными в своей красоте дворцовыми зданиями, окаймляющими площадь, она стояла прямо над Русским музеем. Ее неправдоподобно яркий, как тысяча фонарей, фантастический и мерцающий свет заливал пушистые от сверкающего инея белые круглые кроны деревьев и высвечивал со спины памятник Пушкину с его вдохновенно откинутой в сторону рукой. Плотный снег, отражающий одновременно и холодный свет застывшей над площадью луны, и теплый свет гирлянды фонарей, горевших на абсолютной пустой, безлюдной площади — все это выглядело так, будто я неожиданно сразу попал в замерзшую сказочную страну. Ноги мои сами собой как будто приросли к земле, я не мог сдвинуться с места, пораженный фантастической красотой, и только вбирал и вбирал в себя это





воплощение самого прекрасного, что способен создать человеческий гений в таком гармоническом единстве с самым прекрасным, что способна явить природа. Это было воистину волшебное зрелище, и оно оказывало на меня воистину волшебное воздействие. Я стоял, смотрел, впитывал в себя это явленное мне чудо красоты.

— Не правда ли, как это красиво? — вдруг услышал я рядом с собой голос, говоривший на ломаном русском языке. — Правда, как жалко, что нас здесь только двое?

Я оглянулся и увидел рядом с собой пожилого японца. Мы разговорились, и оказалось, что это был Генеральный консул японского консульства в Ленинграде. Зная это удивительное место, он регулярно приходит сюда любоваться красотой, приходит регулярно, как на молитву. Человек в высшей степени занятой и озабоченный, как все мы понимаем, многими другими проблемами, закрытыми, открытыми, действительно, очень занятой человек, он приезжает, приходит сюда, чтобы вобрать в свою душу эту несказанную красоту — ночью, без спутников, без каких бы то ни было помех со стороны прохожих, так как приходит сюда много позже, чем кончаются представления в Малом оперном театре и в Филармонии.

Как извилистая мгновенная молния, вспыхнула у меня в мозгу ассоциация, сверкнуло древнее изречение. Раньше я его не понимал до конца, но в этот момент мне стало все ослепительно ясным, как при вспышке магния. Изречение звучит так:

Кто хочет быть храбрым, ест мясо.

Кто хочет быть здоровым, питается овощами.

Кто хочет быть мудрым, питается воздухом (назовем иначе — праной).

*Кто хочет жить вечно, не питается ничем* (ничем материальным, потребляя одни лишь прекрасные ощущения, те тончайшие вибрации, которые генерируют совершенные создания природы или рук человеческих. Их вокруг нас более чем достаточно, если только уметь обра-



шать на них внимание, видеть их, уметь их воспринимать).

Именно эта ослепительно блеснувшая ассоциация, это озарение побудили меня провести весьма заметный в масштабах всей жизни эксперимент.

Педантичные люди, и я среди них, могут сказать, что опыт был не до конца чистым. Мы пойдем сейчас, почему. Но значительную часть того эффекта, который был получен, я связываю именно с настройкой на высокие и возвышенные вибрации, характерные для подлинного искусства.

В «Исцелении человека» достаточно подробно рассказано о разного рода обстоятельствах, сопровождавших мое 32-дневное голодание. Сейчас выделю только то, что имеет отношение к нынешней теме: вибрациям высокого искусства. Оказывается, при голодании одним из тяжелейших испытаний является *сенсорное* голодание, то есть отсутствие разнообразных ощущений, чувств и впечатлений, которые мы получаем от вкуса пищи. В повседневной жизни мы этого чудесного широчайшего спектра не замечаем, но, оказавшись без него, сколь пресной и монотонной начинаем воспринимать свою жизнь, сколь бесцветным — свое бытие, хотя бы оно и было наполнено множеством полезных и приятных дел. И я нашел выход: приобрел электронику высокого класса: специалисты поймут, если я сообщу, что полоса воспроизведения лежала в диапазоне от 20 герц до 20 килогерц. Соответственного качества были куплены и записи лучших произведений мирового классического музыкального репертуара.

И в первый же час звучания подобной чудотворной красоты мой сенсорный голод как корова языком слизнула!.. Конечно же, я применял и другие, достаточно подробно описанные мной средства для того, чтобы во время длительного голодания получать энергию нетрадиционными путями. Эксперимент прошел хорошо, даже отлично, и я полагаю, что одним из опорных столпов столь необходи-



мого мне тогда голодания был выход на потребление *тончайших вибраций*, присущих подлинному искусству.

И сразу же, чтобы не забыть, сообщаю любопытному читателю: подзарядка красоты напрямую осуществляется также посредством Первого энергетического дыхания. Сейчас я его дополняю: подобно тому, как через солнечное сплетение (или другими описанными там способами) мы подзаряжаемся от несравнимо более мощных, чем мы сами, могучих энергоносителей: моря, облаков, солнышка, — так и в данном случае мы обретаем источники, которые являются концентраторами и излучателями великолепных вибраций, не менее эффективных, чем добрые и могучие представители окружающей нас природы.

### **Неожиданное свидание со скульптором Аникушиным. Самая суть искусства**

Да, тот волшебный пейзаж, который открылся морозной лунной ночью, когда я пересекал улицу Бродского, двигаясь к Филармонии, явился для меня источником и озарения, и последовавшего за ним повседневного и постоянного использования тех тончайших эманаций, которые рассеивает вокруг себя все прекрасное. А поскольку с особой плотностью, если позволительно так сказать, прекрасное сконцентрировано в явлениях высокого искусства, то они — независимо от их рода и жанра — способны служить *вечными генераторами* самой тонкой, самой чистой из доступных нам энергий.

Но именно это же место, этот самый ракурс от аникушинского памятника Пушкину некоторое время спустя проявил себя и в иной ипостаси — я сказал бы даже, в загадочной. Дело было так: к нам в Питер приехала немалая семья моих свойственников — то есть родственников Галины, жены моего старшего сына Сергея. И мы решили показать этим прекрасным людям из Краснодара всю удивительную, божественную красоту нашего города. Наняли на полдня микроавтобус и отправились в путь по набережной, мостам, паркам, к самым красивым дворцам



и самым вдохновенным памятникам. День был яркий, летний, с безоблачного голубого неба всюду сияло приветливое солнышко, и естественно, что мы не могли миновать раскинувшегося во всей своей роскошной красоте цветущего сочной зеленью ансамбля величественных зданий, широко распростершихся за памятником поэту. Когда мы вышли из машины и пошли семейной группой к постаменту, среди прогуливающегося многолюдья я по принципу контраста не смог не вспомнить о впечатлении, поразившем меня именно здесь в незабываемую морозную лунную ночь. И я рассказал своим родичам о том эпизоде. Рассказывая, я краем глаза видел, что спиной к нам стоит и неподвижно разглядывает памятник какой-то внешне невзрачный, небольшого росточка пожилой мужчина. И вдруг, когда я завершил на полной искренности свое повествование, он повернулся ко мне и, улыбаясь, спросил:

— Так когда это, Юра, было, ты говоришь? В декабре?

«При чем тут Юра? И почему этот старичок считает возможным столь безапелляционно вторгнуться в наш семейный разговор?» — такой была моя первая, естественная реакция. Но я глянул на вопрошающего, который смотрел на меня, ласково прищурясь, и воскликнул, действительно потрясенный этим совпадением:

— Мишенька! Михаил Константинович!.. Ты-то как здесь? Неужто за свою жизнь еще на свое дитя не нарадовался? Сережа, Галя, родичи мои, это же сам Михаил Константинович Аникушин, и надо же: он пришел сюда как раз тогда, когда мы приехали к его Пушкину!

Здесь надо пояснить, что в прежние времена в Ленинграде члены различных творческих союзов достаточно часто общались между собой на общих семинарах, практических и теоретических конференциях, общались в неформальной обстановке. По его приглашению мне доводилось бывать в его мастерской неподалеку от Песочной набережной; встречались мы прежде и в высоких городских инстанциях, где он хлопотал об улучшении жилищ-



ных условий для скульпторов и архитекторов, а я — о своих подопечных, непризнанных гениях из «Клуба-81». Но достаточно давно мы уже не встречались, и вот такая встреча, и в таком месте, и по такому поводу!..

Конечно, не стану здесь рассказывать о восторге своих родственников, об их приглашении великому скульптору посетить их в Краснодаре, где ему была обещана самая радужная встреча, не буду рассказывать ни о том, как старательно записывал он их адреса, притушив лукавый огонек в глазах, ни о том, как несколькими словами перебрались мы с ним о ситуации, сложившейся в искусстве, — я акцентирую внимание на том, что эта *как бы* случайная встреча в том месте, где с необыкновенной мощью генерировались, излучались сверхтонкие вибрации совершенства и гармонии, да еще в присутствии одного из бессмертных творцов этого ансамбля, конечно же, стала одной из важнейших причин, накрепко, крепче обычного, соединивших обе ветви нашей семьи. Думаю, что прочность отношений и взаимоуважительность всех ее членов — и малых, и старых — в огромной степени опирается на впечатления, полученные в тот солнечный день и в тот солнечный час.

Граждане читатели, а не походить ли вам семейными коллективами, просто так походить, без особых разговоров, опустив на время бытовые заботы из внимания, там, где осенит вас дух великих мастеров искусства? К сожалению, с Аникушиным вы уже не встретитесь, уже не общаетесь и с Евгением Лебедевым — так же, впрочем, как невозможно сейчас будет раскланяться ни с Растрелли, ни с Воронихиным, ни с Клодтом. Но те всепроникающие излучения вечной красоты, которую эти и многие другие известные и безвестные мастера оставили навек в своих созданиях, погружение в эту ауру, если вы откроете свои железобетонные створки для проникновения ее в ваше нутро, способно многое повернуть в добрую для вас сторону!

И еще одна мысль в связи все с тем же ансамблем на площади Искусств: как я понял, Аникушин приходил к своему



Пушкину на свидание очень часто. Разумеется, ему, не узнанному, было любопытно следить за тем, как воспринимают люди его любимое детище. Но главная цель этих встреч ваятеля со своей скульптурой, думаю, была все же другая: он вновь и вновь переживал радость от встречи с совершенным творением рук своих. Он въяве видел и ощущал, что жизнь его удалась, что он сумел реализовать себя как человек, как мастер. Конечно же, созданию этого памятника предшествовал исполинский труд, огромная черновая работа, но вот все эти подсобные во времени леса и стропила убраны, и — вот оно, твое создание, воплощение твоего духа — перед тобой. И мне кажется, я смею так думать, что этот эпизод имеет много более широкое значение, чем встреча представителя искусства с созданным скульптурным шедевром.

Нет, полагаю, что любой из нас, в какой бы из сорока тысяч зарегистрированных ныне на земле профессий ни трудился, способен создать нечто, чем мог бы гордиться, что его как автора, как творца грело бы всю жизнь и понимало бы его самоуважение. Те, кто живут на халяву, подобного наивысшего взлета чувств никогда не познают; для всех же тружеников этот путь к наивысшей радости творца открыт. Для преподавателя это может быть лекция, после которой студенческая аудитория спонтанно взрывается аплодисментами; для домашней хозяйки это может быть плод ее огромных трудов, идеальная семья, которой она законно может гордиться; для менеджера — безупречно работающая фирма, заслуженно завоевывающая одну высоту за другой; для стоматолога-протезиста — это челюсти, возвращающие его обезображенной пациентке не только способность нормально питаться, но и женственность, и т. д., и т. п.

Искусство как модель человеческого творчества, как символ того совершенства, которого может в своем деле достичь любой из людей — это своего рода средоточие, точка сборки человеческой жизни вообще, но это же и, простите, один из могущественнейших регуляторов на-



шего здоровья. Всепокорнейше осмелюсь напомнить, что радость, что удовлетворение, что чувство законной гордости есть то самое идеальное состояние нашей психики, от которого напрямую зависит благоденствие и нашего телесного здоровья. Да, не каждый человек способен создать роман или симфонию, но каждый способен сотворить себя, своего ребенка, своего мужа, свою семью как прекрасное, гармоничное произведение искусства.

### **Лирическое отступление — оно же наступление — о российском эгрегоре**

К счастью для нас, русских, россиян вообще, проживающих на безбрежных неоглядных просторах нашего отечества, с его удивительными и разнообразными ландшафтами, с его великолепными памятниками культуры, традиции отнюдь не ограничиваются ни последними годами, ни предпоследними десятилетиями, ни даже предшествующими новым временам многими веками. По счастью для нас, и сама природа, и само выдающееся искусство наших предков и наших великих соотечественников способны пробудить в наших душах чувство прекрасного, активизировать все те зоны нашего естества, которые и запрограммированы на восприятие истинно человеческих ценностей — более тонких, качественно более высоких, чем интересы вещественного потребления. За текучкой повседневности, за умными или пустыми спорами, за постоянной занятостью не забываем ли мы иногда, что мы, русские, — дети великого и древнего, могучего и очень своеобразного народа? И бывает, нужна сильная встряска, даже потрясение, для того чтобы нечто, много раз виденное, слышанное, хорошо известное, кажущееся, может быть, тривиальным, вдруг раскрыло перед тобой свое сокровенное содержание. Со многими так бывало в чрезвычайных условиях, на войне, например. Но к этому же могут привести и обыденные внешние обстоятельства...



Группа сотрудников Института русской литературы (Пушкинского дома) АН СССР, в котором я тогда работала, летом отправилась в село Михайловское Псковской области — в пушкинские места.

Поезд из Ленинграда прибыл во Псков около пяти часов утра, у нас оставалось свободное время, и мы отправились осматривать город. Быстро пройдя два-три километра по широкому зеленому проспекту, застроенному светлыми домами, мы вышли в центр — к большому мосту через реку Великую. И как-то сразу, вдруг, взору открылась необыкновенная панорама: на фоне низких дождевых туч, над темной, широко несущейся рекой, которая когда-то и дала нынешнему Пскову его имя (Пльсков — стоящий над плеском), возник белый город: крепостная стена, башня, массивный монастырь, церквушки, звонницы, каменные торговые палаты. Мы бродили среди утреннего безмолвия и читали: постройка XVII века... XVI... XIV... XII века. Постройки эти очень просты: никаких хитросплетений, никаких мелких деталей, ясные и спокойные сочетания линий. Но сочетания эти настолько гармоничны, формы так пропорциональны и соразмерность так идеальна, как бывает лишь в классических творениях, над которыми не властны века. В тишине как бы струилась прекрасная, несказанно волнующая душу мелодия — песня, выраженная в камне. Это была *русская* песня!

Мы ходили, обменивались какими-то незначашими словами, а в это время где-то в глубине сознания шла напряженная, интенсивная работа. Случается иногда так, что внешне ничего с человеком не происходит, лавина впечатлений и мыслей, быстро нарастая, катится внутри, но вот он как бы очнулся, и это уже во многом другой человек... Резко и, может быть, впервые так определенно — через архитектуру — мы ощутили национальный характер своего народа. Перед нами была не суровая, отрешенная от земной суеты готика, но это не была и пышная, роскошная архитектура Италии — нет, мы увидели нечто совсем другое: величавое, простое и мужественное, одновременно и от воина, и от работника, сильного и мудрого. Эти сочетания





линий и форм такие же русские, как песня жаворонка, которая звенит ранним утром, когда солнце еще не высушило росу, как наши поговорки, как наша природа — в многообразии широких степей, дремучих лесов и беспредельных озер с плывущими в них белыми облаками.

Строения очень разнообразны — от монастыря с могучим гладким фасадом до ажурных ясных звонниц; различные ритмы и сочетания элементов: для маленьких зданий — одно, для больших — другое. И, стоя у постройки, над которой уже пронеслась длинная череда столетий, невольно задаешься мыслью: ведь для того, чтобы создать подобные совершенные формы, чтобы уметь с таким искусством строить, нужны были многовековые предшествующие традиции, нужен был огромный опыт. Да, история самобытной мысли и творчества нашего народа уводит в необозримые дали. Можно ли забывать об этом, простительно ли не учитывать этого...

В полдень, протерпев несколько часов автобусной тряски, мы приехали в Пушкинские Горы: там, на площадке знаменитого Святогорского монастыря, похоронен Пушкин. От Пушкинских Гор до Михайловского — 5–6 километров. Не теряя времени, мы сразу отправились туда. Дорога идет мимо погоста, взбегает на горы, вьется по долам, пересекает темные леса и звонкие зеленые перелески. Глазам открываются бесконечные дали — с холмами, озерами, лесами и нивами: кажется, природа собрала здесь все, чтобы сказать: «Вот она, неповторимо красивая Русь...»

«Здравствуй, племя младое, незнакомое...» — встречает нас Пушкин, и, притихнув, мы входим в заповедный лес-великан. И вот наконец аллея Керн, прекрасная, как в сказке: трехсотлетние липы склонились по обе стороны над узкой дорожкой, над скамейкой, на которой, задумавшись, сидел когда-то Пушкин. Здесь он увидел Анну Керн, шедшую к нему с другого конца аллеи, здесь родились первые строки «Я помню чудное мгновенье...». Кто-то задумчиво вздохнул-пошутил: «Да, здесь можно было писать *такие* стихи». Вот и усадьба. Мы подходим к крыльцу,



с которого в одной рубахе, зимой, опальный поэт бросился в объятия приехавшего к нему Ивана Пушкина:

*Мой первый друг, мой друг бесценный!  
И я судьбу благословил,  
Когда мой двор уединенный,  
Печальным снегом занесенный,  
Твой колокольчик огласил...*

Мы заходили в людскую, где он слушал песни, в домики няни Арины Родионовны. Затем мы отправились в Тригорское. Здесь многое сохранилось в том же виде, как и тогда, когда Пушкин бродил с влюбленными в него девушками Осиповыми-Вульф. Вот «скамья Онегина», вот «аллея Татьяны», вот шатровая ель с десятиэтажный дом, ей посвящены стихи поэта. Вот неподалеку от нее дуб-гигант, он был стар уже при Пушкине. Древней историей пахнуло и тут: одна из трех гор Тригорского, почти отвесный Воронич — искусственное сооружение, он является препятствием, крепостью на южных подступах к Пскову. Когда это было — в XVI, XIV веке?..

Мы видели корни и истоки поэзии Пушкина: русская история оживала перед ним повсюду, русская природа окружала его, русская няня рассказывала ему русские сказки, жизнь трудового русского народа он хорошо видел и знал. И это определило то, что энциклопедически образованный человек, почитатель Байрона, Вольтера и Вальтера Скотта, писатель, обладавший огромной восприимчивостью, которая с одинаковой легкостью позволяла ему рисовать сцены из жизни Древнего Рима, знойной Испании и феодальной Литвы, — Пушкин оставался прежде всего русским писателем, выразителем русского национального характера.

В своих стихах, в своем творчестве, взятом в целом, он сумел воспроизвести то сокровенное, что составляет неповторимость, специфику национального характера своего народа.

Русская культура национальна по форме.

Форма, конечно, проявляется и в мелких внешних признаках, но не петушки на холстинных полотенцах главное.



Например, псковские архитекторы в силу свойств строительного материала — мягкого известняка — обходились без тонкого орнамента; в то же время строители изб и храмов на Севере, как известно, покрывали свои деревянные строения тончайшей резьбой. Можно ли говорить поэтому об отсутствии национальной формы в первом случае и наличии таковой во втором? Нет, разумеется! Понятие национальной формы много глубже и сложнее.

Форма произведения искусства лишь постольку может быть национальной, поскольку национальным является его содержание, то есть взгляды и воззрения, которые выражает писатель, зодчий, художник в своей работе. Национальный склад ума, национальный характер есть сгусток, концентрат исторического пути в совокупности условий жизни и жизненного опыта целой нации, в нем повторяются те черты и тенденции, которые были ведущими в развитии нации на протяжении веков. Национальная форма культуры есть прямое и закономерное выражение национального психического склада творцов культуры, выразителей национального психического склада людей своего народа, своей нации.

Безусловно, такое сложное явление, как психический склад нации, проявляющий себя в литературе, культуре, искусстве, не сводится только к одной какой-либо черте, хотя бы и важнейшей, — это явление многосложное, интегральное. В народной песне на разных этапах ее существования можно обнаружить разные пласты исторического народосознания; в пословицах и поговорках, принадлежащих одному-единому творцу-народу, существуют подчас взаимоисключающие афоризмы, а все равно есть нечто, что все это объединяет. Это, я сказал бы, те общие для всего народа тончайшие духовные вибрации, которые исходят от русского языка во всем океаническом богатстве его своеобразия. Конечно же, столь своеобразный, наполненный, в отличие от других языков (у которых, конечно, есть свои достоинства), ценностными оттенками, этот язык в значительнейшей степени и выражает националь-



ное своеобразие русского народа, и формирует его специфический взгляд на мир, и лежит в основе других искусств, будь то архитектура, будь то музыка. Потому является их протоосновой, что устанавливает некую мерность, сродственность всех других видов искусства характеру русского человека, наиболее адекватно проявляющему себя именно через образный строй, систему ценностей, ритмику русского языка.

Чем выше всечеловечность любого из произведений, созданного любым из существ на земле народов, тем чище и выше вибрация, излучаемая их духовным содержанием. Вот почему наш народ с такой легкостью и готовностью воспринимает лучшие образцы мировой литературы, мирового искусства, вот почему весь мир в XIX веке был покорен духовной мощью литературы, музыки, живописи, скульптуры, актерского мастерства, взбурлившими в России. И вот здесь течение нашего сюжета, напоминаю, теснейшим образом связанное с эгоистической целью укрепления через общение с искусством своего психофизического здоровья, совершает парадоксальный, но внутренне вполне логичный поворот. Ключевым словом для каждого из нас, лоцмана на своем жизненном пути, будет слово «вибрации».

А теперь внимание: в науке одинаково серьезно ценятся как прямые доказательства, так и доказательства от противного. Несколько выше я толковал о тех чистых и тонких вибрациях, которые способны облагораживать нас, гармонизировать нашу психику, оздоравливать нас в целом. «Выпрямила!» — так называется незабываемый рассказ Глеба Успенского о том, как встреча забитого и несчастного персонажа его рассказа со статуей Венеры Милосской в Лувре оказалась поворотным моментом в его жизни: он полностью, всем естеством, осознал, сколь прекрасен может быть человек, сколь беспредельны его возможности, и ушел из музея после этого свидания в совершенно другом состоянии духа. Но сейчас я хочу чуть-чуть остановиться на губительном для здоровья воздей-



ствии антиискусства. Мне уже доводилось объяснять, что вожди первобытных племен, посредством учащенных ритмов и предельно громких звуков, сопровождаемых бешеным топотанием во время ритуальных танцев раз в месяц или в полгода, вдохновляли охотников на смертельную схватку, например, с мамонтами. Эти мудрые вожди и шаманы, порождая у людей безумие и агрессивность, тем самым побуждали их до конца выложиться в смертельно опасной схватке. Я говорил также, что «вожди и шаманы», правящие современными племенами, настойчиво и неумолимо ввели в повседневную жизнь десятков и сотен миллионов людей, прежде всего подростков, воздействие этих бешеных ритмов и безмерной громкости звука в течение десятков часов в неделю. Таким образом им удастся воспитать невротическое стадо недолудей, способное жить, только потребляя примитивные эмоции (цинизм, секс на уровне животных, необузданную агрессивность), но совершенно неспособных к осозанным, социальным раздумьям и действиям. Собственно говоря, воздействие подобной музыки практически не отличается от воздействия наркотиков, недаром же именно дискотеки, являющиеся центром подобного «искусства», являются и центрами распространения наркотиков. Получив ныне в полное свободное безраздельное пользование все то бесчеловечное, что является отбросами так называемого постиндустриального общества, наша страна предоставляет своему подрастающему поколению полную свободу лакать всю эту отраву. О том, что оно убийственно для здоровья, говорено уже много, но наши подростки полагают, что говорится это лишь в силу консервативности вкусов старшего поколения, которое пусть и слушает свой ретроканал, а в их интересы и не вторгается. Я не буду здесь говорить о том, что если колонку, транслирующую подобную музыку, поставить посреди поля пшеницы, то вокруг этого источника грубых, болезнетворных излучений образуются круги полеглих колосьев. Я не стану



рассказывать о том, как от подобной музыки в море прочь разбегаются дельфины.

Что нужно сделать? Взять две банки с обычной водой и разнести их подальше. На одну из них надеть стереонаушники и в течение часа со всей возможной мощностью транслировать по ней какую-либо разновидность этой бешеной музыки. Затем водой из этой банки залить в блюдце любые семена. И для контроля те же семена в другом блюдце залить водой из банки, находившейся в тишине. *Внимание!* Семена, залитые оглушенной водой, не взойдут!.. Что тут сказать? Разве что отметить: каждый из нас на 70 процентов состоит из воды, и следовательно, эти бедные оглушенные подростки на 70 процентов состоят из убитой воды, способной в свою очередь если не умертвить, то притушить жизнь, изуродовать ее проявления в их подрастающих телах.

Конечно же, легко жить верой в то, что могучий тысячелетний эгрегор россиян, вобравший в себя наш язык, нашу веру, нашу историю, нашу природу, нашу культуру, сконцентрированный в проявлениях национального характера, одолеет и нейтрализует все те вредоносные чуждые вибрации, которые столь интенсивно и старательно разрушают сейчас физическое и духовное здоровье нашего населения, особенно молодой его части. Но, может быть, имеет смысл понять *очень серьезный вред*, проистекающий от этой интервенции, и не столь уж благодушно относиться к ней?

И в заключение раздела — «вопрос на засыпку»: почему для населения Западной Европы самым почитаемым и желанным праздником является Рождество, а для нас, россиян, Пасха? Тот, кто поймет причины данного различия, сделает для себя весьма важные выводы о своеобразии нашего исторического пути и нашего эгрегора, о глубинном значении для нашего национального характера прежде всего духовной составляющей Бытия...

## МУЖЧИНА — ЖЕНЩИНА

*Как двое становятся единой сутью*

*и что это дает им*

И вот, дорогой читатель, вы с супругой или с супругом явились с концерта домой, дети уже спят, и вы остались наедине друг с другом. Мы подошли к теме «Мужчина — женщина» в самом конце изложения событий, случившихся за день, не только следуя обычному ходу вещей в жизни, но и потому, что она является важнейшей, обобщающей, интегральной темой человеческой жизни в целом. В ней, как в фокусе зажигательного стекла, соединились и слились все другие темы. Но, конечно же, она включает и такое нечто, такую специфику, которая существенно отличает ее от всех других проблем и занятий того долгого дня, который во всем его многообразии мы прокрутили, подобно ленте в кино, в этой книге.

Осмелюсь напомнить, что я уже говорил о том, что важнейшие константы поведения в производственном коллективе, безусловно, проявляются и в коллективе домашнем — с добавлением, разумеется, неких важных дополнительных особенностей. Точно так же отношения между мужчиной и женщиной зиждутся на фундаменте общесемейных взаимоотношений, но опять-таки с добавлением таких существенных моментов, которые характерны только для людей, обретших в своем союзе *единую душу и тело*, как говорится при обряде церковного венчания. Да, конечно же, взаимоотношения мужчины и женщины бывают таковы, что не только о церковном, но и о гражданском браке говорить не приходится, тем не менее, приведенная формула является идеальной для сколь угодно прочных и серьезных отношений представителей двух полов.

Разумеется, я питаю надежду на то, что читатели этой книжечки так или иначе знакомы с моим большим трудом «Мужчина и женщина. Путь человеческий — путь звезд-



ный», потому что это знание поможет мне огромную тему изложить тезисно, своего рода последовательными блоками, ибо развернутое историко-философское обоснование проблемы я могу здесь опустить.

Сначала академической полноты ради оговорим, сколь различные даже по своему происхождению аспекты бытия сливаются воедино и переплавляются в общий сплав в этой теме.

*Космический* аспект, то есть великое единство противоположных начал, подобное сочетанию плюса и минуса, Инь и Ян, тепла и холода, стремления к поиску и желанию сохранять стабильность, тенденции к упорядочению хаотизма и т. д., и т. п. Любопытно отметить, что этот космогонический принцип — единства противоположных начал — имеет не только бытийные, но и бытовые аспекты. Так, например, исследователи принципов устойчивости любой из систем — хоть общественной, хоть учебной, хоть производственной — знают, что *наиболее устойчивой и жизненной* является та система, которая сочетает в себе и *поисковое, и охранительно-консервативное* начало. Если считать, что в мужчине воплощено авангардистское, разведывательное, поисковое начало, то в женщине — охранное, накопительное: только то, что действительно ценного наработал своими жертвами и трудами авангард, достойно быть сохранено и передано потомству.

*Продолжение рода — один из наиболее могущественных законов для всего живого.* Полагаю, нет особой нужды описывать ту воистину стихийную мощь, которая характеризует усилия и ухищрения как мужских, так и женских особей любой из живых популяций во имя и ради того, чтобы не прервалась для этой популяции нить времен. Именно этот аспект взаимоотношений мужчин и женщин — бесконечно, разумеется, усложненный и обогащенный ярчайшим чувством, называемым любовью, — составляет чуть ли не основу всего мирового искусства.

Вся палитра *бытовых* человеческих контактов, начиная со взаимодействия различных психологий и завер-





шая хозяйственными заботами. В этом узле завязывается буквально все. Вчитаемся, например, в афористически-мудрую русскую поговорку: «Для щей люди женятся, для мяса замуж выходят», что означает, конечно, необходимость для мужчины иметь хозяйку, а для женщины — кормильца.

И сколько еще других аспектов, связанных с бурлением, постоянными изменениями исторической действительности и роли в ней мужчин и женщин. Но как бы ни менялись исторические времена, от тех констант, которые лежат в основе и бытия, и быта, уйти никому никогда надолго не удастся.

Так предельно сжато рассмотрели мы то могущественное разнообразие закономерностей, которое слилось в теме «Мужчина и женщина» воедино. Осознание этой многосложности, запутанней которой в мире нет и не может быть ничего, позволит нам совершенно реалистически, понимая всю трудность задачи, подойти к построению добрых, надежных, радостных отношений со своей женщиной (со своим мужчиной). Да, нам отчетливо нужно знать о существовании этой сложности и ни в коем случае не обманывать себя, ибо только правда не подводит.

И вот теперь, когда мы осознали картину в целом, какие же ее вполне объективные частности следует нам учитывать во имя собственного же счастья и доброго долгого здоровья? Еще и еще раз хочу напомнить здесь те слова, с которых я начинал эту книжку: как профессионалов, в качестве функциональных придатков к производственному процессу, нас учат и натаскивают с малых лет до седин, но ни в какой из других жизненно важных сфер даже подобия, даже намека на сколько-нибудь основательную подготовку мы не получаем, в том числе и в отношениях между мужчиной и женщиной. И сколько бед это приносит, сколько переломанных судеб. Да если бы только у незадавшихся супругов, так ведь и дети их попадают в эти катастрофы, а потом уподобляются своим родителям и своими собственными руками, по своему соб-



ственным неумению, творят незадачливые, несчастные судьбы — на этот раз уже себе и уже своим детям. И так — без конца.

С горечью говорю об этом совершенно достоверно: по складу характера своего рожденный для устойчивой семейной жизни, я, тем не менее, женат уже не первый раз законным браком, а ведь до этого по ходу жизни были и три жены незарегистрированные — так сказать, незаконные. И каждая из этих женщин, несомненно, обладала немалыми достоинствами, иначе почему же с такой силой меня влекло к ним? По-видимому, определенные положительные качества были и есть также и у меня — иначе почему же их столь сильно влекло ко мне? И тем не менее, столько житейских катастроф было у меня, от природы созданного для устойчивой, спокойной, даже консервативной семейной жизни! Вот почему познав, как говорится, на собственных боках необходимость следования действительно объективным закономерностям взаимоотношений мужчины и женщины, я с предельной страстностью, убежденностью, искренностью стремлюсь внедрить в ваше сознание, мои дорогие господа читатели, те константы, на которых стоит супружеское благополучие.

Сколько бы долго и напряженно ни размышлял я над этой бесконечно сложной темой, я снова и снова прихожу к необходимости знать и учитывать существование двух фундаментальных законов, которые определяют прочность (или непрочность) супружеской жизни. Нет сомнений, что здесь, как и в любой другой сфере человеческой жизни, существуют люди, от природы наделенные великим талантом супружества, которые стихийно, великим инстинктом приняли эти фундаментальные константы и живут счастливо! Подавляющее же большинство, однако, во имя этого самого собственного счастья должно работать над постоянным углублением понимания этих фундаментальных основ и умением свое абстрактное разумение превратить в реальную практику построения собственной судьбы.



Итак, первый закон можно сформулировать таким образом: мужчина и женщина — это разные миры.

Да, они стремятся к соединению, и в этом их цель, но при этом каждый из миров всегда и до конца своих дней сохраняет свои коренные специфические особенности психологии и физиологии.

Второй закон можно выразить следующей формулой: совместное существование этих различных миров заведомо предполагает и настоятельно требует от них постоянных усилий, непрерывной и многообразной работы для сохранения и укрепления этого единства.

Вот и все, так коротко и просто... Собственно говоря, обозначив расположение этих краеугольных камней, я уже сделал, на мой взгляд, самое главное, и мог бы теперь распрощаться с читателями, пожелав им, как писала на меню в столовой Дома творчества писателей в Комарово калькуляторша: «Желаю вам счастья в семейной и в личной жизни». Но все же позволю себе высказать некоторые комментарии к сказанному, ибо дом, как известно, лишь к краеугольным камням не сводится. Говорят, что ему нужны еще и стены, и крыша.

В обществе буквально на глазах одного — двух поколений совершаются грандиозные изменения, но за умными или пустыми спорами, за множеством дел, за всяческой суетней мы можем не заметить грандиозного переворота, по своим масштабам сопоставимого с самым крупными изменениями, которые когда-либо случались в человеческой истории. Эта революция сопоставима с теми изменениями, которые совершились в укладе человеческой жизни, во всей человеческой морали когда-то в связи с переходом от полигамного брака к моногамному. Что же сейчас я имею в виду? А вот что. На протяжении десятков тысячелетий женщина целиком зависела от своего мужа — кормильца, поильца, защитника, хозяина и благодетеля. Но вот в течение считанных десятилетий, времени исторически ничтожного на спектрограмме веков — едва заметной черточки — женщина обрела не



только юридическое, но и экономическое равноправие с мужчиной. Сложилось положение, когда она уже экономически сплошь да рядом не только не зависит от своего кормильца, поильца, защитника, хозяина и благодетеля, но зарабатывает иногда уже больше, чем ее покровитель. Она стала экономически независимой и может уже в случае необходимости сказать: «Вот тебе, мой дорогой, Бог, а вот тебе и порог!..» И возникло множество коллизий, небывалых и не известных прежде.

Получается, что, будучи независимой в сфере труда и в сфере общественных отношений, женщина, естественно, стремится к точно такому же положению и в сфере личной жизни. И мужчины, которые этого не понимают, рискуют оказаться в крайне незавидном положении. Глупо не видеть того, что черты, которые накапливались в женском характере на протяжении многих тысячелетий ее угнетения — такие как стойкость характера, выносливость, долготерпение, умение преодолевать трудности, — сплошь да рядом приводят к тому, что женский труд начинает уже отчетливо преобладать там, где искони господствовали мужчины. В самом деле: кто у нас сейчас учителя? Женщины. Кто медицинские работники? В большинстве своем женщины. Кого чаще всего встретишь в научно-исследовательском институте? Женщин. Короче говоря, не хотелось бы оказаться в положении того петроградского обывателя, который в ночь с 24-го на 25 октября 1917 года отправился на Петроградскую сторону в Народный дом на концерт Шаляпина, с удовольствием прослушал пение великого артиста, а затем ночью, когда вышел из Народного дома, услышал выстрелы. Придя домой, он рассказал теще, что от Николаевского моста сильно бабахнуло какое-то орудие, что Дворцовый мост был заблокирован, пришлось идти домой через Троицкий. Он поделился впечатлениями о концерте и лег спать. А утром оказалось, что он проспал Октябрьскую революцию. Можно совершенно по-разному относиться к ней, но бессмысленно отрицать ее роль в жизни



нашей — да и не только нашей — страны, глупо делать вид, что не было того, что на самом деле свершилось. Точно так же нам следует понимать, независимо от своего отношения к этому, что женщина занимает уже иное положение в окружающем нас мире, чем в прошлые века. И глупым будет тот мужчина, который попытается жить по добрым законам Домостроя: сама действительность его высмеет и опрокинет навзничь.

И тем не менее, тем не менее!.. На протяжении тысячи веков первой особенностью мужчины считалась сила, потому что именно она помогала ему выполнять функции воина-защитника, добытчика, кормильца-поильца. Сила же утверждала его превосходство над женщиной. Но вот что любопытно: по данным многочисленных опросов, вполне современные девушки на первое место среди качеств своих желательных спутников жизни ставят такое, как силу, но только — силу разума. Да, на первые места в разных опросах выходят также такие качества, как чуткость, трудолюбие, чувство юмора, искренность, разумная воля, вера в себя. Иначе говоря, физическая мощь мужчины вольно или невольно отодвигается на более отдаленный план, происходит замещение понятий. Представления о мужских достоинствах преобразуются, получают иное направление: на место силы кулака приходит сила интеллекта, способного обеспечить жизнь женщине и ее семье. И когда социологи обобщают, сводят воедино многообразные представления нынешних женщин о том, каким видится им в идеале нынешний мужчина, они сходятся на том, что женщина по-прежнему стремится видеть в мужчине силу, но теперь уже прежде всего соответствующую требованию современного мироустройства, способную обеспечить ей и детям защиту и условия нормального существования посредством ума, следовательно, умения (которое происходит от слова ум), поставить обстоятельства жизни себе на службу. Вот тогда этот мужчина — опора, и тогда он для женщины — образец человека. Таким образом, и мир изменился, и место женщи-



ны в мире, и роль мужчины в нем, но обратим внимание: ядро-то, качественное это своеобразие-то осталось и сохранилось, хоть и в иной оболочке.

А что же требуется сейчас мужчине от женщины? Или, поставив вопрос со всей рабоче-крестьянской прямоотой: как безошибочно найти хорошую жену?.. Да, разумеется, я мог бы ответить однозначно, но получить сейчас этот легкий ответ было бы то же самое, что въехать на вершину высочайшей горы посредством вагончика-фуникулера: это легко и красиво, но гораздо больше увидишь и поймешь, если взберешься на эту гору пешочком. Вот я и предлагаю сначала, для лучшего понимания обстановки, столкнуться с некоторыми — может быть, неожиданными — сторонами женской природы, знание которой позволит верно расставить важные жизненные акценты в дальнейшем.

### **Как мне удалось самолично обнаружить, где сокрыт золотой фонд человечества**

Этот случай произошел тогда, когда я работал тренером по самбо на кафедре физической культуры и спорта Ленинградского университета.

Однажды, во время первомайской демонстрации, когда колонна университета собралась на Менделеевской линии и тысячи человек пели, танцевали между флагами и транспарантами, ожидая выступления вперед, какой-то с утра набравшийся горячительного юноша прилипчиво пристал к некой студентке, имени которой я так и не узнал. И она на глазах у всей многочисленной толпы в мгновение ока великолепно бросила его посредством заднего подхвата на газон, да так, что у него только пятки на солнце сверкнули. Эффект от этого броска был поразительный! Уже на следующий день после праздника правление спортклуба было завалено заявлениями от девушек, желавших вступить в секцию самозащиты без оружия (самбо). Поскольку вся сетка занятий была тяжело загружена и перегружена мужскими группами, спортклуб отобрал сугубо автоматически первые по времени подачи 20 заявлений и организовал группу девушек для изучения желае-



мого предмета. Старший преподаватель Сергей Валентинович Магеровский поручил мне вести занятия с этой группой...

И вот, представьте себе, читатель, прихожу я, молодой тогда парень, в спортзал, передо мной выстраиваются 20 незнакомых девушек, одна другой краше, как мне показалось тогда, отдают рапорт, и мы приступаем к занятиям. Должен сказать, что занятия эти пришлось вести за плотно закрытыми дверьми, так как от любопытствующих парней не было отбоя, и их реплики отвлекали внимание моих легко пунцовеющих учениц.

Разумеется, девушкам нельзя было давать все то, что мы показывали мужчинам, исходя из особенностей их организма, из-за того, что рано или поздно им предстояло стать матерями. Например, мы не изучали броски, требовавшие значительного физического усилия, не позволяли поднимать тяжести и ввели целый ряд других ограничений. Но в целом их программа была той же, которую мы давали и новичкам-юношам. И вот тут-то, должен сказать, началась полоса моего удивления, а потом и восхищения: *дело в том, что девушки схватывали и воспринимали приемы и комбинации неизмеримо быстрее, тоньше и точнее, чем юноши!* Причем сравнивать мне было с кем, потому что в то время я вел сборную университета по самбо, то есть занимался с самыми спортивно одаренными парнями. И вот этим обычным девчонкам, набранным по случайному принципу, ребята заметно уступали в скорости усвоения нового материала и прочности его закрепления.

В самом деле: если юношам надо было показать прием в целом, потом с разделением, потом опять слитно, потом в движении, потом в комбинации, то девушки оказались способными — я не знаю, как назвать эту способность: может быть, стереоскопическая объемность; может быть, даже голографическое видение? — схватывать прием слитно и отдельно, причем сразу и во времени и в пространстве, способом, который мне, тренеру, оказался неведом. Они схватывали прием или комбинацию целиком, и на то, на что с ребятами у нас уходило два, три, четыре занятия, с девушками занимало один урок... Это было потрясение!



Координационные способности их, в чем я воочию убедился, оказались заметно более высокими, качественно более высокими, чем у парней. Сначала я удивился, но потом подумал: в самом деле, если бы меня, достаточно развитого спортсмена, приглашали бы на танец — скажем, на танго — разные девушки, и с каждой из них я должен был бы танцевать, приспособившись к их манере, то у меня наверняка ничего бы не вышло. А в то же время любая девушка способна танцевать практически с любым партнером, полностью приравниваясь к его манере, быстро и точно улавливая его стиль движения, его манеру танца.

Хочу быть правильно понят: в одной уважаемой газете сердитая рецензентка обругала меня за то, что я, якобы, вижу идеал женского поведения... в овладении приемами самбо, в то время как девушкам следует быть женственными и не нужно соревноваться с мужчинами в сфере самозащиты без оружия... Правильно, конечно, что она борется за женскую специфику, да ведь и я — за нее же! Об этом эпизоде поведал я здесь не для того, чтобы выбросить лозунг «Девушки — на самбо!» или «Девушки — лучшие каратисты!»: нет, здесь речь идет совсем о другом! О том, что, занимаясь с этими девушками год, я понял навсегда не в качестве абстрактной истины, а как неопровержимую реальность, *что женщины в целом ряде случаев гораздо лучше вооружены жизнью, чем мужчины*. Они составляют собой тот воистину золотой фонд, в котором человечество накапливает за время своей непрерывной эволюции то ценное, что ему удастся выработать. Повторю: **функцию сохранения накопленных, отобранных и уже испытанных временем лучших свойств и качеств человеческого рода Природа возложила на Женщину. Функцию эксперимента, разведки, проб и ошибок Природа возложила на Мужчину**. Если то, что добудет мужчина своей активной деятельностью, окажется полезным для устойчивости и процветания всего человеческого рода в целом, то эта добыча будет сохранена и упрочена женской частью человеческого рода. Если нет, то «экспери-





ментатор» исчезнет, не передав по наследству своих ведущих в никуда побуждений. Повышенная, увы, смертность мужских особей подтверждает это универсальное биологическое явление, присущее подавляющему большинству видов всего живого.

Бессмысленно ставить вопрос о том, хорошо это или плохо. Нужно научиться использовать эти различия с наибольшей пользой для самих мужчин и женщин. Со времени спортивных занятий с девушками прошло уже много лет, но то восхищение, которое я тогда испытал, то прозрение сохранилось у меня на всю жизнь. И с какой бы из женщин впоследствии ни сталкивала меня судьба, хотя бы даже самой невидной и незаметной внешности, я всегда не только с глубочайшим уважением, но и с чувством благодарности говорил себе: «Вот предо мной стоит, со мной разговаривает, меня утомляет чести общения представитель золотого фонда человечества, хранитель всего того лучшего, что выработано и достигнуто на пути длительной эволюции!..» Вот такой по необходимости долгий подход к ответу на вопрос: «Что мужчинам от женщин нужно» — я и проделал предварительно, прежде чем ответить на этот вопрос. Но, каюсь, хочу восхождение на эту крутую гору, однако, продолжить.

Всегда были и всегда будут без числа и без края браки по вспышке страсти, по солнечному удару. Всегда кипели и всегда будут кипеть молодые чувства и чувства зрелых людей. И вместе с тем, вместе с тем... Все больше свидетельств того, что традиционный способ заключения брака пробуксовывает и в современных условиях дает более чем серьезные сбои, дает в лучшем случае посредственное решение (а чаще — попросту плохое). На помощь будущим молодоженам должны прийти и новые знания, и новые средства. Может быть, подобные слова режут глаза как чудовищные тем людям, которые не понимают, насколько быстро летит время, но ведь не так давно этим людям резали глаза и такие понятия, как кибернетика, как генетика, а теперь без этих наук невозможно развитие ни важ-



нейших отраслей хозяйства, ни всей совокупной жизни человечества.

В наш век не надо полагаться на слепой случай: повезет — не повезет. По данным психологов, наилучшее сочетание человеческих качеств и свойств личности у людей — женщины и мужчины — встречаются примерно один раз на 60 тысяч случаев. Спрашивается: может ли быть столь активен человек, чтобы найти для себя наилучшую пару? И может ли Он быть настолько подготовлен к этому случаю, чтобы при встрече понять: да, это Она. Разумеется, я бесконечно далек от бездумного подхода к этой невероятно сложной теме.

Безусловно, рекомендации быстросчитающей машины для знакомства — это не более чем рекомендации. Решать всегда должен сам человек. Работы здесь непочатый край и для психологов, и для физиологов, и для социологов. Человек существо настолько сложное, что трудно даже представить число параметров, по которым можно будет «измерить» его личность. В чешской и венгерской службе знакомств люди отличаются абсолютной правдивостью при ответах на несколько десятков вопросов о себе и о своем желаемом знакомом. В анкете французского института брачной ориентации содержится около восьмидесяти вопросов, датский брачный институт отмечает около четырехсот внешних и внутренних свойств человека, играющих роль в супружеской жизни. Московские специалисты по комплексному изучению личности задают человеку около двухсот вопросов. В Санкт-Петербурге ученые полагают, что для начала вполне хватило бы десяти-пятнадцати вопросов. Как видим, проблема действительно сложная. Для ее решения следует учесть то ли десятки, то ли сотни качеств, каждое из которых может сыграть решающую роль в супружеской жизни.

А что же делать пока? Пока еще развернется вся эта громоздкая машина, пока она еще достигнет того уровня, чтобы доверить ей решение своей судьбы, а наши годы мчатся с невероятной скоростью. Так на что же следует



опираться сейчас? Так вот: если опираться на ту главную историческую функцию, которую несет женщина в мире, если глубоко-глубоко понять, что именно в женщине накапливаются лучшие человеческие свойства, благодаря которым она и получает от природы дар быть матерью, то есть передавать свои и общечеловеческие черты своим детям, то в женщине, которую выбирает мужчина, из всех сорока, четырехсот или четырех тысяч человеческих качеств надо отдавать абсолютное предпочтение одному главному: *ее доброте*.

Прошу понять меня правильно: речь идет не о слабых характеристиках, не о безволии или податливости — ни в коем случае, нет! Я говорю о доброте активной, подчас суровой, подчас нежной, но всегда направленной мужчине во благо.

По-настоящему добрая женщина может весьма круто наставить его на путь истинный, если он сочтет за радость безвольное и бесцельное времяпровождение, пустое прожигание, оно же пропивание, жизни.

Без фальшиво-ласковой слюнявости по-настоящему добрая женщина даст нелицеприятную и реальную оценку достижениям, чтобы, упаси Бог, не закружилась от успехов увлекающаяся голова ее мужа.

Действительно добрая женщина сама, глубоким чутьем, без всякой подсказки поймет, когда его каменность, его упрямство будут нуждаться в ее самозабвенной нежности. Когда будет ему очень трудно, она искренне пожалеет его, она поможет ему вновь обрести веру в себя. А ведь мужчина, которого поддерживает его женщина, способен сделать десятикратно больше, чем в унылом одиночестве.

Когда мужчина будет увлечен даже без меры своей работой, она поймет его и не станет ревновать к ней, чтобы он не оказался, как тот бедный древленин, разорван двумя стволами предварительно согнутых к его ногам берез.

Когда он будет далеко от дома — уйдет в дальние странствия, в нелегкие походы, — он будет знать, что в мире есть такое верное сердце, которое бьется воедино с ним и ради него.



Да, если в женщине нет доброты, значит, она не Женщина. Она может быть умна, прекрасна обликом, она может быть обворожительна, она может быть мастером своего дела, но как Женщина она не состоялась, ибо Женщина — это не просто человек, но и Мать человека и человечества. И, лишенная доброты, она лишается самого существенного признака пола.

К этим же весьма продуманным суждениям я привлек и еще один существенный аргумент: о *биоэнергетическом кольце*. Если от мужчины в силу эволюции требуются — хоть раньше, хоть теперь, в новом облике — качества работника и заботника, способного силой своего разума обеспечить нормальную жизнь своей жены, своей семьи, то от жены требуется отдача ему по непрерывному энергоинформационному кольцу тепла, поддержки, участия, заботы, восхищения — одним словом, того, что мы воплощаем в слове *доброта*.

Читатель с недоумением может спросить меня: а что же делать женщинам недобрым, самодовольным, обращенным, прежде всего, на самое себя? Может быть, по всем другим своим качествам они — вполне достойные люди? За что же обделять их при своем выборе личным счастьем?

А я думаю так: человек за все платит сам — и за зло свое он тоже должен платить, поэтому в масштабах общечеловеческого развития справедливее было бы, чтобы пользовались всеми привилегиями счастья и передавали бы эстафету лучших человеческих качеств в далекое будущее те женщины, которые способны думать не только о самих себе...

Я продолжу, на мой взгляд, необходимые комментарии и относительно того, что мужчина и женщина — это разные миры, и по поводу того, что семейная жизнь сама собой не устроится: это не шкаф, который можно один раз внести в комнату, а дальше он будет исправно функционировать. Нет, счастливое сосуществование двух миров



требует постоянной работы по его обустройству на всех мыслимых и немыслимых уровнях.

Что должна знать *женщина* в плане *психологическом*? Что эволюция природы и общества *миллионы* лет воспитывала в мужчине чувство *хозяина*, кормильца и защитника. По-настоящему мудрая женщина никогда не станет унижительно обращаться со своим супругом, помыкать им, унижать его. Возможно (так бывает сплошь да рядом), она может быть не согласна с каким-либо его решением. Но в таком случае она должна помнить, что он — голова, а она — шея, и не надо головы лишаться: гораздо умнее будет ее повернуть таким, например, доводом: «Как здорово ты, мой дорогой, придумал» — о том, что на самом-то деле придумала она.

Что в плане *психологическом* должен всегда иметь в виду *мужчина*? Что она нуждается в психологической поддержке и поощрении гораздо больше, чем представители сурового пола, ибо такова природа ее более высокой, чем у мужчин, *эмоциональности*. Не надо ею помыкать — ее надо поощрять: лаской, вниманием, подарками, поддержкой того, что она считает для себя важным.

И мужчина, и женщина, если они стремятся к счастливой и долгой жизни, обязательно должны учитывать особенности *темперамента* друг друга: уж если ты, красотка, сочетала свою судьбу с мужчиной-флегматиком, то и не требуй от него мгновенного исполнения твоих даже самых необходимых пожеланий, как-то: переложить крышу на сарае, которая уже дала течь, или достать билет на модную премьеру — ко всему этому и многому другому его нужно готовить исподволь. А уж ты, мужичок, который выбрал себе подругу холерического темперамента, не удивляйся тому, что при пересказе самых разных событий она забывает между ними поставить некую интонационную запятую, и не хлопай глазами, наблюдая пики-перепады ее восторга и ее отчаяния. Между прочим, совсем не вредно было бы даже пройти какую-либо из школ *психологического* обучения в этом плане.



Что крайне необходимо знать в плане *физиологическом*? Опять-таки, то важное, чему нигде не учат, а доверие к бесчисленным брошюрам, появившимся на книжных развалах за последние годы, у нас, наученных жизнью, не более высокое, чем ко многомудрым речениям господ-реформаторов насчет одоления инфляции. Это я к тому, что серьезные в масштабах жизни сведения достойны того, чтобы знакомиться с ними всерьез, так же профессионально, как с основами своей специальности. Не знать психофизиологических особенностей интимной жизни мужчины и женщины — это пускать под откос ценности несоизмеримо более высокие, чем цеха, локомотивы, электростанции. Все эти механические создания, в конце концов, можно восстановить и построить в еще более совершенном виде, но как быть с изуродованной от неумелого обращения с нею психикой и тяжелыми заболеваниями, как результатом постоянно возникающих стрессовых ситуаций? Цена подобного незнания — сама жизнь: ни больше, ни меньше.

Да, природа знала, как увлечь людей на продолжение рода: физическая близость мужчины и женщины способна привести их к необыкновенному подъему чувств, а может и, напротив, привести к беде, особенно женщин, потому что здесь прячется одна поразительная загадка. Она заключается в том, *что наивысший взлет чувств наступает не одновременно* — у мужчин, как правило, раньше, чем у женщин, и если эту парадоксальную ситуацию изобразить в виде графика, то получится нечто в виде контура двугорбого верблюда. Что же скрывается за этой загадкой? В чем смысл расстояния между этими двумя несопадающими точками взлета? Для чего это нужно?.. Я называю этот интервал между двумя, так сказать, горбами, *интервалом человечности*. И вот почему. Если мужчина думает лишь о себе и своем удовольствии, если женщина для него — не более чем предмет собственного наслаждения, он никогда, как это ни парадоксально, высшего взлета чувств не испытает, потому что у них не будет взаимной радости, но если он действительно человек, если он



понимает, что, прежде всего, он призван ей служить, тогда дело обстоит иначе.

Думая, прежде всего, о женщине, он сумеет вместе с нею сблизить и слить оба пика воедино. И тогда оба они получат наибольшую радость, действительно человеческую, действительно доступную лишь тем, кто думает не только о себе.

Вот почему я называю этот интервал «интервалом человечности». Его способен преодолеть лишь тот мужчина, который понимает истинное соотношение ценностей в мире, который знает, что золотой фонд человечества, которому он служит, — это женщина. Подобное знание обязательно должно быть в тезаурусе мужчины. И, как приз за свою самоотверженность, он обретает наивысшую радость. Позволю себе сказать, что мужчина с подобным взглядом на мир — это действительно современный человек, ибо он видит жизнь по Копернику, а не по Птолемею. Он знает, что солнце, что центр коловращения во время интимных отношений — женщина, а не он. И он должен преодолеть старую эгоцентрическую систему представлений, согласно которой женщина создана лишь для его наслаждения. Нет, дело обстоит иначе, и если мы поймем, что Птолемей со своими взглядами давно устарел, а Коперник был прав, то будет подлинно счастлива в самой интимной из возможных для человека сфер избранная тобою женщина, и, не в пример другим самовлюбленным мужчинам, счастлив будет тот, кто эту историческую ограниченность сумел преодолеть.

Следует указать на то, что семейная жизнь значительно более важна для сохранения здоровья мужчин, чем женщин. Согласно вполне достоверным научным данным, положение холостяка или разведенного мужчины всегда связано с более высокой смертностью по сравнению с женатыми. Подсчитано, в частности, что вероятность самоубийств среди холостяков больше, чем среди женатых. Далее. Подчеркивается, что вероятность умереть от цирроза печени для одиноких мужчин в 3,3 раза



больше, чем для женатых. Далее. Указывается, что вероятность умереть от туберкулеза для одиноких мужчин в 5,5 раза выше, чем для женатых. Статистика смертности от диабета характеризуется теми же числами. Весьма многозначительно звучат данные о том, что смертность женщин — и одиноких, и разведенных — почти одинакова.

А между тем безграмотность в вопросах брака у нас чудовищна! Мне довелось четыре раза по два года, итого в течение восьми лет в качестве народного заседателя присутствовать на заседаниях Василеостровского народного суда. Одной из главных причин — может быть, и основной при расторжении брака — было *удивительное невежество супругов в вопросах семейной жизни*. Никто не учил их ни такту, ни взаимопомощи, ни взаимовыручке, собственно говоря, ничему тому, что составляет фундаментальные основы семейной жизни. О каком уж совместном строительстве семейной жизни можно говорить, если лексикон молодых разводящихся пар составляли преимущественно обидные, оскорбительные слова, — причем лексикон привычный, употребляемый обыденно, по-видимому, постоянно. И самое печальное — программа семейной жизни у многих изначально была уродливо искалечена, то есть они рассматривали друг друга в качестве соперника, у которого надо что-то выиграть, что-то урвать, за счет которого надо проехаться. Ничего более глупого и порочно-го нельзя придумать даже специально!

Среди разводящихся было немало спортсменов, которые прекрасно знают, что основой успешной игры команды на поле являются взаимодействие и взаимопонимание ее игроков, наряду с их специальной подготовкой. Без поддержки партнера выиграть невозможно, поэтому роли в команде распределяются в зависимости от способностей играющих: одни умеют лучше делать то, другие — другое. Вспоминаю, к примеру, как мы играли со старшим сыном Сергеем в бадминтон в Сосновском парке, когда против нас стояла довольно сильная пара. Каждый из ее игроков был определенно техничней, чем каждый из нас,





но, тем не менее, мы выиграли у них, потому что умело использовали свои индивидуальные способности в применении к парной игре. Мне лучше удавались сильные удары с задней линии, сын более тонко и ловко играл у сетки. Очень важно, что когда у нас не шли какие-то удары, или противникам удавалось добиться удачи, мы друг друга подбадривали и поддерживали. Любая ситуация разряжалась у нас шуткой. Этот солидарный настрой помог нам, не теряя бодрости духа ни при каких обстоятельствах — даже при значительном отставании в счете — переломить ход игры и выиграть у соперников. Думаю, они проиграли прежде всего потому, что принялись друг друга попрекать за каждую неудачу, разнервничались и забыли те комбинации, которые удавались им в начале.

Короче: союз и взаимовыручка, а не противоборство, — вот качественная новизна, проистекающая из сложения двух человеческих единиц — мужчины и женщины. Каков смысл слова «супружество»? Супруг — это значит сопряженный, то есть супружество — это двое в одной общей семейной упряжке. От незнания этой простой, но основополагающей истины, или от неумения применять ее распадается подавляющее большинство семей, ибо *смысл брака — в самом тесном содружестве двоих. Именно в союзе, в содружестве, а не в отдельности каждого и, упаси Бог, не в противостоянии одного другому!*

Стратегия этого содружества не может быть раз и навсегда единой, пригодной на все времена. И жизнь, и сама любовь, и изменяющийся возраст постоянно ставят и будут ставить перед супругами все новые и новые задачи, которые потребуются решать по-новому. То, что годится в медовый месяц, вряд ли окажется приемлемым в канун золотой свадьбы. Подобно тому, как нет и не может быть остановки в трудовом развитии человека, так и не может быть застоя, лени, расслабленности в любовно проводимой линии в семейной жизни. Каждому из супругов необходимо стремиться к тому, чтобы другому с ним было интересно, чтобы они друг другу нравились.



Известно, каких незаурядных усилий от женщины требует брак, когда она старше мужчины. Дело в том, что по биологическим законам она стареет быстрее, чем он, и поэтому, чтобы поддерживать любовь и интерес к себе на постоянно высоком уровне, она самой жизнью поставлена перед необходимостью постоянно совершенствоваться. Но, спрашивается: почему же постоянно совершенствоваться должна лишь женщина — более старшая по возрасту? А младшая по сравнению с мужем, что же, должна полнеть, как кваша и безразлично представлять перед ним с бигуди на жидких волосенках?..

Внимание к своей половине, забота о ней, постоянное стремление к воспроизводству чувств оборачивается для человека огромной радостью на всю жизнь, возвращается к нему сторицей, потому что он получает такого верного друга, такое дорогое существо, которое становится для него больше, чем просто половиной, — становится для него *лучшей* его половиной. А это означает, что человек, прожив одну-единственную отпущенную ему — и между прочим, такую короткую — жизнь, проживает ее как бы вдвое больше. И мало того: проживает ее в том душевном удовлетворении, которое многократно, на качественно ином уровне, украшает его жизнь подобно тому, как сознание своего мастерства в профессии делает человека уверенным в своих силах, счастливым. Право же, радость удовлетворения счастливым браком, который ты сам, как мастер, сотворил, является отнюдь не меньшей...

Вернусь к тому, с чего начал этот раздел, — к утверждению, что ничего в этом подлунном мире нет более сложного, чем отношения мужчины и женщины, так как именно в них сливаются воедино в своем взаимодействии все фундаментальные законы бытия. И, конечно же, определив опорные константы счастливого брака, о которых я достаточно определенно высказался также в начале этого раздела, мы далеко не исчерпали десятков, тысяч и десятков тысяч разнообразных коллизий, которые способны возникнуть, и возникают, между близкими духом и телом



мужчиной и женщиной. Так, например, существует и, полагаю, всегда будет существовать извечная проблема «треугольника». На одном из занятий мне прислали записку: «Как вы относитесь к самой возможности для женатого мужчины завести любовницу?»

Отвечая, я спросил: «А почему речь идет только о том, чтобы завести любовницу? Почему проблему не расширить до того, чтобы не задать вопрос о необходимости для замужней женщины иметь любовника? Равноправие так равноправие!.. А если по существу, — ответил я, — то не стоит закрывать глаза на то, что возникают такие ситуации, где подобный шаг бывает просто неизбежен — например, если после определенной тяжелой операции женщина лишается возможности вести интимную жизнь. Разумеется, могут быть и другие вполне убедительные причины для того, чтобы не разрушать брак в качестве союза уважающих друг друга людей, к тому же, имеющих общих детей и общее хозяйство, а искать себе отдушину вне семьи. Но при этом, — подчеркнул я, — обязательным является такое человеческое качество, как *абсолютная тактичность*. Это означает, что чувства того супруга, который при этом оказывается в стороне, никоим образом не должны быть ни задеты, ни потревожены, ни, тем более, оскорблены. При всех самых трудных обстоятельствах необходимо оставаться человеком».

Но мы-то с вами, читатели, будем надеяться, что минует нас необходимость совершать подобный выбор, и во имя крепости своего семейного дома проведем медитативную работу.

Мы представим себе небольшой нарядный особняк — может быть, даже здание дворцового типа, расположенное на зеленой лужайке. Осуществим генеральную уборку и ремонт всех помещений, начиная с покраски крыши и освобождения чердака от хлама. Мысленно мы сосредоточимся на том, чтобы отмыть и навошнить все полы, привести в идеальный порядок все стены, начиная с верхнего этажа, повесить все люстры и добиться того, чтобы в них нарядно го-



## День здоровья с утра до вечера в XXI веке

рели все до единой лампочки. Мы пройдемся с мощной моющей техникой по всем лестницам сверху вниз, обновим перила, выбелим все подвальные помещения, освежим яркой краской все рамы и двери. После этого мы снова нарядно окрасим наружные стены своего особняка, до голубого блеска намоем окна и подравняем ярко-зеленый травяной газон. Перед нами не дом, а сказочная картинка!

Но работа еще не закончена. Вокруг дома мы начинаем выкладывать забор, сложенный целиком из больших золотых кирпичей, лежащих плашмя. Растет забор все выше и выше, и растет защищенность нашего дома от всех чуждых посторонних влияний. И вот этот золотой забор опоясывает наш дворец уже со всех сторон.

И тогда мы сажаем вдоль него кусты благоухающих алых, белых, желтых роз — символ красоты и благородства, парящих на нашей семейной территории. И подобную медитацию во имя красоты, чистоты, благородства и сохранности своего семейного дома мы будем отныне проводить ежедневно.

День здоровья, который мы начали с утра, завершен, а жизнь — продолжается.

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ: ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК, ЕЖЕМЕСЯЧНИК, ЕЖЕКВАРТАЛЬНИК ЗДОРОВЬЯ**

Композиция, структура, построение нашего ежедневника были определены самым естественным способом, исходя не из неких искусственно измышленных прихотей сочинителя, но с опорой на те незабываемые константы работы нашего организма, которые от века порождались и будут вовеки веков определяться воздействием на него светлого и могущественного Солнца. Все определяющие ритмы, все жизнеопределяющие вибрации нашей психики и нашей соматики привязаны к вращению небесной колесницы — Земли вокруг Солнышка, прежде всего. Утром они совершенно объективно одни, днем абсолютно зависимы от светила по-другому, вечером адекватное резонирование осуществляется по-иному, чем утром и днем, а ночью, когда Солнце находится за горизонтом, нормой для ритмов жизнедеятельности является их заметное затухание.

И вот вопрос: коль скоро мы согласны с тем, что температура нашего внутреннего горения, образно говоря, прямо зависит от посылов огня, нас породившего и продолжающего поддерживать наше дыхание, то какой смысл вводить еще какую-то новую рубрику, наряду с суточными поясами? Ведь и мы остаемся теми же самими, и Солнышко вроде бы на протяжении нашей жизни (а то и жизни всего человечества) остается одним и тем же?.. Вопрос этот был бы абсолютно правомочен и закономерен, если бы не один весьма существенный акцент, а именно тот, что Земля, двигаясь по орбите вокруг Солнца, вращается не вертикально к плоскости вращения, а под весьма заметным углом к этой плоскости. Из этого следует, что чем севернее или южнее по отношению к полюсам планеты проживает человек, тем все заметнее становится разница между воздействием на него Солнышка на протяжении годового облета планетой



всей солнечной орбиты: ибо одно дело — воздействие прямо направленных на данный регион проживания солнечных лучей, а совсем другое — воздействие по все более заметно касательному направлению. И если в экваториальных широтах Земли в полдень Солнышко оказывается со всей возможной педантичностью в самом зените, то чем ближе к полюсам нашей планеты, тем заметнее отличается положение светила на небе и, следовательно, тем заметнее оказывается разница потока тепла и света, получаемого этим поясом. Как известно, дело доходит до того, что на одной верхушке Земли — на северной — значительную часть года вообще не видно Солнышка (с октября по март), в то время, как на южном полюсе солнечный шар в те же самые месяцы не спускается за горизонт; спустя же полгода, когда на северной половине земного шара господствуют весна и лето, на южной шапке Земли, в Антарктиде, царит крошечная тьма. Вот так и получается, что вышеозначенный поклон земной оси вносит существенные коррективы в жизнь обитателей планеты, тем более серьезные, чем на более высоких широтах постоянно живут эти люди.

Понимаю, конечно, как просто и удобно было бы вывести некое среднее арифметическое целое и накладывать ее на все иные страны и города, хоть на Россию, хоть на Австралию. Увы, я не утрирую, ибо подобная «интегральная система» уже вычислена и распечатана и распродается с превеликим, едва ли не фанатическим, убеждением в ее истинности.

И придумана она хорошим русским человеком, который настолько вдохновился идеей солнечной всеобщности, что даже рекомендует нам, русским, во время поста (к примеру) покупать мясо получше, покачественней — базарное, а силу от деревьев брать в феврале, — напрочь забыв, что на девяти десятых территории его реальной родины деревья в это время спят под покровом спасающих их от мороза глубоких снегов...



Впрочем, я не хотел бы уходить в теоретические дебри там, где, на мой взгляд, любому здравомыслящему человеку ясно, что жить надо по природным законам той страны, которая тебя породила и в которой ты вырос. Чтобы долго не распространяться на вышеозначенную тему, приведу лишь один любопытный, малоизвестный факт: образованный и высококвалифицированный врач М. Бланк (кстати говоря, дед В. И. Ленина по материнской линии), опираясь на значительный статистический материал, убедительно показал в своей брошюре, изданной во второй половине XIX века, что смертность русского дворянства резко возросла после того, как оно, это дворянство, стало широко путешествовать по Европе. Казалось бы, что плохого в подобном времепровождении? А то, что они, господа путешественники, обильно принялись питаться овощами и фруктами иноземного происхождения, совершенно чуждыми их привычному образу жизни и питанию. «И вот вам результат...», — как пелось в старой песенке о том, как двенадцать негрят пошли купаться в море, написанной, как ныне сказали бы, в стиле черного юмора.

Не стану более отвлекаться от магистральной проблемы: ежесезонного, ежемесячного, еженедельного изменения солнечного воздействия на самочувствие и здоровье русского человека. Совершенно логично, что учет этого фактора нужен нам не ради абстрактного интереса, но исключительно ради того, чтобы воспользоваться им для улучшения одного самочувствия и укрепления вышеозначенного здоровья, нужен для того, чтобы, образно говоря, поставить парус по ветру и чтобы могучая энергия, чтобы солнечный ветер, образно же говоря, придал нам доброе и устойчивое ускорение, сэкономив наши силы от нужных по жизни затрат и растрат.

С чего же начнем? На мой взгляд, с самого очевидного — с изменения питания вослед за Солнышком. Это означает наше совершенно естественное движение вослед за круговоротом природы. Появились из-под снега травки, зазеленела сныть, выбросила побеги крапива —



это не что иное, как совершенно неприкрытое приглашение госпожи природы отведать самые необходимые и насыщенные после маловитаминной зимней пищи наиболее богатейшие дары. А далее — катится по небу Солнышко, и день ото дня появляются все новые и новые травы, корешки, ягоды. Вот он — роскошествующий сезон черники: да как же можно не воспользоваться им, чтобы не пополнить все сокровенные закрома своего организма той кладовой элементов таблицы Менделеева, которая (кладовая) будет затем снабжать нас в течение целого года?.. А тут и клубника поспела с ее уникальными запасами цветных металлов, а там на подходе и малина, и все виды смородины, а тут уже и яблоки созрели!.. А что говорить о последовательности и очередности тех даров, которые поступают к нам на стол с огородных грядок? А что еще добавлять относительно тех плодов нашей полосы, которые созревают и на иных кустах, и на других деревьях?

Ох, недаром, ох, недаром свадьбы на Руси играли после завершения жатвы, когда организмы и жениха, и невесты были наиболее насыщены всеми богатствами, произрастающими на родной земле, и когда, следовательно, зачатый в это время малыш получал, таким образом, максимум много солнечной энергии — пускаясь в свой дальний путь по жизни с наилучшим и наибольшим обеспечением всем необходимым для здорового старта. Да ведь и рождался он весной или в начале лета — именно тогда, когда через мамкино молоко снова мог получить максимум переработанной ею солнечной энергии, натурального живья!..

А чем же питаться поздней осенью, зимой, ранней весной?

Да тем и питаться, что заготовлено было с осени, да так умело заготовлено, что сохранило почти неприкосновенно в себе витамины, разного рода энзимы, жизненно необходимые ферменты: прежде всего, это квашеная капуста, уникальный продукт, содержащий особую разновидность витамина С — основного витамина жизни; это сохранив-





шиеся в темноте и прохладе связанные длинными косичками лук и чеснок; это с осени хранящие в себе невероятные, неистребимые богатства клюква и брусника; это мед, это орехи, это всевозможные корни и соленья. Я осмелился бы в этот перечень включить разного рода целебные наливки, настойки, домашние вина, но поостерегся бы включать варенья — из-за той погубительной для организма роли белого сахара, который в избытке присутствует в них. Существуют, по счастью, способы консервирования плодов и ягод без сахара, они требуют несколько больших затрат времени, но, полагаю, игра в данном случае стоит свеч.

Имею в виду в данном случае северную и срединную Россию. Разумеется, в наших субтропиках порядок поступления живой концентрации Солнышка будет иным — здесь, во-первых, все созревает раньше, во-вторых, репертуар, конечно, шире, чем на Севере. И если для нас, питерцев, например, виноград есть продукт привозной, то на юге он так же, как и абрикосы, персики, — плод естественный, натуральный. И конечно же, мы, северяне, должны и можем наслаждаться в меру своих финансовых возможностей и этими дарами природы.

И вместе с тем, вместе с тем: да, мандарины — это хорошо, потому что время их перевозки из Абхазии до Смоленска исчисляется днями, но не неделями и не месяцами, за которое все живое в них успеет погибнуть. Да, конечно, дыньки,двигающиеся в Вологду из Симферополя, тоже находятся в пути не столь уж долго. Арбузы (тем более не нахимиченные) из Астрахани, конечно же, будут нас радовать своей первозданной красотой — и в Ленинградской области, и в Калининградской. Но что касается других даров природы, привозимых к нам из дальних стран всех земных континентов, то здесь ситуация не столь уж проста: ведь для того, чтобы в пути они не изгнили, их срывают в недозревшем состоянии и полагают, что надлежащую форму они наберут, двигаясь через океан. Ах, если бы так!..



Не уходит у меня из памяти такой эпизод: как-то, отправляясь на занятия в Невском районе, я зашел на Обуховском проспекте во фруктовый магазин и, пользуясь тем, что народу в это время было там мало, замерил биоэнергетической рамочкой, которая лежала у меня в чемоданчике, совершенно роскошные по виду гигантские заокеанские апельсины и бананы. Надо сказать, что рамочка весьма неохотно крутанулась полтора-два оборота. Тогда же я попросил продавщицу подать мне вон то зеленое яблочико из наших мест, которое лежало где-то на дальней полке. И вот тогда-то рамочка выдала некое подобие вращения вертолетной лопасти — мало не 12–15 оборотов: то есть местный продукт показал десятикратно более высокую энергетику, чем привозные принцы! Что следует из этого примера? Отнюдь не то, что я против названных продуктов, а то, что я-то лично исхожу из принципа «где родился, там и сгодился»: если я живу в Сочи, то произрастающий там киви — это мой плод, а если же я потребляю в Санкт-Петербурге банан кормовой (его везти рентабельней, так как он покрупнее десертного), сорванный в зеленом виде, лишенный основной дозы Солнышка ради необходимости пересечь два великих земных океана и затем еще десяток немалых-таки морей, то полагаю, что совершу еще самый разумный поступок в своей жизни.

Конечно же, я не касался здесь проблемы питания во всей широте его репертуара, лишь акцентировал мысль на том, что разумно в столь жизненно важном процессе, как питание, по возможности более последовательно двигаться вослед ходу нашего Солнышка. И прошу прощения у господ эфиопов, индусов, арабов, если им на глаза попадется эта книжица, поскольку мои рекомендации им не подходят — в связи с постоянством солнечной активности в их странах в течение круглого года.

Следующий, также весьма практичный совет, связанный с коловращением нашей планеты вокруг Солнышка, также имеет немалый смысл: речь пойдет о необходимости выдерживать, по крайней мере, четыре крупных поста,



которые традиционно установлены Русской православной церковью в периоды сезонной смены активности Солнца — зимой, весной, летом и осенью. Сразу же обращаясь к господам атеистам: религиозные правила в самых разных частях света отражают не столько требования молитвенного экстаза, сколько принципы здорового образа жизни именно для данного конкретного региона. Так, например, требование ислама, обращенное к правоверным, пятикратно исполнять намаз, то есть омовение, в течение дня, является замечательной гигиенической рекомендацией, крайне необходимой в условиях постоянного зноя, для поддержания чистоты организма. Так, например, традиция обрезания крайней плоти у новорожденных иудеев представляет собою гигиеническую меру, четко направленную на предохранение жен этих будущих мужей от заражения закисающими выделениями, особенно вредными в жарком климате во время близости этих будущих мужей с их будущими женами. И на этой же стезе — целесообразности церковных уложений, пекущихся о здоровье верующих, — находится необходимость соблюдения постов, то есть отказ от животной пищи на длительный срок — немалого числа недель подряд.

В чем смысл перехода исключительно на постную, то есть растительную пищу в месяцы и дни православных постов? Чтобы ответить на этот вопрос, еще раз обратим внимание на то, что любой из серьезных постов приходится на период, когда Земля в своем коловращении вокруг светила переходит из одного качественного состояния солнечного облучения в другое. Это, например, выход наших северных широт на период равновесия дня и ночи, то есть времени, когда половину суток над нашей страной господствует день, а половину — ночь (и надо либо готовиться к увеличению темного времени, начиная с конца сентября, либо начать подготавливать организм к увеличению светового дня, где-то в конце второй декады марта); посты выпадают также на то время, когда наиболее долга ночь (зимой) или наиболее долог день (летом). Ос-



вобождение организма именно в эти солнцеворотные точки от необходимости затрачивать значительную энергию на переработку тяжело перевариваемых продуктов, на поддержание равновесия, поддержание обменных процессов организма с окружающей нас средой в моменты существенного изменения этой среды, есть удивительно целесообразная с позиций общего здоровья процедура.

Более того: смысл постов отнюдь не сводится к одному лишь уменьшению энергозатрат на плотские процессы, нет, подлинный пост характеризуется также и целеустремленным вниманием на этот период и к проблемам духовного очищения. Как это понять? А так, что требуемое от нас в данный период устойчивое внимание к процессам покаяния, к размышлениям о вышних материях, к философскому настрою жизни настоятельно необходимо для обретения большей гибкости, устойчивости, дополнительной силы на время, скажем так, космогонических изменений. Если для какой-нибудь овцы или некоего волка воздействие в точках солнцеворота смягчается чисто инстинктивно, за счет механизмов стихийной регуляции гомеостаза, то для человека с его корой больших полушарий мозга задача заметно усложняется, ибо эта надстройка, которой нет у животных, сплошь да рядом, в большинстве случаев, не приучена жить в резонанс с великими законами Земли и Неба. В спеси своей и в самоуверенном представлении о своей якобы самодостаточности и независимости от природы в целом, от породившего его Солнышка, человек нуждается в том, чтобы, образно говоря, его гонор был хоть на какое-то время сбит, снижен, приспущен — во имя целебной профилактики.

Полагаю, что сказанного для умных достаточно, а для тех, кто и так все на свете знает, никаких томов высокоученых рассуждений все равно не хватит.

Продолжу разговор о рекомендациях сезонного масштаба, напрямую связанных с вращением планеты Земля вокруг Солнышка. Причем говорить буду применительно к ситуации именно в наших северных широтах. Поведу



речь сейчас о том, что солнечных лучей нам явно недостаточно в силу именно нашего географического положения. Конечно, у нас в Питере, или тем более в Москве, или тем более в Воронеже дела обстоят не так как, скажем, в северо-восточных регионах нашего отечества, где бытует такая вот частушка:

*Кольма ты Кольма,  
Чудная планета:  
Двенадцать месяцев зима,  
Остальное — лето!..*

Не так уж много получает, например, и регион славного Норильского горного комбината, где мне доводилось бывать, однако там все же бывают периоды ослепительного солнцестояния, когда сверхскоростными темпами созревает на сопках ягода и буйно цветет в тундре разнотравье. Да и в нашем суровом Заонежье короткое лето с его белыми ночами выгоняет из почвы немалые-таки урожаи культурных растений и могучие покосы трав. Да, травка там успевает взрасти в человеческий рост, но вот какво человеку в таких-то условиях недостаточной инсоляции, облучения солнечными лучами?

Остановлюсь только на одной — единственной, малой-маленькой цепочке факторов, демонстрирующих нашу нерушимую зависимость от светила: если в нашей пище недостает витамина Д, то организм не сможет осваивать и осваивать кальций, крайне необходимый, прежде всего, для выщелачивания крови и, помимо всего прочего, для нормального функционирования нашего костяка. Но даже и в том случае, если кальция достаточно и если витамина Д достаточно, все эти богатства будут лежать мертвым невостребованным грузом, коли организм наш недополучит некоторой необходимой ему дозы Солнышка. Недополучит — значит, детишки будут расти рахитичными, с кривыми ножками и без зубов, недополучит — значит, при любом, даже самом простеньком, падении пен-



сионеры будут в хлам раскалывать хрупкие косточки своих многострадальных рук и ног и т. д., и т. п.

Так что же нам делать? Доброе, конечно, дело выдавать рекомендации, теоретически исходя из того, что в Магаданской области Солнышка столько же, сколько если не в Индии, то в славной Ростовской области, но практически-то как быть?.. Как я для себя лично стараюсь решить эту проблему, проживая постоянно на шестидесятой параллели северной широты? Во-первых, стремлюсь брать Солнышко по максимуму в своей родимой местности даже тогда, когда температура окружающей среды уже очень даже бодрая. Постепенно я приучил себя совершать пробежки с обнаженным торсом. Прошу поверить, что если выбежать на прогулку в лес или зимой на лыжах в достаточно теплом, не продуваемом ветром одеянии, то постепенно, благодаря движению, мы способны разогреться уже до такой степени, что вполне созреваем для последовательного стриптиза, при котором можно продолжать бег, обернув и нижнюю футболку, и верхнюю ветровку вокруг пояса. И, кстати говоря, эту идею бега с обнаженным торсом охотно восприняли когда-то мои студенты Университета биоэнергетических проблем, и любо-дорого перебирать сейчас фотографии, на которых запечатлены мужчины и женщины в предельно облегченных костюмах, совершающие пробежку под ослепительно ярким снегом вдоль заснеженного берега замерзшего Финского залива.

Второе: и все же, как быть с устойчивым у нас дефицитом Солнышка? И опять-таки постараюсь опереться на личный, по-моему, полезный опыт: раз с мая по август у нас в Ленинградской области выпадает достаточно солнечных дней, так и не нужно именно в эти месяцы уезжать в чужие, непривычные для нас климатические условия в отпуск. Самое умное — расширить диапазон общения со светилом по возможности в две стороны: сначала съездить туда, где весна началась раньше, чем у нас. А когда лето у нас уже завершается, хорошо бы недельки на две забраться туда, где оно еще продолжается.



Вполне практичное сложилось у меня отношение и к влиянию Луны на протекание нашей повседневной жизни. Напоминаю, что вослед за вращением нашего уникального спутника вокруг Земли движется приливная волна размером «всего-навсего» в шесть метров! Такова сила притяжения этого объекта, но извините, разве наша кровь — не жидкость? И разве наше тело не состоит на 70 процентов из воды? А уж если говорить о мозгах (средоточии психической деятельности), то здесь процент жидкости значительно превосходит тот, которым характеризуется состояние тела. И водная субстанция мозга ведет себя в периоды полнолуния иначе, чем в те периоды, когда воздействие Луны ослаблено падающей на нее земной тенью.

Именно из-за того, что весьма ощутимая приливная тяга всех видов жидкости в нашем организме зависима от воздействий Луны, я охотно пользуюсь рекомендациями ежегодно издающихся у нас «лунных календарей» в тех случаях, когда нужно сообразовать усилия в отношении здоровья своего или тех людей, которые нуждаются в моем совете. На мой взгляд и согласно моей практике, достоверно существуют такие дни, когда, например, лучше воздерживаться от переливания крови или от вторжения в кроветворные органы; существуют такие дни, когда удобнее воздействовать на желудок, и существуют дни, когда лучше воздерживаться, например, от посещения стоматолога и т. д., и т. п.

В то же время я избегаю следовать подробным рекомендациям, якобы определяющим особенности нашей жизни — творческой, производственной, семейной, сексуальной, оккультной и т. д. — в зависимости от лунного календаря. Почему избегаю? Недоверие к подобным абсолютным выводам, касающимся якобы в равной степени каждого из людей, основывается на том, что у каждого из нас график биоритмов совершенно особый — в зависимости от даты рождения и количества прожитых дней. И он преподносит нам такие сочетания, которые значительно



существеннее для нашего состояния, чем всеобщие абстрактные показания. Ни в коей мере не отрицая могущественное воздействие нашего спутника на состояние нашего здоровья и нашей психики, я лично прошу программиста, который готовит для меня и для моих ближних графики биоритмов (физических, эмоциональных и интеллектуальных) вплетать в общий график на правах четвертой составляющей — кривую возрастания и убывания Луны. И вот уже тогда лунный график, вплетенный в общий график биоритмов, занимает свое законное и достойное место и действительно оказывается полезным корректирующим фактором.

### **Небольшое отступление о графике биоритмов.**

Смею сообщить, что, на мой взгляд, он действительно безупречен, но при условии *достаточно чистого организма* того человека, для которого он составлен. В самом деле, как можно требовать от часов, например, точного хода времени, если весь механизм изнутри забит пылью, отходами горения газовой плиты, а оси никогда со времени изначальной сборки не смазывались и издают при вращении препротивный скрип?.. Вот почему я и не даю в оном месте описания того, как можно самому составить этот график: если человек действительно озаботится состоянием своего здоровья, то он, само собой, и вводные данные для графика изыщет, и с учетом високосных дней его составит, и лунные циклы введет, но, прежде того, наведет чистоту в своем организме, без чего никакие графики смысла иметь не будут.

Здесь уместно привести резкую и обидную для ленивых людей аналогию: когда высоко почитаемый и нежно любимый мною Михаил Дивов сумел излечиться от болезни Бехтерева, от которой практически на всем земном шаре не сумел до него избавиться ни один болящий, то с огромной радостью и энтузиазмом он начал пропагандировать свой опыт, рассказывать о характере и направлении тех почти нечеловеческих усилий, которые и позволили ему не только сохранить жизнь, но и возродиться в качест-





ве великолепного атлета. И что же получилось? В конце концов, он гневно попросил меня никому больше его адреса не давать, так как десятки человек, похитивших его время и внимание, в общем-то, отказались следовать по этому трудному пути: гораздо проще для них было получать уколы в ягодичицы и тихо-тихо отплывать в мир иной, чем проявить силу воли и характера во имя собственного спасения...

Конечно же, провести очистку кишечника, печени, лимфы, суставов так, как это описано в моих «Трех китах здоровья» и других пособиях, несравненно легче, чем избавиться от болезни Бехтерева, но уж если кто благополучно пойдет во имя своего здоровья этим благодетельным путем, тот уж, наверное, сумеет одолеть и такую малость, как найти алгоритмы своих биоритмов. А уж тогда ничто не помешает ему ввести туда график усиления или ослабления лунной энергии.

Передвинемся далее к той господствующей в человеческом сообществе периодичности жизни, которая изначально также была связана с движением Луны, но затем отходила от него все больше и больше: я имею в виду членение года *на недели*. Конечно, остается только мечтать о том, чтобы эти отрезки нашей жизни были бы синхронизированы с четвертями Луны подобно тому, как посезонное членение времен года тесно, неразрывно связано с положением Земли относительно Солнца. Но, увы, плотно «подвязаться» под график младшего светила могут только чудаки-анахореты, которые способны жить вне связи с установившимися ритмами всего сообщества, вне связи с ритмом труда и отдыха, учебы и каникул, принятым едва ли не на всех континентах нашего земного шара. И, однако, даже этот в значительной степени условный семидневный график задает определенный весьма полезный ритм, в который втягивается наш организм, втягивается наша психика и которого, помоги Господь, нам по возможности надо четко придерживаться всю свою жизнь: ведь упорядоченность внешних по отношению к нам процессов в не-



малой степени упорядочивает также и наши внутренние процессы.

Так, например, вот уже какое-то количество десятилетий я стремлюсь к тому, чтобы вечер пятницы был началом релаксации, возрождения. В той парилке на берегу озера, которую мы абонируем с моими учениками, господствует абсолютный закон: сто шестьдесят восемь часов насчитывает рабочая неделя, так неужели же нельзя два часа из них полностью, напроочь вырвать из суеты сует, из забот и дел? С 19 до 21 часа во время чередования замечательных огненных и ледяных процедур каждый из нас имеет право петь, рассказывать анекдоты, шутить, но ни в коей мере не вешать на других свои заботы или подвергаться воздействию не решенных ими задач. Да, мы паримся, мы ныряем в прорубь, да, мы осуществляем разного рода массажные и омолаживающие процедуры, да, после этого сплошь да рядом устраиваются веселые застолья (поводов для них хоть отбавляй), но часы эти — время для возрождения! И подобный неукоснительный порядок на протяжении многих лет в качестве путеводной звезды светит для всех нас, и не скрою, что многие и многие сроки своих поездок и командировок я выкраивал таким образом, чтобы в пятницу к 19 часам любым способом оказаться там, где мне, где всем нам так здорово, где мы отдыхаем, дурачимся, всерьез поем свой несерьезный и весьма эмоциональный гимн, и откуда выходим, сбросив со своих плеч все тяготы предшествующей недели.

Это лишь один из примеров ритмизации семидневной недели. Но гораздо более известны и другие поводы, которые она предоставляет: вот ведь как разумно поступают правоверные «ивановцы» (я имею в виду последователей уникального и замечательного Порфирия Корнеевича Иванова): иные из них с вечера пятницы по завтрак воскресенья полностью обходятся без питания. И эти 32 часа (а иные из них «терпят» и по 48 часов) создают также удивительный еженедельный ритм для отдыха и восстановления всего пищеварительного тракта, для очищения орга-



низма, для регулярной энергетизации всех его систем за счет освобождения от энергозатрат на пищеварение.

И если продолжать тему возрождения, восстановления души и тела, то великолепной традицией становятся и походы выходного дня коллективов единомышленников по лесным тропам или по водным потокам; замечательной традицией для многих семей или объединенных компаний становятся субботние культпоходы или уж, в конце концов, освежающие и возрождающие выезды на свои шесть соток.

В меньшей степени, однако, но заметно поддается ритмизации и график рабочей недели: в такие-то дни прорабы обязательно проводят планерки; в такие-то дни работники редакций обязательно проводят так называемые «пятиминутки» длительностью час-полтора с обсуждением итогов и определением перспектив; в такие-то дни врачи проводят в ординаторской сугубо производственные совещания. Но и помимо организационных пунктов, неделя так или иначе ритмизируется еще и в связи с избытком или нехваткой наших сил, характеризуется также и достаточно отчетливым горбом производительности в середине текущего отрезка. Наше умение спокойно и без напряжения жить в резонанс с этими семидневными ритмами, здоровый консерватизм в этом отношении — также немалый источник нашего устойчивого физического и психического здоровья.

Но завершу я эту книгу все же той самой мыслью, которой ее и начинал: новый век, новое тысячелетие ждут от нас овладения новыми же технологиями, которые позволят раскрыть все новые и новые резервы нашего здоровья. С помощью вхождения в особое, так называемое измененное, состояние сознания, во время нахождения в котором небольшой грузик, прикрепленный к ниточке, способен с точностью отвечать на задаваемые ему вопросы по принципу «да — нет». Все дело в том, чтобы слабенькие, едва слышимые сигналы подсознания сумели пробиться через мощный шумовой фон столь развившегося у нас сознания.



В своей книге «Резонанс Земли и Неба. Теория и практика медитации» (издательство «Питер») я достаточно подробно излагаю множество техник вхождения в трансовое, отключенное состояние сознания, но как быть тем читателям, которые этой книги пока не имеют? А я скажу сразу, что, не войдя в это отрешенное состояние, мы будем себя лишь обманывать, давая маятнику подсказки, подобные тем, которые шепчут со своих задних парт второгодники вызванным к доске ученикам: иногда отгадают правду, но чаще подведут под «двойку». Еще раз напоминаю простейший прием для отключения своей вечно грохочущей «бетономешалки»: начните в среднем ритме про себя считать числа от одного до тридцати и одновременно представлять у себя на затылке ярко выписанную, буквально пылающую, как неоновая вывеска, цифру один. Как только досчитали до тридцати, начните счет снова, а на затылке высветите столь же яркую, как раньше, цифру, горящую огнем, — два. Досчитайте таким образом хотя бы до цифры четыре (или пять) и лишь после этого беритесь за маятник. Ваши правое и левое полушария будут уже гармонизированы и в достаточной степени отключены от быта, и вот тут-то вы начинаете работать с заранее составленным вами списком продуктов, имеющихся у вас в наличии. Каким образом работать? Отвесик с гаечкой берете между большим и указательным пальцем правой руки и ставите его над названием продукта, локоть правой руки поднят вверх до уровня плеча, чтобы предплечье и плечо образовали горизонтальную плоскость.

Задаете первый контрольный вопрос, обращенный к ноосфере: что сегодня «да»? И вот при полном вашем безучастии вы получаете ответ: отвесик в подавляющем большинстве случаев начинает ходить к вам — от вас, то есть в поперечной к вам плоскости. (У некоторых достаточно нервных особ «да» может выражаться и движением маятника в продольной плоскости, а у особо нервных и подвижных людей подобный ответ может меняться чуть



ли не каждые два часа, вот почему нам обязательно, прежде всего, надо задать этот контрольный вопрос.)

Следующий ритуальный вопрос: имею ли право спрашивать? Как правило, разрешение выдается — вы видите, что независимо от вашей воли отвесик качнется туда и обратно, отвечая «да».

После этого вы можете выходить на следующий уровень, задавая вопрос: идет ли мне данный продукт? Можно, разумеется, держать отвесик непосредственно над, скажем гречневой крупой, но можно и над словесным обозначением — разницы не будет.

О Боже, сколь много нам открытий чудных готовит не столько просвещения век, сколько метод информационной локации, которым вы начинаете овладевать! Так окажется, что вам нужно на этой неделе, во время данной фазы Луны питаться преимущественно ржаным хлебом, а помидоры не пойдут, зато великолепно пойдут чеснок и сельдерей и т. д., и т. п. Не стану говорить здесь о том, какие колоссальные информационные возможности в принципе открывает нам владение маятником, ибо в данном конкретном случае речь идет исключительно о нахождении таких продуктов, которые будут идеально, оптимально насыщать наш организм, играя роль не только питания, но и лекарственных веществ, корректирующих наше здоровье.

Игра стоит свеч: говорю об этом со всей определенностью, ибо сам воочию видел преобразование человека с опущенным, запущенным здоровьем в молодца, крепкого работоспособного (и днем, и ночью) молодца!..

И заключаю: да, наше здоровье стоит на трех китах — на добром душевном самочувствии, на следовании законам и ритмам природы, на правильном питании и регулярных очистках в продолжение этого правильного питания. Но можно сказать и то, что *каждый из этих китов обладает колоссальными внутренними резервами*, и, вступив в новый век, вступив в новое тысячелетие, вступив в новую эру человеческой истории, мы просто-таки обяза-



День здоровья с утра до вечера в XXI веке

ны побудить их этими ресурсами с нами поделиться! Мы вошли в эру новых технологий, так давайте же эти чудесные технологии, базирующиеся на наших же внутренних возможностях, употребим в дело, прежде всего, во имя собственного здоровья!..

*Да сопутствует нам удача на этом славном пути!..*